होम आइसोलेशन

होम आइसोलेशन में रखने वाले मरीज

चिकित्सक द्वारा नैदानिक रूप से कोरोना पॉजिटिव हलके या बिना लक्षणों वाले (असिम्पटोमैटिक) पाए गए मरीज

मरीज के घर में होम आइसोलेशन और परिवार के लोगो को क्वारंटाइन करने के लिए आवश्यक जगह व सुविधा हो

24 x 7 देखभालकर्ता उपलब्ध होना चाहिए

होम आइसोलेशन की पूरी अवधि के दौरान देखभाल करने वाले और अस्पताल/स्वास्थ्य कार्यकर्ता के बीच नियमित संपर्क होना चाहिए

बुजुर्ग रोगियों> 60 वर्ष और उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग और अन्य पुरानी बीमारियों जैसी सह-रुग्ण स्थितियों वाले लोगों को इलाज करने वाले चिकित्सा अधिकारी द्वारा उचित मूल्यांकन के बाद ही होम आइसोलेशन की अनुमति दी जाएगी

होम आइसोलेशन के लिए डायग्नोसिस

असिम्पटोमैटिक केसेस

- किसी भी लक्षण का अनुभव नहीं होना
- कमरे की हवा में ऑक्सीजन सेचुरेशन 94% से अधिक

COVID-19 के माइल्ड केसेस

- सांस की तकलीफ के बिना ऊपरी श्वसन नालिका में संक्रमण वाले रोगी और/या हल्का बुखार
- कमरे की हवा में ९४% से अधिक ऑक्सीजन सैचुरेशन
- दर्द
- गले में खराश
- दस्त
- सरदर्द
- स्वाद या गंध की हानि
- हल्के ग्रेड का कोई अन्य लक्षण

होम आइसोलेशन की सलाह नहीं दी जाएगी

- एचआईवी रोगी
- प्रत्यारोपण वाले मरीज
- कैंसर रोगी
- हृदय रोगी और अनियंत्रित मधुमेह
- कोई अन्य कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र वाले व्यक्ति

मरीजों के लिए निर्देश

रोगी को घर के अन्य सदस्यों से अलग रहना चाहिए

चिन्हित कमरे में रहें

घर में अन्य सदस्यों विशेषकर बुजुर्गों और अन्य बीमारियों वाले सदस्यों से दूरी बनाकर रखे

कमरा साफ़ हवादार होना चाहिए, खिड़किया खुली रखे

रोगी को हर समय ट्रिपल लेयर मास्क का प्रयोग करना चाहिए

मास्क 8 घंटे के उपयोग के बाद या उससे पहले यदि वे गीले या दिखने में गंदे हो जाते हैं तो बदल ले

परिवार के अन्य सदस्यों और स्वास्थ्य कार्यकर्ता को नियमित रूप से महसूस हो रहे लक्षणों के बारे में बताएं

मरीजों के लिए निर्देश

- पल्स ऑक्सीमीटर से रक्त ऑक्सीजन सेचुरेशन जांचते रहने की सलाह दी जाती है
- रोगी को आराम करना चाहिए और अपने आप को हाइड्रेट रखने के लिए पार्यप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीने चाहिए
- हर समय श्वसन शिष्टाचार का पालन करें
- कम से कम 40 सेकंड के लिए साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोने चाहिए या अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए
- घर के अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत सामान साझा न करें

स्वयं निगरानी चार्ट

लक्षण का दिन और समय (हर 4 घंटे में)	तापमान	हृदय गति (पल्स ऑक्सीमीटर से)	SpO2% (पल्स ऑक्सीमीटर से)	कैसा लग रहा है: (बेहतर / समान / बदतर)	श्वास: (बेहतर / समान / बदतर)

बच्चों के लिए होम आइसोलेशन

- बच्चे की निगरानी और देखभाल के लिए माता-पिता या अन्य देखभालकर्ता उपलब्ध हो
- माता-पिता/देखभालकर्ता बच्चे में लक्षणों के विकास की सतत निगरानी करे और नियमित रूप से स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर को उसकी स्वास्थ्य स्थिति की जानकारी देते रहें
- बच्चे को पर्याप्त मात्रा में पोषण और हाइड्रेशन सुनिश्चित करें
- माता-पिता/देखभालकर्ता को आवश्यक सावधानी बरतनी चाहिए बच्चे की देखभाल करते समय, एन-95 मास्क सहित उपयुक्त पीपीई का उपयोग करना चाहिए।

