कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति की घर पर देखभाल कैसे करें

सार्वजनिक स्वास्थ्य तथ्यपत्रक
जून 2021

Manitoba

कोविड-19 से संक्रमित होने वाले अधिकांश लोगों में हल्के लक्षण होंगे और उन्हें घर पर ही ठीक होना चाहिए। घर पर देखभाल कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकती है। आप यदि किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं या साथ रह रहे हैं जिसमे कोविड-19 की पुष्टि हुई है और वह घर पर ठीक होने में सक्षम है, तो स्वयं को और घर के अन्य लोगों के साथ अपने समुदाय के लोगों की सुरक्षा के लिए इस दिशानिर्देश का पालन करें।

कोविड-19 **संक्रमित व्यक्ति की घर में देखभाल करने पर आपको कुल** 24 **दिनों के लिए आइसोलेट/सेल्फ़ आइसोलेट रहना आवश्यक हो सकता है। यदि यह संभव नहीं है, तो आइसोलेट होने के वैकल्पिक विकल्पों के बारे में जाने के लिए कोविड-**19 **संक्रमित व्यक्ति को उनकी सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करने के लिए कहें।.**

मैं घर पर अपने परिवार के सदस्य या रूममेट की सहायता कैसे करूँ?

कोविड-19 वाले व्यक्ति को सेल्फ़-आइसोलेट रहना चाहिए। इसका मतलब है कि वे अपने घर को तब तक नहीं छोड़ सकते जब तक उन्हें तत्काल या आपातकालीन चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो। उन्हें पालतू जानवरों सहित घर के बाकी सभी लोगों से आइसोलेट रहना चाहिए। यदि संभव हो, तो उन्हें एक अलग कमरे या एक अलग मंजिल पर रहना चाहिए और अलग बाथरूम का उपयोग करना चाहिए। यदि व्यक्ति को एक बाथरूम साझा करना पड़ता है, तो अक्सर छुए जानेवाली सतहों (जैसे, शौचालय, नल, नल, दरवाज़े के हैंडल, प्रकाश स्विच आदि) को नियमित रूप से कीटाणुरहित करें।

केवल एक व्यक्ति को कोविड-19 से बीमार व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए। उच्च जोखिम वाले लोगों को बीमार व्यक्ति की देखभाल करना या उनके संपर्क में आने से बचना चाहिए। इसमें 60 वर्ष से अधिक आयु के लोग, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले या पहले से स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रसित लोग शामिल हैं। घर में कोविड-19 के संभावित प्रसार को कम करने के लिए, सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी बीमार व्यक्ति या कोविड-19 से गंभीर जटिलताओं के उच्च जोखिम वाले घर के सदस्य के लिए वैकल्पिक स्थान खोजने में सहायता कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, कोविड-19 से बीमार व्यक्ति को अपने सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी से बात करनी चाहिए या Health Links -- Info Santé (**204-788-8200** या **1-888-315-9257**) से संपर्क करना चाहिए।

सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति को उनके तापमान, लक्षणों, बेहतरी का आकलन करने और किसी भी प्रश्न या चिंताओं का जवाब देने के लिए नियमित रूप से कॉल करेंगे। कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति को अपने लक्षणों की शुरुआत से कम से कम 10 दिनों तक और जब तक वे 24 घंटे के लिए

लक्षण मुक्त न हों तब तक अलग रहना जारी रखना चाहिए। सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी उन्हें बताएंगे कि वे कब अलग रहना बंद कर सकते हैं। इस पूरे समय के दौरान अलग रहना रोकने की सलाह देने तक पूर्ण सावधानी बरती जानी चाहिए।

ध्यान दें कि किसी क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण, सार्वजनिक स्वास्थ्य कोविड-19 संपर्क केंद्र, कनाडाई रेड क्रॉस, 24/7 इन टच या अन्य भागीदारों द्वारा संपर्क किया जा सकता है। लोगों को एक स्वचालित कॉल प्रणाली या SMS टेक्स्ट संदेश द्वारा भी संपर्क किया जा सकता है। परीक्षण के समय दिए गए नंबर पर स्वचालित कॉल की जाएगी और यह सप्ताह के सात दिन, सुबह 9:00 बजे से शाम 8:00 बजे के बीच होगी। उन्हें प्राप्त करने के लिए, उनके फ़ोन पर किसी भी अनाम कॉल-अवरोध सेटिंग को बंद किया जाना चाहिए। जब तक कि व्यक्ति लक्षण मुक्त न हों और उनका केस बंद न हो तब तक व्यक्ति को कॉल आते रहेंगे। ऑटो-डायलर कॉल, SMS टेक्स्ट संदेश और गोपनीयता चिंताओं सहित केस और संपर्क प्रबंधन के बारे में अधिक जानकारी manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html.पर प्राप्त की जा सकती है।

