

நோயாளிகளை கவனிப்பவர்களுக்கான வழிமுறை:

- முகமூடி: பராமரிப்பாளர் நோய்வாய்ப்பட்ட நபருடன் ஒரே அறையில் இருக்கும்போது சரியான முறையில் மூன்று அடுக்கு மருத்துவ முகமூடியை அணிய வேண்டும். முகமூடியின் முன் பகுதியை பயன்பாட்டின் போது தொடக்கூடாது அல்லது கையாளக்கூடாது.
- முகமூடி ஈரப்பதமாகவோ அல்லது அழுக்காகவோ இருந்தால், அதை உடனடியாக மாற்ற வேண்டும். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு முகமூடியை அப்புறப்படுத்திய பின் கையை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- முகம், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- நோயாளியுடன் தொடர்பு கொண்டதைத் தொடர்ந்து கை சுகாதாரம் உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.
- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும், சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, கழிப்பறை பயன்படுத்திய பின் கை சுகாதாரம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்
- கைகள் அழுக்காகத் தோன்றும் போதெல்லாம். கை கழுவுவதற்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரை குறைந்தபட்சம் 40 வினாடிகளுக்கு பயன்படுத்தவும். கைகள் பார்வைக்கு அழுக்காக இல்லாவிட்டால், ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கைசுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தலாம்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திய பிறகு, கைகளை உலர்த்துவதற்கு டிஸ்ஸூ பேப்பர் பயன்படுத்துவது நல்லது. டிஸ்ஸூ பேப்பர் இல்லாத நிலையில், பிரத்யேக சுத்தமான துணி துண்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள், அவை ஈரமாகும்போது அவற்றை மாற்றவும்.
- நோயாளி உடன் தொடர்பு கொள்ளும் வேளையில் : உடல் திரவங்களுடன், குறிப்பாக வாய்வழி அல்லது சுவாச சுரப்புடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். நோயாளியைக் கையாளும் போது கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். கையுறைகளை அகற்றுவதற்கு முன்னும் பின்னும் கை சுகாதாரம் செய்யுங்கள்.
- நோயாளியின் உடனடி சூழலில் அசுத்தமான பொருட்களை கையாள்வதைத் தவிர்க்கவும் (எ.கா. சிகரெட்டுகளைப் பகிர்வது, பாத்திரங்கள், உணவுகள், பானங்கள், பயன்படுத்திய துண்டுகள் அல்லது படுக்கை துணி).
- நோயாளிக்கு அவரது அறையில் உணவு வழங்கப்பட வேண்டும்
- நோயாளி பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கையுறைகள் அணிந்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். உணவு உண்ணும் பாத்திரங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தப்படலாம். கையுறைகளை கழற்றியபின் அல்லது கையாண்ட பிறகு கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- நோயாளி பயன்படுத்திய மேற்பரப்பு மற்றும் ஆடைகளை சுத்தம் செய்யும் போது அல்லது கையாளும் போது மூன்று அடுக்கு மருத்துவ முகமூடி மற்றும் கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், கையுறைகளை அகற்றுவதற்கு முன்னும் பின்னும் கை சுகாதாரம் செய்யுங்கள்.
- நோயாளி பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சையைப் பின்பற்றுவதை கவனிப்பவர் உறுதி செய்வார்.

- கவனிப்பவர் மற்றும் அனைத்து நெருங்கிய தொடர்புகளும் தினசரி வெப்பநிலையுடன் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை சுயமாக கண்காணிக்க வேண்டும். COVID-19 இன் அறிகுறி(காய்ச்சல் / இருமல் / சுவாசிப்பதில் சிரமம்) தென்பட்டால் உடனடியாக தகவல் அளிக்க வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்கான வழிமுறை:

- நோயாளி எல்லா நேரங்களிலும் மூன்று அடுக்கு மருத்துவ முகமூடியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். 8 மணி நேர பயன்பாட்டிற்கு பின் அல்லது அதற்கு முன் ஈரமானாலோ, பார்வைக்கு அழுக்காக தெரிந்தாலோ முகமூடியை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- முகமூடியை 1% சோடியம் ஹைப்போ-குளோரைட்டை பயன்படுத்தி கிருமி நீக்கம் செய்த பின்னரே அவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- நோயாளி அடையாளம் காணப்பட்ட அறையில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து, குறிப்பாக வயதானவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், சிறுநீரக நோய் போன்ற நோயுற்ற நிலைமைகளைக் கொண்டவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும்.
- போதுமான நீரேற்றத்தை பராமரிக்க நோயாளி ஓய்வெடுக்க வேண்டும் மற்றும் நிறைய திரவங்களை குடிக்க வேண்டும்.
- எல்லா நேரத்திலும் சுவாச நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 40 வினாடிகள் கழுவ வேண்டும் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான சுத்திகரிப்பு பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- தனிப்பட்ட பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பகிர வேண்டாம்.
- அறையில் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் மேற்பரப்புகளை (மேஜை, கதவு கைப்பிடுகள், கைப்பிடுகள் போன்றவை) 1% ஹைப்போகுளோரைட் திரவத்தை பயன்படுத்தி உடன் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- நோயாளியின் மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் மருந்து ஆலோசனைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும்.
- நோயாளி தனது உடலின் வெப்பநிலையை தினசரி சுயகண்காணிப்பு செய்து கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி அறிகுறியில் ஏதேனும் சரிவை உணர்ந்தால் உடனடியாக தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.