परिशिष्ट 2

काळजी घेणा-याकरीता सूचना

- मास्कः जेव्हा काळजी घेणारा रूग्णांच्या खोलीमध्ये असेल तेव्हा त्याने तीन पदरी मेडिकल मास्कचा वापर करावा. देखभाल करते वेळेस मास्कच्या पुढील भागास स्पर्श करू नये. जर मास्क ओला झाला असेल किंवा खराब झाला असेल तर त्याला लगेच बदलावा. त्या मास्कला वापरल्यानंतर लगेचच व्यवस्थितरित्या त्याची विल्हेवाट लावा आणि हाताला निर्जंतुक करा.
- त्याने/तीने स्वतःचा चेहरा, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श करायचे टाळावे.
- आजारी व्यक्ती किंवा त्याच्या जवळच्या वातावरणाशी संपर्क साधल्यानंतर लगेच हाताला निर्जंतुक करावे.
- स्वयंपाक बनविण्याआधी आणि नंतर त्याशिवाय जेवणाआधी व टॉयलेट वापरल्यानंतर आणि जेव्हा हात घाण दिसत असेल त्यावेळेस लगेचच हातांना निर्जंतूक करावे. साबणाने कमीतकमी 40 सेकंदपर्यंत हाताला धुणे आवश्यक आहे. जर हात खराब झाले असेल तर अल्कहोल आधारित सॅनिटायझरचा वापर करावा.
- साबण आणि पाण्याचा वापर केल्यानंतर, हाताला डिस्पोजेबल पेपरद्वारे पुसणे गरजेचे आहे. जर तो उपलब्ध नसेल तर आपल्याकडे उपलब्ध स्वच्छ कापडाच्या टॉवेलचा सुध्दा उपयोग करू शकता. टॉवेल जर ओला झाला असेल तर त्याला बदलावा.
- रूगांच्या संपर्कात असतांनाः जर रूग्णाच्या तोंडावर/शरीरावर काही द्रवपदार्थ आढळून आल्यास त्याला थेट स्पर्श करू नये. त्यासाठी डिस्पोजेबल हातमोजाचा वापर करावा. हातामध्ये डिस्पोजेबल हातमोजा घालण्याआधी आणि हातमोजा काढल्यानंतर हाताला निर्जंतुकीत करावे.
- त्यांच्या संपर्कात असतांना त्यांच्या वस्तूचा संपर्क टाळावा. (उदा. सामूहिक सिगरेट पिणे, भांडी, डिशेश, पेय, वापरलेले टॉवेल्स किंवा बिछाण्यावरील चादर)
- रूग्णाला त्याच्या खोलीमध्येच जेवण द्यावे.
- रूग्णाने वापरलेले भांडी आणि डिशेश साबणाने/डिर्टजंटने हातमोजे घालुन स्वच्छ धुवावे. ती भांडी आणि डिशेश पुन्हा उपयोगात आणु शकता. हातमोजे काढल्यानंतर किंवा त्यांचा वस्तु हाताळल्यानंतर लगेच हाताला स्वच्छ धुवावे.
- कुठलाही पृष्ठभाग किंवा रूग्नाने वापरलेले कपडे स्वच्छ करावयाचे असल्यास तीन पदरी मेडिकल मास्क व डिस्पोजेबल हातमोजाचा वापर करावा. हातमोजे वापरण्या अगोदर आणि वापरून झाल्यानंतर हाताला निर्जंतूक करावे.
- काळजी घेणा-यांनी हे लक्षात ठेवावे की, रूग्णाला दिलेल्या निर्देशांचे तो पालन करीत आहे.
- काळजी घेणारा आणि सर्व जवळचा संपर्कात असलेल्यांनी दररोज स्वतःचे तापमान देखरेखीसह आरोग्यावर लक्ष ठेवावे आणि कोविद-19 (ताप/खोकला/श्वास घेतांना त्रास होने) चे काही लक्षण आढळून आल्यास त्वरित कळवावे.

रूग्णांकरीता सूचना

- रूग्णाने नेहमीच तीन पदरी मेडिकल मास्क वापरला पाहिजे. जर मास्क ओला झाला असेल किंवा खराब झाला असेल किंवा 8 तासांच्या वापरानंतर माक्स टाकून द्यावा.
- मास्कला केवळ 1 % सोडियम हायपो-क्लोराइटद्वारे निर्जतुकीकरणानंतर टाकून द्यावा.
- रूग्णाला त्याच्या निश्चित केलेल्या खोलीत राहणे आवश्यक आहे आणि इतरांनी त्यांच्यासोबत त्या खोलीमध्ये राहु नये. (विशेषतः ज्येष्ठ लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदय व रत्वाहिन्यासंबंधी रोग, मूत्रपिंडाचा रोग इत्यादीसारख्या सह रूग्ण अवस्थेसह)
- पुरेसे हायड्रेशन टिकवण्यासाठी रूग्णाने विश्रांती घ्यावी व भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे.
- प्रत्येक वेळी श्वसन शिष्टाचाराचे अनुसरण करावे.
- हात साबणाने आणि पाण्याने कमीतकमी 40 सेकंद पर्यंत धुवावेत किंवा अल्कहोल आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करावे.
- इतर लोकांशी वैयक्तिक सामग्री सामायिक करू नका.
- 1 % हायपोक्लोराइट सोल्यूशनसह बहुतेकदा स्पर्श केलेल्या (टेबलचा वरील भाग, दाराचा दांडा, दाराची कडी इ.) खोलीतील पृष्ठभाग स्वच्छ करा.
- रूग्णाने डॉक्टरांच्या सूचना आणि औषधोपचाराच्या सल्ल्याचे काटेकोरपणे पालन केलेच पाहिजे.
- रूग्णाने स्वतःचे दररोज तापमान तपासणी करून त्याचे/तिचे आरोग्याचे परीक्षण केले जाईल आणि खाली नमूद केल्याप्रमाणे लक्षणात काही बिघाड झाल्यास त्वरित कळवावे.