

# माझी रत्नागिरी माझी जबाबदारी

## जिल्हा प्रशासन, रत्नागिरी

मोहिम कालावधी ०१/०५/२०२१ ते १५/०५/२०२१

### कोवीड पॉझिटीव्ह व्यक्तीसाठी गृह विलगीकरणाच्या सुचना

होम आयसोलेशन अंतर्गत घरी राहणाऱ्या किंवा रुग्णालयातून १० दिवसानंतर ७ दिवस होम आयसोलेशन मध्ये घरी असलेल्या व्यक्तीसाठी खालील संदेश द्यावेत.

- सतत मास्क वापरावा.
- दर दोन तासांनी हात स्वच्छ धुवावेत.
- स्वतंत्र टॉयलेट/बाथरूम जेवणांची भांडी वापरावीत.
- ताप आल्यास/थकवा जाणवू लागल्यास त्वरीत रुग्णालयात जावे.
- घरी इतरांपासून लांब स्वतंत्र खोलीत रहा किंवा ठरवून दिलेल्या विलगीकेंद्रात रहा.
- विश्रांती, भरपूर पाणी आणि सकस आहार घ्यावा.
- आपले कुटुंबीय आणि मित्रांसोबत सोशल मिडीया, फोन आणि मेसेजव्दारे संपर्कात रहा.
- जर तुम्हाला कोणतीही लक्षणे आढळली तर आरोग्य विभागाने दिलेला सल्ला लक्षात घ्या. जर श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर तात्काळ वैद्यकीय सल्ला घ्या.
- कोमॉर्बिटी असलेली व्यक्ती होम आयसोलेशनमध्ये असल्यास पल्स ऑक्सीमीटरने ऑक्सिजन पातळी दर चार-चार तासांच्या अंतराने तपासणे.

गृह विलगीकरणात असलेल्या कोवीड पॉझिटीव्ह रुग्णाचा पाठपुरावा करताना Red Flag Signs धोक्याची घंटा वर विशेष लक्ष देणे.

ऑक्सिजन पातळी ९५ पेक्षा कमी  
घबराहट/कसेतरी वाटणे  
खोकला सर्दी

ताप १०० पेक्षा जास्त  
तोंडाची चव जाणे वास न येणे  
अन्यथा कुठलेही असामान्य लक्षणे

तिव्र अंगदुखी, डोकेदुखी  
पातळ संडास होणे

**Home Isolation Kit- खालील औषधी होम आयसोलेशन किट मध्ये देण्यात येत आहे.**

- १) Tab. Vitamin C 500mg
- २) Tab. Calcium
- ३) Tab. B Complex
- ४) Tab. Zinc 25 mg
- ५) Tab. Paracetamol

दिवसातून दोनदा घेणे.

दररोज सकाळी १ गोळी घेणे

दिवसातून दोनदा घेणे.

दिवसातून दोनदा घेणे.

ताप आल्यास घेणे व त्वरीत कोवीड केअर सेंटर ला भेट देणे.

**१० दिवस घेणे**

### गृह विलगीकरण कधीपर्यंत करावे

गृह विलगीकरणखाली ठेवलेल्या व्यक्तीला लक्षणे सुरु झाल्यानंतर १० दिवसांनी व तिन दिवस ताप नसल्यास गृह विलगीकरणातून मुक्त करावे. त्यानंतर रुग्णाला पुढील सात दिवस गृह विलगीकरणात राहणेबद्दल व प्रकृतीचे स्वपरिक्षण करण्याबद्दलचा सल्ला द्यावा. गृह विलगीकरणाचा काळ संपल्यानंतर परत कोवीड १९ साठी चाचणी करण्याची आवश्यकता नाही.

## ६ मिनीट वॉक टेस्ट

प्रत्येक गृह अलगीकरण च्या व्यक्तींनी दररोज ६ मिनीट वॉक टेस्ट करावयाची आहे. यात प्रथम Spo2 ची तपासणी केली जाते. नंतर ६ मिनीट चालण्यास सांगितले जाते. पुन्हा ६ मिनीटानंतर Spo2 ची तपासणी केली जाते. दोन वेळा तपासलेल्या Spo2 मधील फरक ३% पेक्षा जास्त असेल अथवा Spo 2 चे प्रमाण ९५% पेक्षा कमी असेल तर त्वरीत नजीकच्या कोवीड केअर सेंटरला तपासणीसाठी जावे.

