कोविड -१९ परिस्थिती दरम्यान गृह विलगीकरणासाठी कार्यरत मार्गदर्शक तत्त्वे

१३ जुलै २०२०

अनुक्रमणिका

०१ प्रस्तावना

०२ गृह विलगीकरण कोणासाठी?

०३ गृह विलगीकरण पात्रता

०४ वैद्यकीय मदतीची गरज

०५ गृह विलगीकरण कधी थांबवावे?

०६ रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींसाठी सूचना

०७ गृह विलगीकरण केलेल्या रुग्णांसाठी सूचना

०८ चेहरा आच्छादने वापरण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

०९ हात धुण्यासाठी आणि हात स्वच्छ करण्यासाठी डब्ल्यूएचओ प्रोटोकॉल

प्रस्तावना

०१

प्रस्तावना

- इंडस्ट्रीज बेस्ट प्रॅक्टिस, केंद्र व राज्य सरकार, डब्ल्यूएचओ, सीडीसी इत्यादींकडून वेळोवेळी मिळालेले विविध आदेश आणि अधिसूचना तसेच सीआयआय आणि एफआयसीसीआयसारख्या औद्योगिक संघटनांनी सामायिक केलेल्या मार्गदर्शन दस्तऐवजांचा वापर करून ही ऑपरेटिंग मार्गदर्शक तत्त्वे तयार केली गेली आहेत

- गृह विलगीकरण केलेल्या सर्व रुग्णांनी ही मार्गदर्शक तत्त्वे स्वीकारून पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेला सहकार्य करावे, असे आवाहन केले जात आहे, ज्यामुळे कोविड - १९ च्या या वर्तमान महामारीतून तुमचे कर्मचारी, त्यांचे कुटुंबिय आणि सर्वसाधारणपणे आपल्या शहरातील रहिवाशांचे रक्षण करण्यात मदत होईल

- येथे प्रदान केलेली मार्गदर्शक तत्त्वे अंतिम नाहीत आणि पी.सी.एम.सी. या मध्ये आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, गृह मंत्रालय (एम.एच.ए.), भारत सरकार, महाराष्ट्र शासन (जीओएम) इ. सारख्या योग्य अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या सल्ल्यांचे पालन सुनिश्चित करण्यासाठी इतर योग्य उपाययोजनांचा समावेश करू शकते

गृह विलगीकरण कोणासाठी?

०२

गृह विलगीकरण कोणासाठी?

लक्षणे असणाऱ्या/ सौम्य जोखमीच्या/ अधिक जोखमीच्या रुग्णांची करोना चाचणीपॉझिटिव्ह/सकारात्मक आल्यावर

