

11.03.2020 Guidelines for home quarantine

दिनांक 11 मार्च, 2020 होम क्वारंटाइन के लिए दिशानिर्देश

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रियादाता (ईएमआर प्रभाग)

होम क्वारंटाइन (होम संगरोध) के लिए दिशानिर्देश

विस्तार

नोवेल कोरोनावायरस रोग (कोविड-19) के यात्रा संबंधी/असंबंधित संदिग्ध मामले का पता लगाने के बाद नामित स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों में संबंधित मामले और संपर्कों की सूची बढ़ेगी। कोविड-19 के संदिग्ध या पुष्ट के समस्त संपर्कों के मामलों में होम क्वारंटाइन लागू होगा।

यह हस्तक्षेप केवल भारत के संज्ञान में आने वाले मामलों के प्रारंभिक चरण तक सीमित होगा (क) यात्रा से संबंधित मामले और (ख) यात्रा संबंधी/असंबंधित मामले से उत्पन्न होने वाले फोकल क्लस्टर जहां क्लस्टर रोकथाम की रणनीति अपनाई गई है (ग) कोविड-19 प्रभावित क्षेत्रों से आने वाले व्यक्ति, जहां स्थानीय और सामुदायिक प्रसारण स्पष्ट है।

कोविड-19 संपर्क की परिभाषा

कोविड-19 वायरस को लेकर एक बड़ी समस्या अभी तक बनी हुई है— लोगों के एक दूसरे के संपर्क में आने से फैलने वाला यह संक्रमण देखते-देखते घातक रोग के तौर पर तब्दील हो जाता है लेकिन कई बार संक्रमित लोगों में मामूली या नहीं के बराबर लक्षण होते हैं।

कोविड-19 के संदर्भ में 'संपर्क' निम्नलिखित है:

- घर में कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के होने पर उसी घर में साथ रहने वाले व्यक्तियों में भी पीड़ित होने की संभावना थी;

- किसी में कोविड-19 मामले के साथ प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क या बिना व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) या पीपीई के संभावित उल्लंघन के साथ पुरुष/स्त्री के संक्रामक स्रावों के साथ संपर्क था।

- एक व्यक्ति जो एक अवरुद्ध (बंद वातावरण) में था या हवाई यात्रा सहित एक मीटर की दूरी पर कोविड-19 मामले के संपर्क में था;

महामारी विज्ञान लिक विचाराधीन मामले में रोग की शुरुआत से पहले चौदह दिन की अवधि के भीतर जुड़ा हो सकता है।

संपर्क व्यक्ति के होम क्वारंटाइन में रहने के लिए दिशा निर्देश

होम क्वारंटाइन में रहने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित का पालन करना चाहिए:

शौचालय संलग्न कमरे में रहें या जिस कमरे में शौचालय हो उस कमरे में रहें। कमरा हवादार होना चाहिए। यदि कोविड-19 पीड़ित और परिवार के अन्य सदस्य को एक ही कमरे में रहना पड़े, तो उनके बीच कम से कम एक मीटर की दूरी हमेशा बनाए रखी जानी चाहिए।

- बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और घर के भीतर कमोबिडिटी (सह-रुग्णता) वाले व्यक्तियों से दूर रहने की आवश्यकता है।

- स्त्री/पुरुष की घर के भीतर आवाजाही पर प्रतिबंध।

- किसी भी परिस्थिति में किसी भी सामाजिक/धार्मिक सभा, विवाह और शोक आदि में भाग न लेना।

स्त्री/पुरुष को हर समय नीचे बताए गए जन स्वास्थ्य उपायों का भी पालन करना चाहिए:

- हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोना या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ करना।

- घरेलू वस्तुओं जैसे कि बरतन, गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, बिस्तर या अन्य सामानों को घर के अन्य सदस्यों के साथ साझा करने से बचें।

- हर समय सर्जिकल मास्क पहनें। मास्क को हर छह से आठ घंटे में बदल दिया जाना चाहिए और सुरक्षित निपटारा (डिस्पोज़ऑफ़) करना चाहिए। डिस्पोजेबल मास्क का कभी भी दोबारा उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

- घर की देखभाल के दौरान रोगियों/देखभालकर्ताओं/नज़दीकी संपर्कों द्वारा उपयोग किए जाने वाले मास्क को साधारण ब्लीच समाधान (पांच प्रतिशत) या सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल (एक प्रतिशत) का उपयोग करके कीटाणुरहित किया जाना चाहिए और फिर जलाकर या मिट्टी में गहरे दबाकर निपटान किया जाना चाहिए।

- उपयोग किए गए मास्क को संभावित रूप से संक्रमित माना जाना चाहिए।

यदि लक्षण (खांसी/बुखार/सांस लेने में कठिनाई) दिखाई देते हैं, तो उसे तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र को सूचित करना चाहिए या 011-23978046 पर कॉल करना चाहिए।

होम क्वारंटाइन में रहने वाले व्यक्तियों के पारिवारिक सदस्यों के लिए दिशानिर्देश

- परिवार के केवल एक निर्दिष्ट सदस्य को ऐसे व्यक्ति की देखभाल करने का काम सौंपा जाना चाहिए।

- मटमैले लिनन या त्वचा के सीधे संपर्क में आने से बचा जाना चाहिए।

- सतहों की सफ़ाई या गंदे लिनन को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।

- दस्ताने हटाने के बाद हाथ अच्छी तरह से धोएं।

- आगंतुकों को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।

- यदि क्वारंटाइन में रहने वाला व्यक्ति रोगसूचक हो जाता है, तो उसके सभी नज़दीकी संपर्क होम क्वारंटाइन (चौदह दिनों तक) में रहेंगे और उसके बाद अतिरिक्त चौदह दिनों तक या ऐसे मामले की लैब परीक्षण रिपोर्ट पर नकारात्मक आने तक चौदह दिनों तक होम क्वारंटाइन में रहेंगे।

वातावरण स्वच्छता

क) क्वारंटाइज्ड व्यक्ति के कमरे (जैसे बेडर के फ्रेम, टेबल आदि) और छुए जाने वाली सतहों को हरदिन एक प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन से साफ और कीटाणुरहित किया जाएगा।

ख) शौचालय (टॉयलेट) की सतहों को नियमित रूप से घरेलू ब्लीच समाधान/फेनोलिक कीटाणुनाशक से साफ और कीटाणु रहित किया जाएगा।

ग) सामान्य घरेलू डिटर्जेंट का उपयोग करके व्यक्ति द्वारा उपयोग किए गए कपड़ों को धोया और अन्य लिनन को साफ किया जाएगा और सूखाया जाएगा।

होम क्वारंटाइन की अवधि

क) होम क्वारंटाइन की अवधि पुष्ट मामले (हल्के लक्षण) या संदिग्ध मामले में चौदह दिन है। यदि कोविड-19 संदिग्ध मामला है, तो भारत सरकार के कोविड-19 प्रोटोकॉल का अनुपालन किया जाएगा। कोविड -19 प्रयोगशाला परीक्षण पर सकारात्मक होने पर चिकित्सक के दिशा-निर्देशों के अनुसार कार्रवाई की जाएगी ।