देखभाल करने वालों के लिए निर्देश

मास्क:

- मास्क ठीक से पहनें
- देखभाल करने वाले को ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क पहनना चाहिए। बीमार व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में होने पर N95 मास्क का उपयोग करे।
- उपयोग के दौरान मास्क के सामने के हिस्से को छुआ नहीं जाना चाहिए।
- यदि स्राव से मास्क गीला या गंदा हो जाता है, तो इसे तुरंत बदल देना चाहिए।
- उपयोग के बाद मास्क को फेंक दें और मास्क को डिस्पोज करने के बाद हाथों की सफाई करें।
- बार-बार अपने चेहरे, नाक या मुंह को छूने से बचना चाहिए।

देखभाल करने वालों के लिए निर्देश

रोगी/रोगी के वातावरण के प्रति एक्सपोजर

- रोगी के शरीर के तरल पदार्थ, विशेष रूप से मौखिक या श्वसन स्राव के सीधे संपर्क से बचें। रोगी की देख-भाल के समय डिस्पोजेबल दस्ताने का प्रयोग करें।
- खाने के बर्तन और इस्तेमाल किए गए तौलिये जैसी संभावित दूषित वस्तुओं के संपर्क में आने से बचें।
- रोगी को उसके कमरे में भोजन उपलब्ध कराया जाना चाहिए।
- रोगी द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले बर्तनो को डिटर्जेंट और पानी से दस्ताने पहनकर साफ करना चाहिए।
- रोगी के साथ उचित दूरी बनाए रखें

देखभाल करने वालों के लिए निर्देश

हाथो की स्वच्छता

- रोगी या उसके सामान के संपर्क में आने के बाद हाथ धोना सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
- खाना बनाने से पहले और बाद में, खाने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद और जब भी हाथ गंदे दिखते हैं, तब भी हाथ धोना चाहिए।
- हाथ धोने के लिए कम से कम 40 सेकंड के लिए साबुन और पानी का प्रयोग करें। यदि हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो अल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग किया जा सकता है।
- साबुन और पानी का उपयोग करने के बाद हाथों को सुखाने के लिए डिस्पोजेबल कागज़ के तौलिये का उपयोग करें। यदि उपलब्ध नहीं है, तो साफ कपड़े के तौलिये का उपयोग करें और गीले होने पर उन्हें बदल दें।
- दस्ताने उतारने से पहले और बाद में हाथों को धोये।

बायोमेडिकल वेस्ट डिस्पोजल

कचरे (मास्क, डिस्पोजेबल आइटम, खाने के पैकेट आदि) को दिशा-निर्देशों के अनुसार फेका जाना चाहिए

कमरे में उन सतहों को जिन्हें बार-बार छुआ जाता है (टेबलटॉप, दरवाज़े, हैंडल इत्यादि) को 1% हाइपोक्लोराइट के घोल से साफ करना चाहिए

होम क्वारंटाइन या अन्य घरों में उपयोग किये गए मास्क और दस्तानो को सामान्य कचरे में फेकने से पहले कम से कम 72 घंटे तक एक पेपर बैग में रखा जाना चाहिए।

पुन: उपयोग को रोकने के लिए फेकने से पहले मास्क या दस्तानो को काटने की सलाह दी जाती है

होम आइसोलेशन में माइल्ड / असिम्पटोमैटिक रोगियों का उपचार

मरीजों को इलाज करने वाले चिकित्सक/स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ सतत संपर्क में होना चाहिए और किसी भी प्रकार की गड़बड़ी होने पर उन्हें तत्काल सूचित करना चाहिए

उपचार करने वाले चिकित्सक से परामर्श करने के बाद अन्य बीमारी की दवाएं जारी रखें

मरीजों को लक्षणों का उपचार चिकित्सा किट में निर्धारित और दिए गए अनुसार करना चाहिए

