



उत्तराखण्ड में होम-आइसोलेशन हेतु निर्देश



उत्तराखण्ड सरकार

“ 80 प्रतिशत से अधिक कोरोना पॉजिटिव मरीज घर पर आसानी से ठीक हो सकते हैं ”

अगर आप या आपके घर में कोई भी व्यक्ति कोरोना पॉजिटिव पाया जाता है, तो घबराएं नहीं। कोरोना के 80% से अधिक मरीज या तो एसिम्टोमैटिक (बिना किसी लक्षण के) होते हैं या उन्हें हल्के लक्षण होते हैं। बिना लक्षण या हल्के लक्षण वाले मरीज अपने घरों में ही आराम से ठीक हो सकते हैं।

विषय	पृष्ठ सं.
होम-आइसोलेशन के विभिन्न चरण	3-4
होम-आइसोलेशन कर रहे मरीजों के लिए आवश्यक निर्देश	5-8
होम-आइसोलेशन के मरीज की देख-भाल कर्ता के लिए जरूरी निर्देश	9-11
कोरोना मरीजों के पड़ोसियों के लिए निर्देश	12
ऐसे करें अपने स्वास्थ्य की निगरानी	13
जरूरी पोषण चार्ट	15
रिकवरी प्रक्रिया और परीक्षण	16
होम- आइसोलेशन अन्डरटेकिंग	17
कोविड 19 नियंत्रण कक्ष विवरण	18

होम-आइसोलेशन के विभिन्न चरण (Steps)



1

व्यक्ति के कोरोना पॉजिटिव आने के पश्चात आपके जनपद के मुख्य चिकित्सा अधिकारी के कार्यालय की टीम आपके स्वास्थ्य की जाँच करेगी। जाँच करने के बाद टीम आपको बताएगी कि आप होम-आइसोलेशन में रह सकते हैं या नहीं।

अगर आप होम-आइसोलेशन के लिए फिट पाए जाते हैं, तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपको होम आइसोलेशन के लिए ट्रेनिंग देंगे। अगले 17 दिनों तक हर दिन कॉल करके आपके स्वास्थ्य की निगरानी की जाएगी।



2

होम आइसोलेशन के 17 दिनों के बाद अगर मरीज को आखिरी 10 दिनों में बुखार या कोई अन्य लक्षण नहीं हैं, तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता की टीम आपको 17 दिनों के बाद कॉल करके बताएगी कि आप होम आइसोलेशन को समाप्त कर सकते हैं या नहीं। होम आइसोलेशन समाप्त होने के बाद आपको टेस्ट करवाने की कोई जरूरत नहीं है।



3

याद रहे, होम-आइसोलेशन की प्रक्रिया शारीरिक आइसोलेशन है, भावनात्मक आइसोलेशन नहीं

फोन व वीडियो कॉल पर परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों और दोस्तों के संपर्क में रहें।

अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें, टेलीविजन शो, फिल्में देखें। अपने मोबाइल फोन और कंप्यूटर पर गेम खेलें।

बताए गए निर्देशों के अनुसार घर के सदस्यों से दूरी बनाए रखें।

अपने स्वास्थ्य की निगरानी स्वयं करें। प्रतिदिन तापमान में बढ़ोत्तरी या अन्य लक्षणों के दिखने पर तुरंत डॉक्टर को जानकारी दें।

होम-आइसोलेशन की प्रक्रिया आरम्भ करने से पूर्व इन बातों का अनिवार्य रूप से पालन करें



आपके घर में कोरोना संक्रमित व्यक्ति के लिए अलग हवादार कमरा और अलग शौचालय (टॉयलेट) होना अनिवार्य है। यदि आपके घर में अलग कमरा या शौचालय न हो, तो अपने डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अवश्य बताएं ताकि हम आपके लिए कॉविड केयर सेंटर में व्यवस्था कर सकें।



कोई भी लक्षण (जैसे-बुखार, खाँसी, साँस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, होंठ एवं चेहरे का नीला पड़ना, मानसिक भ्रम इत्यादि) होने पर तुरंत उपचार कर रहे चिकित्सक से सम्पर्क करें या राज्य एवं जनपद स्तर पर स्थापित कोविड-19 कन्ट्रोल रूम के दूरभाष नं0 104/0135-2609500 पर सम्पर्क करें।



आपके घर में कोरोना संक्रमित व्यक्ति की 24 घंटे देखभाल के लिए एक तीमारदार (देखभाल करने वाला) का होना आवश्यक है।



देखभालकर्ता को उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, दमा, क्रोनिक लीवर, गुर्दे की बीमारी, HIV, कैंसर, सेरिब्रो-वेस्कुलर रोग आदि नहीं होना चाहिए।