यदि कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति की तबियत और ख़राब होने लगे तो Health Links -- Info Santé (204-788-8200 या 1-888-315-9257) को कॉल करें। एक नर्स आपको यह निर्धारित करने में सहायता करेगी कि आपको चिकित्सा आंकलन की आवश्यकता है या नहीं।

यदि कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति में नीचे सूचीबद्ध लक्षणों में से कोई भी लक्षण हैं:

- सीने में नया या तेज़ दर्द
- साँस लेने में परेशानी
- होंठ या चेहरा नीला पड़ना
- अचानक भ्रम की स्थिति होना
- स्ट्रोक के लक्षण, जैसे पैर या हाथ में कमजोरी, सुन्न होना, बोलने में दिक्कत या चेहरा मुरझाना।
- 911 पर कॉल करें।

आवश्यक देखभाल के लिए शुरुआत में ही चिकित्सा देख-भाल प्राप्त करना आवश्यक है।

कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति की देखभाल करने वाले के रूप में, मैं स्वयं के बीमार होने के जोखिम को कैसे कम कर सकता हूँ?

कोविड-19 के लिए पूरी तरह से प्रतिरक्षित होने से आपके बीमार होने का खतरा काफ़ी कम हो जाएगा। यदि संभव हो तो देखभाल करने वालों को पूरी तरह से प्रतिरक्षित किया जाना चाहिए।

जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं, वह अपने अधिकतर कार्यों को स्वयं से करने में सक्षम होना चाहिए (तथ्यपत्रक देखें - लक्षणों वाले व्यक्तियों और/या कोविड-19 परीक्षण परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे लोगों के लिए अलगाव); हालाँकि, व्यक्ति को कई बार मदद की आवश्यकता हो सकती है। एक देखभाल करने वाले के

रूप में, आप निम्न के द्वारा अपनी रक्षा कर सकते हैं:

- अपने हाथों को बार-बार साफ़ करना। अपने हाथों को कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से धोएँ और अच्छी तरह से सुखाएँ। आप अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का भी उपयोग कर सकते हैं।
- शारीरिक तरल पदार्थों के सीधे संपर्क से बचना, विशेष रूप से मुँह और नाक से आने वाले स्राव जैसे लार, खाँसी और छींक।
- उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनना।
- यदि आपको बीमार व्यक्ति से दो मीटर (छह फ़ीट) के भीतर रहना आवश्यक है, तो आप दोनों को चिकित्सा मास्क पहनना चाहिए। देखभाल करने वालों को आँखों का संरक्षक भी पहनना चाहिए (आँखों का चश्मा पर्याप्त सुरक्षा प्रदान नहीं करता)। बीमार व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद अपने हाथ धोएँ।
- आपको उनके शारीरिक तरल पदार्थ (जैसे श्लेष्म, कफ़, उल्टी, मूत्र, मल) के संपर्क में लाने वाली देखभाल करते समय डिस्पोज़ेबल दस्ताने, एक चिकित्सा मास्क और आँखों का संरक्षक पहने।
- सुरक्षा उपकरणों का सुरक्षित रूप से उपयोग करना।
    - 2 साल से कम उम्र के बच्चों, जिस किसी को भी सांस लेने में परेशानी हो या ऐसा कोई भी जो बिना मदद के मास्क नहीं हटा सकता है उन्हें फ़ेस मास्क नहीं लगाना चाहिए
    - **सुरक्षात्मक उपकरणों को पहनते समय,** आपको पहले अपने हाथों को धोना चाहिए या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र (कम से कम 60 प्रतिशत अल्कोहल युक्त) का उपयोग करना चाहिए।
    - पहले अपने कानों के चारों ओर लगाकर या इसे अपने सिर के पीछे बांधकर मास्क को लगाएँ; फ़िर अपनी नाक के ब्रिज पर दबाते हुए और अपनी ठुड्डी के नीचे खींचकर इसे फ़िट करें। फिर आँखों का संरक्षक और दस्ताने पहनें।
    - **सुरक्षात्मक उपकरण निकालते समय,** अपने दस्ताने उतारें, अपने हाथों को साफ़ करें, फिर अपनी आँखों का संरक्षक निकालें और अंत में, अपना मास्क निकालें। अपने हाथों को फ़िर से साफ़ करें।
    - सारे संपर्क के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ़ करें।
- कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के अपविष्ट को सावधानी से फ़ेंकना।
    - अपशिष्ट (जैसे, टिश्यू, उपयोग किए गए मास्क, आदि) को प्लास्टिक की थैली के साथ कचरे के डिब्बे में फ़ेंकना चाहिए।
    - कचरा बाहर फ़ेंकने के लिए, कचरे के थैले को बाँधें और अन्य घरेलू कचरे से साथ बाहर फ़ेंक दें। प्रयास करें कि सीधे अपने चेहरे को न छुएँ और न ही कचरे को छुएँ।
    - घर के कचरे को हटाने के बाद अपने हाथों को धोएँ या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के कपड़े को सावधानीपूर्वक धोना।
    - बीमार व्यक्ति के गंदे कपड़े धोने का कार्य करते समय डिस्पोज़ेबल दस्ताने और एक मेडिकल मास्क पहनें।
    - गंदे कपड़े को कपडे के बैग या टोकरी में रखें जिसमे प्लास्टिक की थैली हो। हिलाएँ नहीं।
    - बीमार व्यक्ति के कपड़ों और लिनन को अन्य कपड़ों के साथ धोया जा सकता है।