रोगी नमक के पानी से गरारे कर सकते हैं और दिन में दो बार भाप भी ले सकते है

कोरोना मेडिसिन किट

होम आइसोलेशन में सभी मरीजों तक इस किट को पहुँचाना जरूरी है

दवा का नाम	मात्रा	खुराक
एज़िथ्रोमाइसिन टैबलेट 500mg	3 टेबलेट	प्रति दिन 1 टैबलेट
पेरासिटामोल टेबलेट 500mg	10 टेबलेट	एसओएस दर्द, बुखार १ गोली
लेवोसिट्रीजीन टैबलेट 5mg	10 टेबलेट	सोने से पहले 1 गोली
जिंक सल्फेट डिस्पर्सिबल आईपी एलिमेंटल टैबलेट 10mg	20 टेबलेट	1 गोली दिन में दो बार, सुबह और शाम
एस्कॉर्बिक एसिड टैबलेट 500 mg	10 टेबलेट	भोजन के बाद प्रति दिन 1 गोली

होम आइसोलेशन में माइल्ड / असिम्पटोमैटिक रोगियों का उपचार

यदि पैरासिटामोल टेबलेट लेने के बाद भी बुखार नही उतरे तो चिकित्सा अधिकारी को दिखाएं

एमओ की सलाह के अनुसार, 3 से 5 दिनों के लिए टैब इवरमेक्टिन (200 एमसीजी/किलोग्राम दिन में एक बार, खाली पेट लेने के लिए) लें

ऑक्सीजन सैचुरेशन कम होने या सांस की तकलीफ होने पर , व्यक्ति को तुरंत अस्पताल में भर्ती करवाना चाहिए और इलाज करने वाले चिकित्सक/निगरानी दल से तत्काल परामर्श लेना चाहिए

ल्ड स्टाफ की
मिका

होम आइसोलेशन में सभी रोगियों के स्वास्थ्य की स्थिति की नियमित निगरानी - लगातार बुखार, तेज बुखार, नए लक्षणों का विकास या पुराने लक्षणों का बढ़ना इत्यादि

अन्य को- मॉर्बिड रोगो वाले रोगी और परिवार के सदस्यों पर विशेष ध्यान देना

प्रत्येक रोगी के शरीर का तापमान, पल्स ऑक्सीमीटर से पल्स और ऑक्सीजन सचुरेशन (आराम की स्तिथि से और 6 मिनट चलने के बाद) रिकॉर्ड करे

इन पैरामीटर को मापने के लिए रोगी और उनके देखभाल करने वालों का मार्गदर्शन करें और घर पर प्रोनिंग तकनीक का उपयोग करने में मदद करें

लक्षणों के विकास के लिए परिवार के सभी सदस्यों और करीबी संपर्कों की निगरानी की जाएगी और प्रोटोकॉल के अनुसार परीक्षण किया जाएगा

ई-संजीवनी का उपयोग कर एमओ से परामर्श प्राप्त करने में रोगियों की सहायत करना

फील्ड स्टाफ की भूमिका

- रोगी या उसके परिवार के सदस्यों द्वारा होम आइसोलेशन प्रोटोकॉल के उल्लंघन करने पर एमओ प्रभारी / अधिकारियों को सूचित करना
- रोगी के इलाज की आवश्यकता होने पर अधिकारियों को सूचित करना
- रोगी के उपचार और अस्पताल में भर्ती के लिए सहायता
- रोगी को स्वास्थ्य केंद्र/ अस्पताल में स्थानांतरित करने के लिए 108 एम्बुलेंस की व्यवस्था करने में सहायता करना
- होम आइसोलेशन प्रोटोकॉल की अनुपालना के बारे में ग्राम स्तर पर ग्राम पंचायत सदस्यों और शहरी में बीट कांस्टेबल से फीडबैक लेना

ई-संजीवनी सेवा (राष्ट्रीय टेली-कंसल्टेशन प्लेटफार्म),
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार
प्रत्येक सोमवार से शनिवार
समय प्रातः 8 AM से दोपहर 2 PM तक

