രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി പാലിക്കേണ്ട മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- **മാസ്ക് (മുഖാവരണം):** രോഗി വിശ്രമിക്കുന്ന മുറിയിൽ തന്നെ ഇരുന്ന് രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി നിർബന്ധമായും മൂന്ന് അടുക്കുള്ള മെഡിക്കൽ മാസ്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. മാസ്കിന്റെ മുൻ ഭാഗത്ത് സ്പർശിക്കരുത് .മാസ്ക് അലക്ഷ്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്യരുത് .മാസ്കിൽ നനവ് അനുഭവപ്പെടുകയോ മാസ്കിൽ ആന്തരിക സ്രവം മൂലം ഈർപ്പം വരുകയോ ചെയ്താൽ പ്രസ്തുത മാസ്ക് മാറ്റി പകരം പുതിയ ഒരെണ്ണം ധരിക്കണം. ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക് ശരിയായി അണുവിമുക്തമാക്കിയ ശേഷം മാത്രമേ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളു .മാസ്ക് നിർമാർജ്ജനം ചെയ്ത ശേഷം കൈകൾ കഴുകി ശുചിയാക്കുകയും വേണം
- അവൻ/അവൾ സ്വന്തം മുഖം, മൂക്ക് വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രതേകം ശ്രദ്ധിക്കണം
- **കൈ ശുചിത്വം:**രോഗിയുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിലും രോഗാന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലും പരിചരണ വ്യക്തി സ്വന്തം കൈകളുടെ ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്
- ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക മുൻപും അതിനു ശേഷവും, ശുചിമുറി ഉപയൊഗിച്ചു കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷവും കൈകൾ കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കണം. ഇതിനായി സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 40 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് കൈകൾ ശരിക്കും പരസ്പരം കൂട്ടിത്തിരുമ്മി വൃത്തിയാക്കണം. കൈകളിൽ അധികമായി അഴുക്ക് പുരണ്ടതായി അനുഭവപെട്ടില്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ മിശ്രിതം (ഹാൻഡ്റബ്) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്
- കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയതിനു ശേഷം **ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിച്ചിട്ട് കളയാനുള്ള** പേപ്പർ ടൗവൽ ഉപയോഗിച്ച് ഈർപ്പം മാറ്റുന്നതാണ് ഉത്തമം. പേപ്പർ ടൗവൽ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ഈർപ്പം ഇല്ലാത്ത പരുത്തി തുണി ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കാവുന്നതാണ്. തുണിയിൽ നനവ് വന്നാലുടൻ അവയ്ക്കു പകരം ഈർപ്പം ഇല്ലാത്ത മറ്റൊരു തുണി ടൗവൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം
- **രോഗിയുമായിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം:** രോഗിയുടെ ശാരീരിക സ്രവങ്ങളുമായി (ഉദാഹരണമായി രോഗി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമഴക്കുമ്പോഴും പുറത്തേക്കു തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങൾ) നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കാൻ പരമാവധി പരിശ്രമിക്കണം രോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിച്ച് കളയാവുന്ന കൈയുറകൾ ധരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. കൈയുറകൾ ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപും അവ ഊരി മാറ്റിയതിനു ശേഷവും കൈകൾ കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്
- രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുമായിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കേണ്ടതോടൊപ്പം സിഗരറ്റ്,ഭക്ഷണപാത്രം ,കപ്പ്,ഗ്ലാസ്സ് ശീതളപാനീയം ഭക്ഷണം, തൂവാല, ബെഡ്ഷീറ്റ്,ടൗവൽ,മുതലായ വസ്തുക്കൾ രോഗിയുമായി പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുവാനും പ്രതേകം ശ്രദ്ധ വേണം
- രോഗിക്ക് അദ്ദേഹം വിശ്രമിക്കുന്ന മുറിയിൽ തന്നെ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കണം
- രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ സോപ്പും/ ഡിറ്റർജന്റും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കിയതിനു ശേഷമേ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.ഇത്തരത്തിൽ അണുവിമുക്തമാക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ പ്രസ്തുത ജോലി ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി നിർബന്ധമായും കൈയുറകൾ ധരിച്ചിരിക്കണം .അണുവിമുക്ത പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം കൈയുറകൾ ഊരി മാറ്റി കൈകൾ വീണ്ടും അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടാതാണ്
- **മൂന്ന് അടുക്കുള്ള മെഡിക്കൽ മാസ്കും ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ചിട്ട് കളയാനുള്ള കൈഉറകളും :** രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്തു അദ്ദേഹം സ്പർശിച്ച പ്രതലം തുടങ്ങിയവ ആണു വിമുക്തമാക്കുമ്പോൾ പ്രസ്തുത ജോലി ചെയുന്ന വ്യക്തി നിർബന്ധമായും മൂന്ന് അടുക്കുള്ള മാസ്കും ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ചിട്ട് കളയാനുള്ള കൈഉറകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്
- നിർദിഷ്ട ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ രോഗി പാലിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്
- പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി, അദ്ദേഹവുമായി അടുത്തിടപഴകുന്ന ഇതര വ്യക്തികൾ എന്നിവർ ദിവസേന അവരവരുടെ ആരോഗ്യ നിലയും ശരീര ഊഷ്മാവും പരിശോധിച്ചു സ്വന്തം ആരോഗ്യ നില വിലയിരുത്തേണ്ടതാണ്. ആർകെങ്കിലും പനി, വരണ്ടചുമ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയിലേതെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടുകയോ മറ്റു അസ്വസ്ഥകൾ തോന്നുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ തന്നെ പ്രസ്തുത വിവരം അധികാരികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്

രോഗികൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

- രോഗി എപ്പോഴും മൂന്ന് അടുക്കുള്ള മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കണം. എട്ടു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുകയോ നനവ് അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്താലുടൻ പ്രസ്തുത മാസ്ക് മാറ്റി പകരം പുതിയ ഒരെണ്ണം ധരിക്കണം മാസ്കിനു വൃത്തി പോരെന്നു കണ്ടെത്തിയാലും മാസ്ക് മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.
- 1% സോഡിയം ഹൈപ്പോ-ക്ലോറൈറ്റ് ലായിനി അടങ്ങിയ ആണു നശീകരണി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രമേ മാസ്ക് നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ
- രോഗി തനിക്കായി ഒരുക്കിയ മുറിയിൽ, വീട്ടിലെ ഇതര വ്യക്തികളിൽ (പ്രതേകിച്ചും വയോജനങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗികൾ, രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ,കരൾ രോഗികൾ)നിന്നും സുരക്ഷിത അകലം എല്ലാഴ്പ്പോഴും പാലിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- ധരാളം പാനീയം കഴിക്കുയും നീർജലിനീകരണം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം . അവശ്യാനുസരണം വിശ്ശമം എടുക്കാനും മറക്കരുത്
- ശ്വസന സംബന്ധമായി പാലിക്കേണ്ട ചിട്ടകൾ രോഗി എപ്പോഴും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു് 40 സെക്കന്റ് നേരത്തേയ്ക്കു കൈകൾ പരസ്പരം തിരുമ്മി വൃത്തിയാക്കുന്ന പ്രക്രിയ ഇടയ്ക്കിടെ അവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ കൈകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയും അണുവിമുക്ക്തമാക്കാവുന്നതാണ്
- തന്റെ സ്വകാര്യ വസ്തുക്കൾ രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്
- രോഗി പാർക്കുന്ന/വിശ്രമിക്കുന്ന മുറിയിലെ പ്രതലങ്ങൾ (മേശപ്പുറം, വാതിൽപിടി മുതലായവ) 1 % ഹൈപ്പോ-ക്ലോറൈറ്റ് ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കണം
- തനിക്കു നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചികിത്സാക്രമവും മരുന്നും രോഗി കൃത്യമായി പ്രാവർത്തികമാക്കണം.
- എന്നും രോഗി സ്വയം തന്റെ ശാരീരിക ഊഷ്മാവ് നിരീക്ഷിക്കുകയും ആരോഗ്യ നില വിലയിരുത്തുകയും. ചുവടെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് അനുഭവപ്പെട്ടാലുടൻ അധികാരികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്