- कपड़े धोने वाले नियमित साबुन का उपयोग करें और अपनी वॉशिंग मशीन को सैनिटाइज़ या गर्म करने के लिए सेट करें। कपड़े को अच्छी तरह से सूखाया जाना चाहिए।
- अपने दस्ताने निकालें, अपने हाथों को साफ़ करें और फ़िर अपना मास्क उतारें और अपने हाथों को फ़िर से साफ़ करें।
- यदि कपड़े का कंटेनर बीमार व्यक्ति के गंदे कपड़े धोने के सीधे संपर्क में आता है, तो इसे पतले ब्लीच से कीटाणुरहित करें।

मैं घर में दूसरों को कोविड-19 फ़ैलने के जोखिम को कैसे कम कर सकता हूँ?

- अक्सर स्पर्श किए जाने वाले क्षेत्रों (जैसे, शौचालय, नल, सिंक, काउंटरटॉप्स, टेबल, लाइट स्विच, दरवाजे के हैंडल, इलेक्ट्रॉनिक्स, रिमोट कंट्रोल, आदि) को प्रतिदिन कम से कम दो बार या आवश्यकतानुसार स्वच्छ और कीटाणुरहित करें।
- स्वच्छ और कीटाणुरहित करते समय सुनिश्चित करें:
  - डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनें।
  - गंदे होने पर क्षेत्र या वस्तु को **साबुन और पानी** से साफ़ करें। **फ़िर, एक घरेलू कीटाणुनाशक का उपयोग करें।**
- आप उत्पाद का सुरक्षित और प्रभावी ढंग से उपयोग करना सुनिश्चित करें, लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें। कई उत्पाद कीटाणुओं को मारने के लिए सतह को कई मिनट तक गीला रखने की सलाह देते हैं। कई लोग दस्ताने पहनने, जगह का अच्छी तरह से हवादार होना सुनिश्चित करने और उपयोग के बाद वस्तु या सतह को पोंछने या धोने की भी सलाह देते हैं।
  - कीटाणुनाशक में कम से कम 70 प्रतिशत अल्कोहल होना चाहिए या EPA-पंजीकृत घरेलू कीटाणुनाशक के रूप में मान्य होना चाहिए। आप एक लीटर पानी में 20 ml (चार चम्मच) ब्लीच मिलाकर अपना कीटाणुनाशक बना सकते हैं। कीटाणुनाशक सतह पर एक मिनट के लिए रहना चाहिए।
  - कार्य पूरा होने पर कम से कम 15 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी से धोएँ या अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग करें।
- ढक्कन बंद करके शौचालय फ़्लश करें।
- निजी वस्तुओं (जैसे टूथब्रश, तौलिए, वाशक्लॉथ, बेड लिनन, सिगरेट, न धुले हुए खाने के बर्तन, पेय, फ़ोन, कंप्यूटर या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों) को साझा करने से बचें।
- भोजन या पेय साझा करने से बचें।
- मौसम के अनुसार खिड़की खोलें।

घर पर किसी की देखभाल करने के लिए मुझे किन चीज़ों की आवश्यकता है?

