

**भारत सरकार**  
**स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय**

**बहुत हल्के पूर्व रोगसूचक /COVID-19 मामलों के होम अलगाव के लिए संशोधित दिशानिर्देश**

**1 विस्तार :**

दिशानिर्देश संदिग्ध पुष्टि मामले के उचित प्रबंधन पर दिशानिर्देशों के अतिरिक्त हैं / 7 अप्रैल, 2020 को MoHFW द्वारा जारी COVID-19।

मौजूदा दिशानिर्देशों के अनुसार, रोकथाम चरण के दौरान रोगियों को नैदानिक रूप से सौंपा जाना चाहिए बहुत हल्के / हल्के, मध्यम या गंभीर और तदनुसार (i) COVID देखभाल केंद्र में भर्ती कराया गया, (ii) समर्पित COVID स्वास्थ्य केंद्र या (iii) क्रमशः COVID अस्पताल समर्पित। इसके लिए दिशा - निर्देश 27 अप्रैल 2020 को बहुत हल्के / पूर्व-रोग-संबंधी रोगियों के घर अलगाव जारी किए गए थे। वर्तमान दिशानिर्देश 27 अप्रैल 2020 को जारी किए गए दिशा-निर्देशों के अधिमूल्यन में हैं।

हालांकि, बहुत हल्के / पूर्व-लक्षण वाले रोगियों के लिए उनके निवास स्थान पर अपेक्षित सुविधा है, सेल्फ-आइसोलेशन में होम आइसोलेशन का विकल्प होगा।

**2. घर अलगाव के लिए पात्रता :**

- i) व्यक्ति को चिकित्सकीय रूप से एक बहुत ही हल्के मामले / पूर्व-रोगसूचक मामले के रूप में सौंपा जाना चाहिए चिकित्सा अधिकारी का इलाज।
- ii) ऐसे मामलों में आत्म-अलगाव के लिए और इसके लिए भी उनके निवास पर अपेक्षित सुविधा होनी चाहिए परिवार के संपर्कों को शांत करना।
- iii) 24 x7 आधार पर देखभाल प्रदान करने के लिए एक देखभाल दाता उपलब्ध होना चाहिए। एक संचार लिंक देखभालकर्ता और अस्पताल के बीच घर अलगाव की पूरी अवधि के लिए एक शर्त है।
- iv) देखभाल दाता और ऐसे मामलों के सभी करीबी संपर्कों को हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन लेना चाहिए प्रोफिलैक्सिस प्रोटोकॉल के अनुसार और उपचार चिकित्सा अधिकारी द्वारा निर्धारित।
- v) मोबाइल पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें (उपलब्ध: <https://www.mygov.in/aarogya-setuapp/>) और यह हर समय (ब्लूटूथ और वाई-फाई के माध्यम से) सक्रिय रहना चाहिए।

- vi) रोगी अपने स्वास्थ्य की निगरानी करने के लिए सहमत होगा और नियमित रूप से अपनी स्वास्थ्य स्थिति को सूचित करेगा निगरानी टीमों द्वारा आगे की निगरानी के लिए जिला निगरानी अधिकारी।
- vii) रोगी आत्म-अलगाव (अनुलग्नक-I) पर एक उपक्रम भर देगा और घर का पालन करेगा संगरोध दिशा-निर्देश। ऐसा व्यक्ति घर अलगाव के लिए पात्र होगा।
- viii) घर-संगरोध पर दिशानिर्देशों के अलावा यहां उपलब्ध है: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>, आवश्यक निर्देश देखभाल करने वाले और रोगी के रूप में (अनुलग्नक-II) में भी पालन किया जाएगा।

### 3. जब चिकित्सा की तलाश करना है :

रोगी/देखभाल दाता उनके स्वास्थ्य की निगरानी रखेगा। यदि आवश्यक हो तो तत्काल चिकित्सा ध्यान देना चाहिए गंभीर संकेत या लक्षण विकसित होते हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं।

- i) सांस लेने में कष्ट,
- ii) सीने में लगातार दर्द / दबाव,
- iii) मानसिक भ्रम या अशांति,
- iv) होंठ / चेहरे के नीले रंग के रंग का विकास
- v) जैसा कि चिकित्सा अधिकारी के उपचार द्वारा सलाह दी जाती है।

### 4. घर अलगाव को कब बंद करना है :

घरेलू अलगाव के तहत रोगी लक्षणों की शुरुआत (या तारीख) के 17 दिनों के बाद घर के अलगाव को समाप्त कर देगा नमूना लेना, पूर्व-लक्षण मामलों के लिए) और 10 दिनों के लिए बुखार नहीं। परीक्षण के बाद की आवश्यकता नहीं है, घर के अलगाव की अवधि खत्म हो गई है।

## आत्म-अलगाव पर अंडरटेकिंग

में ..... पुत्र श्री ..... पता  
..... COVID-19 के पुष्ट / संदिग्ध मामले के रूप में निदान किया जा रहा है, जिससे स्वेच्छा से कार्य किया जा सके निर्धारित अवधि के लिए हर समय सख्त आत्म-अलगाव बनाए रखें। इस अवधि के दौरान मैं निगरानी करूंगा मेरा स्वास्थ्य और मेरे आसपास के लोग और सौंपी गई निगरानी टीम / कॉल सेंटर के साथ बातचीत करते हूँ (१० (५), यदि मैं किसी भी बिगड़ते लक्षण से पीड़ित हूँ या मेरे किसी करीबी पारिवारिक संपर्क का विकास होता है COVID-19 के अनुरूप कोई भी लक्षण।

मुझे उन सावधानियों के बारे में विस्तार से बताया गया है, जिनका मुझे आत्ममंथन के दौरान पालन करने की आवश्यकता है।

मैं आत्म-अलगाव प्रोटोकॉल के किसी भी गैर-पालन के लिए निर्धारित कानून के तहत कार्रवाई करने के लिए उत्तरदायी हूँ।

हस्ताक्षर \_\_\_\_\_

तारीख \_\_\_\_\_

संपर्क संख्या \_\_\_\_\_

## 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।