ଗୃହ ପୃଥକବାସ

(Home Isolation)

ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା

(Guide line)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ,ଓଡ଼ିଶା

(କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଆଧାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ)

କେଉଁମାନେ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସରେ ରହି ପାରିବେ ?

କୋଭିଡ଼ ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା କୋଭିଡ଼ ପଜିଟିଭ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କରି ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବେ ,ସେହିମାନେ ରହି ପାରିବେ ।

ଗୃହପୃଥକବାସ ପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ ଦରକାର ?

ରୋଗୀ କ'ଣ କରିବେ / କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ:

- ଉତ୍ତମ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଅଲଗା କୋଠରୀରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବେ ।
- ଅଲଗା ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ସର୍ବଦା ତିନି ପରସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ମାସ୍କ ଠିକ ଭାବେ ପିନ୍ଧିବେ । ପ୍ରତି 8 ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ କିମ୍ବା ମଇଳା ହୋଇଗଲେ , ମାସ୍କ ବଦଳାଇବେ ।
- ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ମାସ୍କ କୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ 1 % ବ୍ଲିଚିଂ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ସାରି ନଷ୍ଟ କରିଦେବେ। ଏହି ସୁବିଧା ନଥିଲେ ତାହାକୁ କାଟି ଦେଇ ଏକ କାଗଜ ଖୋଳ/ ଠୁଙ୍ଗାରେ ପୁରାଇ 72 ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ପରେ ଲୋକ ଚଳାଚଳ ଠାରୁ ଦୂରରେ ଫିଙ୍ଗିବାର /ପୋତି ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

- ହାଲୁକା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ, ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବେ, ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବେ ,ମନ ଖୁସି ରଖିବେ ।

- ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର **40** ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୋଇବେ /ସାନିଟାଇଜର ରେ ସଫା କରିବେ

- ନିଜେ ବାରମ୍ବାର ଛୁଇଁ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଣି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବଣରେ ପୋଛି ସଫା କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।
- ନିଜର ଲୁଗାପଟା ୱାଶିଂ ପାଉଡର ଓ ପାଣିରେ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରିବେ କିମ୍ବା କରାଇବେ ।
- ଦୈନିକ ନିଜର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଓ ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ମାପି ଟିପି ରଖିବେ ଓ ନିଜ ଡାକ୍ତର/ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଙ୍କୁ ଫୋନ ରେ ଜଣାଇବେ ।

- ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜିନିଷ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ।

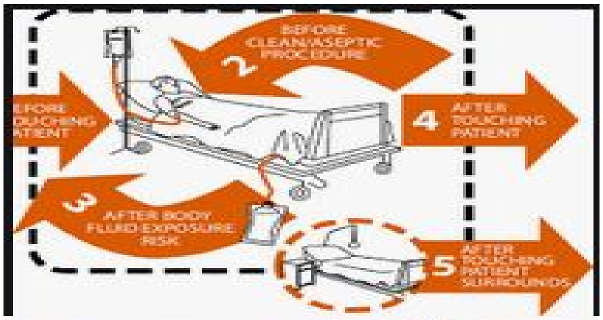
- ନିଜ କୋଠରି ବାହାରକୁ ଯିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେବାକାରୀ / ପରିଚାରକ/ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଛଡା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ନିଜ କୋଠରୀକୁ ଆସିବାକୁ

ଦେବେ ନାହିଁ ।

<u>ସେବା କାରୀ / ପରିଚାରକ : କ'ଣ କରିବେ / କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ :</u>

- ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଫୋନରେ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରିବେ ।
- ତିନି ପ୍ରସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ। ରୋଗୀର କୋଠରୀକୁ ଯିବା ସମୟରେ **N95** ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ।
- ମାସ୍କ ପ୍ରତି **8** ଘଣ୍ଟାରେ କିମ୍ବା ମଇଳା ହୋଇଗଲେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ ।
- ବ୍ୟବହୃତ ମାସ୍କ କୁ ଟିକି ଟିକି କରି କାଟି କାଗଜ ଖୋଳ/ ଠୁଙ୍ଗା ରେ ପୁରାଇ ଅନ୍ତତଃ **72** ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ପରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦେବା ଉଚିତ ।

- ମାସ୍କ ବଦଳାଇବା ପରେ, ରୋଗୀର ସେବା କରିବା ଆଗରୁ ଓ ପରେ , ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ **40** ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୋଇ / ସାନିଟାଇଜର ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବା ଦରକାର ।



- ରୋଗୀର ଲୁଗା ପଟା /ଜିନିଷ ପତ୍ର /ବାସନ କୁସନ ଆଦି ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ଓ ସେ ସମୟରେ ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧିବା ଜରୁରୀ ।

- ରୋଗୀକୁ ତାର ଖାଇବା ପିଇବା , ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ତା'ର କୋଠରୀରେ ନେଇ ଦେବାକୁ ହେବ ।
- ରୋଗୀ ନିଜେ ନକରି ପାରୁଥିଲେ ଦୈନିକ ତାର ତାପମାତ୍ରା , ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ଆଦି ମାପି ରେକର୍ଡ କରିବା ଦରକାର ଓ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଦେଖିଲେ ଡାକ୍ତର/ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।
- ରୋଗୀର ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଯଥା ବ୍ୟବହୃତ ମାସ୍କ , ଟିସୁ ପେପର, ନାକ ପୋଛା କନା, ପେପର ପ୍ଲେଟ , ଖଲି- ଚଉପଦୀ , ବଳକା ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ଲୋକ ଚଳ ପ୍ରଚଳ ହେଉ ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଗଭୀର ଗାତ(ଅନ୍ତତଃ **4-6** ଫୁଟ ଗଭୀର) ଖୋଳି ପୋତି ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