❑ चिकित्सा या कार्यविधिक मास्क

❑ डिस्पोज़ेबल दस्ताने

❑ आँखों का संरक्षक

❑ थर्मामीटर

- ❑ बुखार कम करने वाली दवाएँ
- ❑ प्रवाही पानी
- ❑ हाथ के लिए साबुन
- ❑ अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत अल्कोहल हो
- ❑ टिश्यू
- ❑ प्लास्टिक लाइनर के साथ अपशिष्ट कंटेनर
- ❑ नियमित घरेलू सफ़ाई के उत्पाद
- ❑ स्टोर से ख़रीदे गए कीटाणुनाशक या उपलब्ध नहीं होने पर, ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर
- ❑ अल्कोहल (70 फीसदी) निर्मित वाइप्स
- ❑ नियमित कपड़े धोने का साबुन
- ❑ बर्तन धोने का साबुन
- ❑ डिस्पोज़ेबल पेपर तौलिए

मैं अपने घर के बाहर कोविड-19 का प्रसार रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?

यदि आप परिवार के किसी सदस्य या रूममेट की देखभाल कर रहे हैं, तो अन्य लोगों के संपर्क से बचें। अपने अंतिम ज्ञात निकट संपर्क से 14 दिनों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) रहें और बीमारी के किसी भी लक्षणों (जैसे, बुखार / ठंड लगना, खाँसी, गले में खराश / कर्कश आवाज, सांस की तकलीफ़, स्वाद या गंध की कमी, या यदि आपको उल्टी होती है या 24 घंटे से अधिक समय तक दस्त होता है, या कोविड-19 स्क्रीनिंग टूल में सूचीबद्ध अन्य लक्षण) के लिए अपने आप को मॉनिटर करें। देखभाल प्रदान करने पर आपको कुल 24 दिनों के लिए आइसोलेट/सेल्फ़-आइसोलेट होना आवश्यक हो सकता है। यदि यह संभव नहीं है, तो आइसोलेट होने के वैकल्पिक विकल्पों के बारे में जाने के लिए कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति को उनकी सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करने के लिए कहें। यदि आप पूरी तरह से प्रतिरक्षित हैं, तो आपको सेल्फ़-आइसोलेट होना आवश्यक नहीं हो सकता है, लेकिन आपको संक्रमित व्यक्ति से अपने अंतिम ज्ञात निकट संपर्क से 14 दिनों तक कोविड-19 लक्षणों की स्वयं निगरानी करनी चाहिए।

अन्य लोगों के संपर्क से बचने के लिए एक वितरण या पिक-अप सेवा का उपयोग करें या अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों को आपके दरवाजे पर किराने का सामान और वस्तुएँ पहुँचाने के लिए कहें। कोविड-19 से संक्रमित घर के सदस्य की देखभाल करते समय मेहमानों को आने की अनुमति न दें। आपके घर नियमित रूप से आनेवाले किसी भी सेवा प्रदाता का आना बंद कर दें या उन्हें सूचित कर दें कि आपके घर का कोई सदस्य बीमार है, उसे कोविड-19 है या परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहा है। इसमें घर पर देखभाल करनेवाले कर्मचारी, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट, सामजिक कार्यकर्ता आदि शामिल हैं। सेवा प्रदाता बताएंगे कि इस समय के दौरान देखभाल कैसे की जाए।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- अपने सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें।
- विनिपेग में Health Links-- Info Santé को **204-788-8200 पर कॉल करें**; मैनिटोबा में और कहीं भी टोल-फ़्री **1-888-315-9257 पर कॉल करें।**

नीचे दिए गए वेबसाइट पर जाएँ:

- मैनिटोबा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट: www.gov.manitoba.ca/covid19/
- कनाडा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html