पॉझिटीव्ह

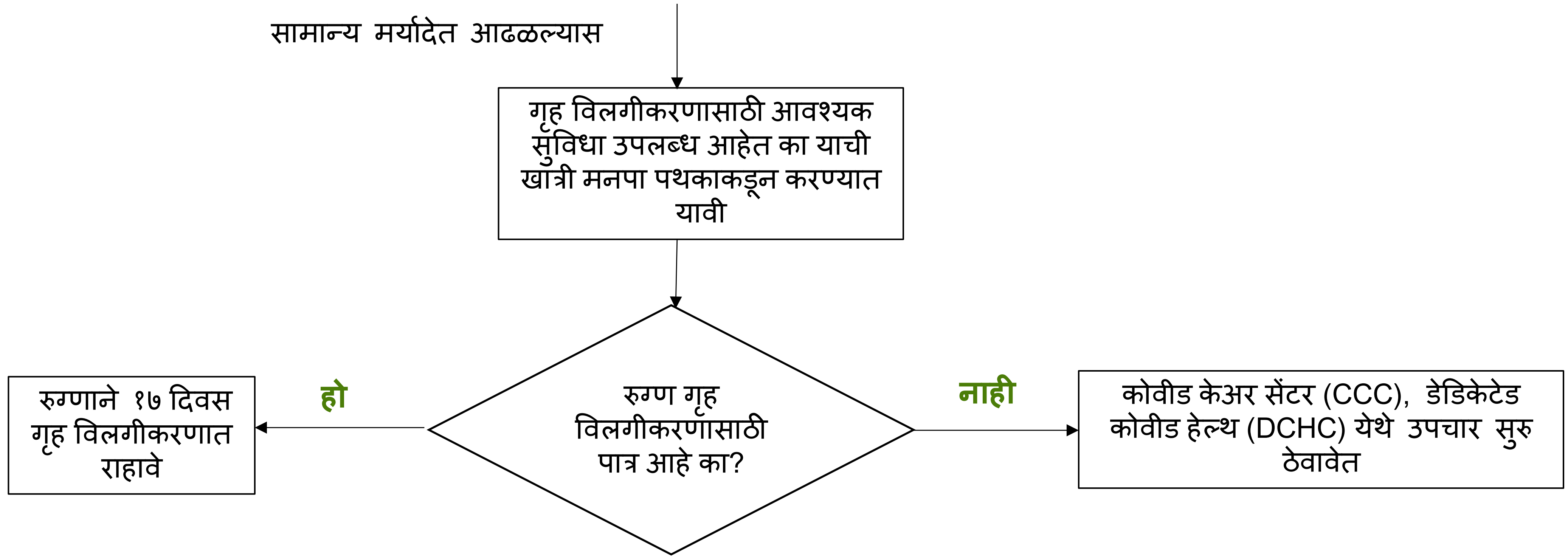
अ गट- लक्षणे नसलेले	ब गट- सौम्य लक्षणे कोमॉरबीड नसलेले रुग्ण	सौम्य लक्षणे असलेले कोमॉरबीड रुग्ण	मध्यम ते गंभीर लक्षणे
Complete Blood Count (CBC), Renal Function Test (RFT), Random Blood Glucose (RBG), Liver Function Test (LFT), ECG इत्यादींची तपासणी वैद्यकीय पथकाकडून केली जावी	Complete Blood Count (CBC), Renal Function Test (RFT), Random Blood Glucose (RBG), Liver Function Test (LFT), ECG, Chest X-Ray and SpO2 levels इत्यादींची तपासणी वैद्यकीय पथकाकडून केली जावी	कोवीड केअर सेंटर (CCC), डेडिकेटेड कोवीड हेल्थ (DCHC) येथे उपचार सुरु ठेवावेत	डेडिकेटेड कोवीड हॉस्पिटल (DCH) येथे उपचार सुरु ठेवावेत

सामान्य मर्यादेत आढळल्यास

*अति जोखमीचे रुग्ण :

- ६० वर्षांहून अधिक वय असणारे
- उच्च रक्तदाब, मधुमेह, फुफ्फुस/मूत्रपिंड/यकृत यांचे आजार यासारखी गुंतागुंत असणारे रुग्ण
- प्रतिकारशक्ती कमी असणारे रुग्ण(कॅन्सर उपचार घेणारे, HIV बाधित

गृह विलगीकरण कोणासाठी?



गृह विलगीकरणासाठी पात्रता:

- रुग्णासाठी स्वतंत्र खोली उपलब्ध
- खोलीमध्ये अथवा वेगळे स्वच्छतागृह उपलब्ध असणे आवश्यक
- रुग्णाची काळजी घेणारी व्यक्ती 24x7 उपलब्ध असणे आवश्यक

कृपया नोंद घ्या:
गट अ रुग्णाने दररोज शरीराच्या तापमानाचे निरीक्षण केले पाहिजे
गट ब रुग्णाने दररोज शरीराचे तापमान आणि ऑक्सिजन संपृक्तता (एसपीओ 2) पातळीचे निरीक्षण केले पाहिजे

गृह विलगीकरणासाठीची पात्रता

०३

गृह विलगीकरणासाठीची पात्रता

आरोग्य सेतु मोबाईल ॲप्लिकेशन

पी.सी.एम.सी स्मार्ट सारथी मोबाइल ॲप्लिकेशन

वैद्यकिय अधिका-यांनी रुग्णास अ गट- लक्षणे नसल्याबद्दल अथवा ब गट- सौम्य लक्षणे कोमॉरबीड नसल्याबद्दल प्रमाणित केलेले असावे.

संबंधीत रुग्णाच्या घरी त्याच्या विलगीकरणासाठी तसेच कुटुंबातील व्यक्तींकरीता अलगीकरणासाठी योग्य सोयी-सुविधा स्वतंत्र खोली आणि स्वच्छतागृह)उपलब्ध असावे

रुग्णाच्या घरी दिवस-रात्र (२४ x ७) काळजी घेणारी व्यक्ती उपलब्ध असावी. संबंधीत व्यक्ती व रुग्ण तसेच उपचार देणारे रुग्णालय यांच्यामध्ये संपर्क व्यवस्था (दुरध्वनी/मोबाईल) उपलब्ध असणे अनिवार्य आहे.

आरोग्य सेतु मोबाईल ॲप्लिकेशन आणि पी.सी.एम.सी स्मार्ट सारथी मोबाइल ॲप्लिकेशन डाउनलोड करणे महत्वाचे आहे

रुग्णाला स्वत: ची अलगाव करण्याचे हमीपत्र भरणे आवश्यक आहे व मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करणे आवश्यक आहे

नियुक्त केलेल्या काळजीवाहू व्यक्तीचे वय १८ ते ५० या मधील असावे, त्याबरोबर त्यांना कोणत्याही प्रकारची कोमोरबीड स्थिती नसावी

०४

वैद्यकीय मदतीची गरज

वैद्यकीय मदतीची गरज

रुग्ण/ काळजीवाहू व्यक्तीने स्वतःच्या आरोग्याचे निरीक्षण करणे आवश्यक आहे. खालीलपैकी कोणतीही तीव्र लक्षणे आढळल्यास त्वरित वैद्यकीय मदत घ्यावी.

- ↑ कोरडा खोकला
- सर्दी/ नाक चोंदणे
- घसा खवखवणे
- ↑ ९९ फॅरेनहाइटपेक्षा जास्त शरीराचे तापमान
- शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी झाल्यावर (SpO2<९४ %)
- उलट्या आणि अतिसार
- श्वासोच्छवासास अडथळा निर्माण होणे
- छातीमध्ये सतत दुखणे/वेदना होणे.

गृह विलगीकरण कधी थांबवावे?

०५

गृह विलगीकरण कधी थांबवावे?

गृह विलगीकरणामध्ये ठेवलेल्या व्यक्तीला लक्षणे सुरु झाल्यानंतर १० दिवसानंतर आणि मागील ३ दिवसांपासून ताप येत नसेल तर विलंगीकरण कालावधी समाप्त करता येईल

या नंतर रुग्णाला पुढील ७ दिवस गृह विलगीकरणामध्ये राहून रुग्णाने स्वतःच्या आरोग्याचे निरीक्षण करणे आवश्यक आहे

गृह विलगीकरणाचा कालावधी संपल्यानंतर रुग्णाची पुन्हा कोविड तपासणी करण्याची गरज नाही

रुग्णाची काळजी घेणा-या व्यक्तीसाठी सुचना

०६

रुग्णाची काळजी घेणा-या व्यक्तीसाठी सुचना

३ पदरी मास्क

दररोज तापमानाचे निरीक्षण

- मास्क (मुखवटा) – आजारी व्यक्तीच्या रुममध्ये, काळजी घेणा-या व्यक्तीने ३ पदरी मास्क वापरणे गरजेचे आहे. तसेच मास्कच्या पुढील भागास स्पर्श करू नये.

हाताची स्वच्छता- साबण व पाण्याने हात स्वच्छ करावेत कीव हॅंड रब ने हात स्वच्छ करावेत.

साबण व पाण्याने हात धुवून झाल्यावर, हात पुसण्यासाठी/सुकवण्यासाठी विल्हेवाट लावता येणाऱ्या पेपर टॉवेलचा वापर करावा

- रुग्णांशी संपर्क- रुग्णांच्या शारीरीक स्त्रावाशी मुख्यत: थुंकी किंवा श्वसन मार्गातून उत्पन्न होणा-या स्त्रावांशी थेट संपर्क टाळावा

रुग्णाच्या संपर्कात आलेल्या सभोवतालच्या वस्तूंशी (उदा- रुग्ण घेत असलेले सिगारेट, वापरत असलेली भांडी, पेय जल, टॉवेल्स व आंथरुण) यांचा थेट संपर्क टाळावा

काळजी घेणाऱ्या आणि सर्व जवळच्या संपर्काने दैनंदिन तापमान निरीक्षण करून त्यांच्या आरोग्यावर स्वत: लक्ष ठेवले पाहिजे आणि जर त्यांना लक्षणे आढळल्यास त्वरीत होम आयसोलेशन हेल्पलाईन **स्वास्थ्य** (020-67331140) वर नोंदवावे

हात पुसण्यासाठी/सुकवण्यासाठी विल्हेवाट लावता येणाऱ्या पेपर टॉवेलचा वापर

०७

रुग्णांसाठी सुचना

रुग्णांसाठी सुचना

- रुग्णांनी कायम ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्कचा वापर करावा
- ८ तासाच्या वापरानंतर किंवा त्याअगोदरच ओला झाला असेल तर मास्क काढून टाकावा
- मास्कची १% सोडीयम हायपोक्लोराईटच्या साहाय्याने निर्जुतुकीकरण केल्यानंतरच विल्हेवाट लावावी.

मास्क 1

- रुग्णांनी पुरेसा आराम करावा
- जास्तीत जास्त द्रव पदार्थाचे सेवन करावे, जेणेकरून शरीरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित राहील
- ग्णांनी स्वत:च्या वस्तूचा संपर्क इतर व्यक्तीशीं येणार नाही याची काळजी घ्यावी
- डॉक्टरांनी दिलेल्या सुचना व औषधोपचाराचे रुग्णांनी तंतोतंत पालन करावे.

वैयक्तिक काळजी आणि स्वछता 2

- रुग्णांचे रुममधील टाईल्स (पृष्ठभाग) व वारंवार स्पर्श होणा-या (उदा.टेबल टॉप्स, नॉब्स, हॅण्डल इ.) १% सोडीअम हायपोक्लोराईट द्रावणाने स्वच्छ करावे

स्वच्छता 3

- रुग्णांनी त्याला नेमून दिलेल्या खोलीमध्येचं राहणे बंधनकारक असून रुग्णांनी घरातील इतर व्यक्ती विशेषत: जेष्ठ नागरीक, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार व किडनी विकार असलेल्या व्यक्तीपासून दूर रहावे.

चेहरा आच्छादने वापरण्यासाठी मार्गदर्शक तत्वे

०८

चेहरा आच्छादने वापरण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

काय करावे

ते घालण्यापूर्वी हात चांगले धुवा

↓

६५% किंवा जास्त अल्कोहोल-आधारित हँड सॅनिटायझर्स किंवा साबण आणि पाण्याने 20 सेकंद वापरून आपले हात स्वच्छ करा

↓

वापरल्यानंतर दररोज चेहरा आच्छादने धुवा

↓

शिंका येणे आणि खोकला असताना नाक आणि तोंड रुमाल / टिशु पेपरने झाकून ठेवा

काय करू नये

वापरानंतर चेहरा आच्छादने उलटू नका

↓

कोणाशीही चेहरा आच्छादने सामायिक करू नका

↓

वापरलेले हातमोजे, चेहरा आच्छादने खिशात ठेवू नका

↓

वापरलेली आच्छादने इतरांच्या आवाक्यात सोडू नका

लिफ्ट आणि लिफ्टच्या वापरासाठी व सामान्य स्वच्छतेविषयी उपाय आणि मार्गदर्शक तत्त्वे

०९

सामान्य स्वच्छतेविषयी उपाय आणि मार्गदर्शक तत्त्वे

- खोकताना किंवा शिंकताना आपले तोंड आणि नाक वाकलेला कोपर किंवा टिशू पेपरनी झाका
- वारंवार हात धुवा
- बंद पादत्राणे घाला आणि शक्य असल्यास रोज ते धुवा

लिफ्ट आणि लिफ्टच्या वापरासाठी उपाय आणि मार्गदर्शक तत्त्वे

- लोकांना पायऱ्या वापरण्यास प्रोत्साहित केले जाऊ शकते. पायऱ्या वापरल्यास हँडरेल्स आणि भिंतीचा आधार घेण्याचे टाळा
- जर लिफ्ट वापरायच्या असतील तर निर्धारित सीमेच्या ३0% पेक्षा जास्त क्षमतेचा वापर केला जाऊ नये
- लिफ्ट बटणे दाबण्यासाठी उघड्या हातांचा वापर करणे टाळा; लिफ्टची बटणे दाबण्यासाठी टूथपिक किंवा अशा इतर गोष्टी वापरा. एका टूथपिकचा वापर झाल्यावर डब्यात सुरक्षितपणे टाकली पाहिजे
- दिवसातून कमीतकमी दोन वेळा योग्य जंतुनाशक द्रावणांचा वापर करून लिफ्ट, जिना रेलिंग आणि सामान्य भागात निर्जंतुक करावे

हात धुण्यासाठी आणि हात स्वच्छ करण्यासाठी डबल्यूएचओ प्रोटोकॉल

१०

हात धुण्यासाठी प्रोटोकॉल

हात स्वच्छ करण्यासाठी प्रोटोकॉल

श्रावण हर्डीकर, भा.प्र.से.
आयुक्त
पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका
पुणे, महाराष्ट्र, भारत

डाउनलोड:
आरोग्य सेतु मोबाईल अ‍ॅप्लिकेशन
पी.सी.एम.सी स्मार्ट सारथी मोबाईल अ‍ॅप्लिकेशन

सुरक्षित रहा, सुरक्षित कार्य करा, प्राण वाचवा

www.pcmcindia.gov.in cto@pcmcindia.gov.in @pcmcindia.gov.in @pcmcindiagovin

THANK YOU