1. एएनएम / मरीज अपने मोबाइल फ़ोन में गूगल प्ले-स्टोर से ई-संजीवनी ओपीडी टेली-कंसल्टेशन मोबाइल ऐप डाउनलोड एवं इंस्टॉल करें ।
2. एएनएम / मरीज अपने मोबाइल नंबर को OTP के माध्यम से सत्यापित (Verify) करें ।
3. एएनएम अपने मोबाइल फ़ोन में **Patient Profile Option** में जाकर **Add/ Edit Member** के माध्यम से मरीज की सूचना **Relation type – Institution** में जोड़ें अथवा मरीज अपने मोबाइल फ़ोन में **Patient Profile Option** में जाकर **Add/ Edit Member** के माध्यम से मरीज अपनी एवं परिवार के सदस्यों की की सूचना **Relation type – Self/ Wife/ Son/ Daughter** में जोड़ें ।
4. एएनएम / मरीज **Patient Registration/ Generate Token Option** में जाकर राजस्थान राज्य का चयन करें एवं General OPD अथवा Speciality OPD का चयन करें ।
5. एएनएम / मरीज सम्बंधित मरीज का चयन करें एवं **Upload Health Record Option** के माध्यम से मरीज के हेल्थ रिकॉर्ड अपलोड करे (यदि हेल्थ रिकॉर्ड उपलब्ध हो तो)।
6. अब **Generate Token Option** पर क्लिक करें। एएनएम / मरीज के मोबाइल फ़ोन पर एक टोकन नंबर आयेगा जिसके द्वारा लॉगिन किया जाएगा ।
7. एएनएम / मरीज **Patient Login Option** में जाकर सत्यापित मोबाइल नंबर एवं टोकन नंबर के माध्यम से लॉगिन करें ।
8. अब आप कुछ समय के लिए प्रतीक्षा करें, जैसे ही कॉल नाउ (Call Now) प्रदर्शित होता है उस पर क्लिक करें एवं प्रतीक्षा करें । ऑनलाइन उपलब्ध चिकित्सक के साथ आपका वीडियो कॉल शुरू हो जाएगा जो आपको ऑनलाइन परामर्श देंगे ।
9. चिकित्सक आपके द्वारा अपलोड किये गए मरीज के हेल्थ रिकॉर्ड को देखकर एवं आपसे जानकारी लेंगे एवं ऑनलाइन परामर्श देंगे ।
10. चिकित्सक से परामर्श लेवे एवं मरीज का E- Prescription प्राप्त करें ।
11. एएनएम / मरीज **Patient Profile Option** में जाकर **Download Prescription Option** के माध्यम सम्बंधित मरीज का E- Prescription डाउनलोड करे ।

अधिक जानकारी हेतु लिंक **http://www.rajswasthya.nic.in/telecons.htm**
https://esanjeevaniopd.in एवं पंजीकरण हेतु वीडियो लिंक
https://www.youtube.com/watch?v=HV9vXJVt8jk पर क्लिक करे

प्रोनिंग

Video on Proning:

चिकित्सक की सहायता कब ले

खतरे के संकेत

रोगी/देखभालकर्ता स्वास्थ्य की निरंतर निगरानी करते रहेंगे। गंभीर लक्षण या लक्षण विकसित होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

सांस लेने में दिक्कत	ऑक्सीजन सचुरेशन का स्तर कम होना (SpO2 < 94% कमरे की हवा में)	सीने में लगातार दर्द/दबाव	लगातार बुखार, बिगड़ती खांसी आदि	नए लक्षणों का विकास	मानसिक भ्रम या कमजोरी होना

होम आइसोलेशन कब समाप्त करें

होम आइसोलेशन के रोगी को लक्षणों की शुरुआत से कम से कम 10 दिन बीत जाने के बाद (या असिम्पटोमैटिक होने पर सैंपल लेने की तारीख से) होम आइसोलेशन समाप्त माना जाएगा।

और यदि पेरासिटामोल लिए बिना 3 दिनों तक बुखार नहीं आया है । होम आइसोलेशन की अवधि समाप्त होने के बाद परीक्षण की कोई आवश्यकता नहीं है।

प्रमुख सन्देश

- होम आइसोलेशन के लिए पात्र मरीजों की पहचान
- दवा किट वितरित करें और घर पर देखभाल के लिए निर्देश प्रदान करें
- होम आइसोलेशन के मरीजों की दैनिक निगरानी करें
- खतरे के संकेत देखे -
- वाइटल को रिकॉर्ड को करने के लिए प्रारूप प्रदान करें और वाइटल की निगरानी के लिए उनका मार्गदर्शन करें
- मरीजों को प्रोनिंग तकनीक और संक्रमण की रोकथाम तकनीकों पर शिक्षित करें
- होम आइसोलेटेड मरीजों की प्रतिदिन निगरानी करें , उन्हें ई-संजीवनी के माध्यम से एमओ से चिकत्सीय परामर्श दिलवाएं और पहचान पर जल्दी रेफरल करवाएं

धन्यवाद