ପରିବାର ସଦସ୍ୟ କ'ଣ କରିବେ /କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ :

- ଘେର କେହି ପୃଥକ ବାସେର ଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧେର ରହିବେ ।
- ରାଗୀ ଚାହିଁଲେ ତା ସହ ଫୋନ ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବେ ଓ ତାକୁ ସାହସ ଦେବ ।

- ଯଦି କାହାର କୋଭିଡ ଲକ୍ଷଣ (ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି , ଜ୍ୱର , ଘୋଳା ବିନ୍ଧା ,ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ବାସେର ଅସୁବିଧା) ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ କୋଭିଡ଼ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବେ ।

- ରାଗୀ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗୀର ଜିନିଷ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।
- ବାହାରକୁ ଯିବେ ନାହିଁ , ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବେ ନାହିଁ ।

ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ ରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା :

- ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ନିଜେ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରୁ ଦେଖି ବା ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ଶୁଣି କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ଜ୍ୱର ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକା **650** ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ଛ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଆଠ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ (ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି) ଖାଇ ପାରିବେ । ପିଲାମାନେ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ସନ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବେ ।
- ଆଣ୍ଟି ବାୟୋଟିକ , ଷ୍ଟିରଏଡ , ଆଣ୍ଟି ଭାଇରାଲ ଆଦି ଔଷଧ ମନ ଇଚ୍ଛା ବଜାରରୁ କିଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଜଣକ ପାଇଁ ଦିଆ ଯାଇ ଥିବା ଔଷଧ ଅନ୍ୟଜେଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠିକ ନୁହେଁ।
- ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ଲଗାତର **93 %** ରୁକମିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା **104** ନମ୍ବର ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପରାମର୍ଶ ନେବ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ **1929** ନମ୍ବର କୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ।

କେଉଁ ବିପଦ ସଂକେତ ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବେ :

- **100°** ଫାରେନହିଟ କିମ୍ବା ତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର **3** ଦିନ ଲାଗି ରହିଲେ
- ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲ
- ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ର ବେଗ ମିନିଟ କୁ **24** ଥରରୁ ଅଧିକ ହେଲ କିମ୍ବା ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର କୋଠରୀର ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ **93 %** କିମ୍ବା ତା ଠାରୁ କମ ହେଲ (ଘଣ୍ଟାଏ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତତଃ **3** ଥର ଏହି ମାତ୍ରା ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ)
- ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଛାତି କୁ ଚାପି ଦେଲା ଭଳି ଲାଗିଲେ
- ରୋଗୀ ଘୁମାଇବା ଭଳି ହେଲ ଓ ଡାକିଲେ ଠିକ ଭାବେ ନଶୁଣିଲେ
- ଅତ୍ୟଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗିଲେ କିମ୍ବା ଦେହହାତ ଅସହ୍ୟ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଲ

ଗୃହ ପୃଥକବାସ କେବେ ସମାପ୍ତ କରିବେ :

- ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହେବାର ୭ ଦିନ ପରେ , ଏବଂ ଲଗାତର 3 ଦିନ ଜ୍ୱର ମୁକ୍ତ ରହିବା ପରେ ।
  (ମନେ ରଖନ୍ତୁ , ଗୃହ ପୃଥକ ବାସର ଅବଧି ୭ ଦିନରୁ କେବେ କମ ହେବ ନାହିଁ ।)।
- ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ ପରେ ଆଉ ଥରେ କୋଭିଡ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଆଉ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଣିବା କଥା :

- ଏଥର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ଲକ୍ଷଣ ନ**ଥିବା** କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ରହୁଛି ।
- ପୂର୍ବ ଥର ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ କମ ରୋଗୀ ଙ୍କୁ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଦରକାର ପଡୁଛି ।
- ତେଣୁ ନିହାତି ଦରକାର ନହେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନ ଆସି ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ମାଧ୍ୟମରେ , କିମ୍ବା ୧୦୪ କୁ ଫୋନ କରି ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସେର ରହି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ମନ ଇଚ୍ଛା କିମ୍ବା କାହା କଥାରେ ପଡି ଅଯଥା ଏକ୍ସରେ , ସିଟି ସ୍କାନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଦାନ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କୋଭିଡ ପରୀକ୍ଷା କେବଳ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଗାର ରେ କରନ୍ତୁ
- ଗୃହ ପୃଥକବାସ ସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ କୋଭିଡ ପ୍ରତିରୋଧକ ସମସ୍ତ ନିୟମ ନିଷ୍ଠାର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ମାନେ କୋଭିଡ ଟୀକା ନେଇନାହାନ୍ତି/ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ ଭାବେ ନେଇଛନ୍ତି , **ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ** ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଟୀକା ନେଇ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ / ରାପିଡ଼ ରେଶପନ୍ସ ଟିମ କ'ଣ କରିବେ :

- ରୋଗୀର ଘରେ ଗୃହପୃଥକ ବାସ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ ଅଛିକି ନାହିଁ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ
- ରୋଗୀଙ୍କୁ, ପରିଚାରକ ଙ୍କୁ ଓ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଗୃହ ପୃଥକବାସର ନିୟମାବଳୀ ବୁଝାଇବେ
- ପ୍ରତିଦିନ ଫୋନ ଯୋଗେ କିମ୍ବା ପରିଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଙ୍କର ଖବର ନେବେ
- ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଚିକିତ୍ସା ବାବଦରେ ପରାମର୍ଶ କରି ରୋଗୀ ଓ ପରିଚାରକଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ
- ରୋଗୀଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାରେ ସହାୟତା କରିବେ ।
- ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନଜର ରଖି ବ୍ଲକ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସଦ୍ୟତମ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବେ ।