

देखभाल करने वाले के लिए निर्देश

- **मास्क:** देखभाल करने वाले को एक ही समय में उचित रूप से एक ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क पहनना चाहिए। बीमार व्यक्ति के साथ कमरा। उपयोग के दौरान मास्क के सामने वाले हिस्से को छुआ या संभाला नहीं जाना चाहिए। यदि साव के साथ मुखौटा गीला या गंदा हो जाता है, तो इसे तुरंत बदलना होगा। नकाब छोड़ दो , मास्क के निपटान के बाद हाथ की स्वच्छता का उपयोग करें और प्रदर्शन करें।
- उसे अपना चेहरा, नाक या मुंह छूने से बचना चाहिए।
- बीमार व्यक्ति या उसके तात्कालिक वातावरण के संपर्क के बाद हाथ की स्वच्छता सुनिश्चित की जानी चाहिए।
- भोजन से पहले और खाने के बाद , उपयोग करने से पहले , हाथ की स्वच्छता का भी अभ्यास किया जाना चाहिए , शौचालय, और जब भी हाथ गंदे दिखते हैं। कम से कम 40 सेकंड के लिए हाथ धोने के लिए साबुन और पानी का उपयोग करें। अल्कोहल-आधारित हाथ रगड़ने का उपयोग किया जा सकता है, अगर हाथ नेत्रहीन रूप से गंदे न हों।
- साबुन और पानी का उपयोग करने के बाद , हाथों को सुखाने के लिए डिस्पोजेबल पेपर तौलिये का उपयोग करना वांछनीय है। अगर नहीं उपलब्ध , समर्पित साफ कपड़े तौलिये का उपयोग करें और जब वे गीले हो जाएं तो उन्हें बदल दें।
- रोगी के संपर्क में: रोगी के शरीर के तरल पदार्थों के साथ सीधे संपर्क से बचें, विशेष रूप से मौखिक या श्वसन साव। रोगी को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें। हाथ की सफाई करें दस्ताने निकालने से पहले और बाद में।
- अपने तत्काल वातावरण में संभावित रूप से दूषित वस्तुओं के संपर्क में आने से बचें (सिगरेट, बर्तन, व्यंजन, पेय, इस्तेमाल किए गए तौलिये या बिस्तर लिनन) को साझा करना।
- रोगी को उसके कमरे में भोजन उपलब्ध कराया जाना चाहिए।
- रोगी द्वारा उपयोग किए जाने वाले बर्तन और बर्तन साबुन / डिटर्जेंट और पानी से साफ किए जाने चाहिए दस्ताने। बर्तनों और व्यंजनों का फिर से उपयोग किया जा सकता है। दस्ताने उतारने या संभालने के बाद हाथ साफ करें उपयोग की गई वस्तुएं।

- सतहों की सफाई या हैंडलिंग के दौरान ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क और डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें,रोगी द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़े या लिनन। दस्ताने हटाने से पहले और बाद में हाथ की सफाई करें।
- देखभाल करने वाला सुनिश्चित करेगा कि रोगी निर्धारित उपचार का पालन करता है।
- देखभाल करने वाले और सभी करीबी संपर्क दैनिक तापमान के साथ अपने स्वास्थ्य की निगरानी करेंगे यदि वे COVID-19 के किसी भी लक्षण निवारक को विकसित करते हैं , तो निगरानी करना और तुरंत रिपोर्ट करना (बुखार / खांसी / सांस लेने में कठिनाई)

रोगी के लिए निर्देश

- रोगी को हर समय ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए। उपयोग के 8 घंटे बाद मास्क त्यागें या पहले अगर वे गीले या दृष्टिहीन हो जाते हैं।
- 1% सोडियम हाइपो-क्लोराइट के साथ इसे कीटाणुरहित करने के बाद ही मास्क को छोड़ देना चाहिए।
- रोगी को पहचाने हुए कमरे में रहना चाहिए और घर के अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए , विशेषकर बुजुर्गों से और सह-रुग्ण स्थितियों जैसे उच्च रक्तचाप , हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी आदि।
- पर्याप्त हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए रोगी को आराम करना चाहिए और बहुत सारे तरल पदार्थ पीने चाहिए।
- हर समय श्वसन शिष्टाचार का पालन करें।
- हाथों को अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोना चाहिए या शराब से साफ करना चाहिए आधारित सैनिटाइजर।
- अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत आइटम साझा न करें।
- कमरे में साफ-सुथरी सतह जिन्हें अक्सर 1% के साथ छुआ जाता है (टेबलटॉप , डोर नॉब्स, हैंडल आदि) हाइपोक्लोराइट समाधान।
- रोगी को चिकित्सक के निर्देशों और दवा की सलाह का सख्ती से पालन करना चाहिए।
- रोगी दैनिक तापमान की निगरानी और रिपोर्ट के साथ अपने स्वास्थ्य की निगरानी करेगा यदि नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण बिगड़ने पर तुरंत विकसित होता है।