### कोवीड होवुन गेलेल्या व्यक्तीसाठी सुचना :

रुग्णालयातुन येवुन ७ दिवस घरी आयासोलेशन पुर्ण झालेल्या व्यक्ती कोवीड आजार होवुन गेला तरीही स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे अशा व्यक्तीना खालील संदेश दयावेत.

- फुफुसाचे फायब्रोसीस, किडनी, लिव्हर इत्यादींमुळे कोवीड १९ आजारानंतर शारीरीक क्षमता कमी होते असे निदर्शनास आले आहे. त्यानुसार कोवीड १९ आजारातुन बरे झालेल्या व्यक्तींना ते पुर्वीप्रमाणेच काम करू शकतात का याची चौकशी करावी. थकवा येत असल्यास तसेच दम लागत असल्यास अशा व्यक्तीस विशेष तज्ञाकडे संदर्भित करावे.
- कोवीड १९ चा प्रादुर्भाव होवु नये म्हणुन वैयक्तीक प्रतिबंधाच्या बाबीमध्ये दुर्लक्ष करू नये.
- मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, किडनी आजार इत्यादी आजार असल्यास वैयक्तीक सल्ल्यानुसार औषधोपचार सुरु आहे याची खात्री करावी.

### कोवीड न झालेल्या व्यक्तीसाठी सुचना :

- सतत मास्कचा वापर करावा.
- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरुन स्वच्छ धुवावेत. प्रवासात सॅनिटायझरचा वापर करावा.
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळावे.
- स्वतःमध्ये आणि इतरांमध्ये कमीत कमी १ मीटर ( तिन फुट) अंतर ठेवा.
- प्रार्थनास्थळ, पार्टी, आयोजित करणे आणि त्यात सहभाग टाळावा.
- डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळावे कारण दुषीत हातावाट विषाणु प्रवेश करू शकतात.
- जेव्हा आपण शिंकता किंवा खोकता तेव्हा आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल किंवा टिशू पेपरचा धरा. टिशू पेपरचा वापर केल्यानंतर टिशू त्वरीत बंद कचरापेटीत फेकून दया.
- स्वतःचे संरक्षण कसे करावे याबाबत आपल्याला पडलेल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळवण्यासाठी आशा/एएनएम/आरोग्य कार्यकर्ते यांच्याशी संपर्क साधा.
- आपणाला काही लक्षणे जाणवू लागल्यास त्वरीत आपल्या जवळच्या शासकिय संस्थेत तपासणीसाठी जावे.

### पोषण मार्गदर्शक सुचना :

- पुर्ण धान्य खा. उदाहरणार्थ हातसडीचा तांदुळ, पुर्ण गव्हाचे पिठ, ओट, ज्वारी, वर्गीय धान्ये इत्यादी
- शेंगा कडधान्ये व डाळींचा आहारात समावेश करणे
- ताजी फळे व भाज्यांचा समावेश करणे
- ८ ते १० ग्लास पाणी पिणे
- लिंबे, संत्री अशा आंबट चवीच्या फळांमध्ये भरपूर क जीवनसत्व मिळते, प्रतिकारशक्ती वाढण्यास व रोग संसर्गाशी मुकाबला करण्यासाठी हे फार महत्वाचे आहे.
- आले, लसुन हळद अशा मसाल्याच्या पदार्थांचे सेवन करावे याने रोगप्रतिकारशक्ती नैसर्गिक रित्या वाढते.
- घरी शिजवलेले अन्न खा व कॉलेस्ट्रॉल कमी असलेले तेल स्वयंपाकासाठी वापरा. कमी फॅटचे दुध, दही घ्या. कारण त्यामध्ये भरपूर प्रथिने कॅल्शियम मिळते.