देखभालकर्ता यदि महिला है, तो वह गर्भवती नहीं होनी चाहिए।



यदि आपके परिवार का कोई सदस्य बुजुर्ग है, जिनकी उम्र 65 साल से अधिक हो, घर में कोई गर्भवती हो या फिर किसी गंभीर बीमारी जैसे कैंसर, अस्थमा, सांस की बीमारी, डायबिटीज, बीपी, हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी आदि से पीड़ित कोई सदस्य हो, तो उन्हें मरीज के ठीक होने तक किसी रिश्तेदार या जानकार के घर पर ठहराने की व्यवस्था करें क्योंकि कोरोना इनके लिए हानिकारक हो सकता है।

होम-आइसोलेशन कर रहे मरीजों के लिए आवश्यक निर्देश



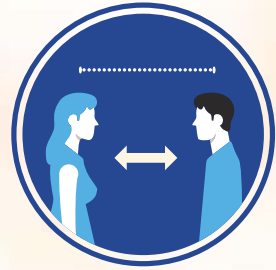
- सबसे पहले अपने मोबाइल फोन पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें और 24 घंटे ऐप पर नोटिफिकेशन और लोकेशन ट्रैकिंग (जी.पी.एस. ट्रैकिंग) को ऑन रखें।
- यदि सम्भव है तो आप हमेशा मास्क पहन कर रहें तथा 8 घंटे तक उपयोग के बाद मास्क को फेंक दें। यदि मास्क गीला या गन्दा हो तो इसे तुरंत बदल दें। मास्क एक बंद कूड़ेदान में फेंकें।
- मास्क को फेंकने से पहले ताजा तैयार किये गए 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल में 20 मिनट के लिए डाल दें और इस तरह कीटाणु रहित करने के बाद ही मास्क को एक बंद कूड़ेदान में फेंके।
- अपने कमरे की खिड़कियाँ खुली रखें, ताकि आपका कमरा हमेशा हवादार रहे।
- कृपया होम-आइसोलेशन के दौरान अपने कमरे में ही रहें, घर के अन्य कमरों में न जाएं। दरवाजे, खिड़कियाँ, टेबल जैसी चीजों को छूने से बचें। ऐसा नहीं करने पर आप घर के अन्य सदस्यों को भी कोरोना से संक्रमित कर सकते हैं।
- आप केवल अपने लिए चिन्हित शौचालय का ही प्रयोग करें और यदि आपके शौचालय में ढक्कन है, तो हमेशा फ्लश करने से पहले ढक्कन को बंद करें।

- खूब आराम करें। किसी भी स्थिति में शरीर में पानी की कमी न होने दें। हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए जरूरी है कि तरल पदार्थ जैसे सूप, पानी, जूस इत्यादि पीते रहें।
- प्रतिदिन तीन बार कम कार्बोहाइड्रेट, उच्च प्रोटीन युक्त आहार, सब्जी और फलों का सेवन करें। (पृष्ठ 15 में दिये गये पोषण चार्ट को देखें)
- हमेशा मास्क, रूमाल या अपनी कोहनी में ही खाँसे या छींके।
- हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोएं या अल्कोहल युक्त सैनिटाईजर से साफ करें।
- घर के अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत वस्तु जैसे बर्तन, तौलिए आदि को साझा न करें।
- आपके कमरे में वह चीजें, जिन्हें बार-बार छुआ जाता है, जैसे टेबल, दरवाजे का हैंडल, मोबाइल फोन, कंप्यूटर, रिमोट, इत्यादि को साफ रखें। उन्हें 1% हाइपोक्लोराइट सल्यूशन या सैनिटाईजर का उपयोग करके साफ करें।
- डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें। दवाइयाँ नियमित लेते रहें। आप अन्य बीमारी की दवाइयाँ लेते हैं, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।
- जरूरी सामान की डिलीवरी के लिए मरीज को इमरजेंसी फोन नम्बर दिया जाएगा।
- आप आइसोलेशन के दौरान शराब न पिएं और धूम्रपान ना करें।
- मरीज अपनी दिनचर्या में योग व व्यायाम सम्मिलित करें।





घर पर रहें।



संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।



मास्क पहनें।



मुँह, आँख,
नाक न छुएं।



हाथ धोते रहें या अल्कोहल युक्त सैनिटाईजर का प्रयोग करें।

कान्टैक्ट ट्रेसिंग

आपके कोरोना पॉजिटिव होने पर 'कान्टैक्ट ट्रेसिंग टीम' आपसे तुरन्त सम्पर्क करेगी और पता करेगी कि आपके सम्पर्क में आये हुए अन्य किन व्यक्तियों को संक्रमण हो सकता है। टीम द्वारा सम्भावित व्यक्तियों की सूची तैयार कर बचाव की कार्यवाही की जायेगी ताकि संक्रमण को फैलने से रोका जा सके। कान्टैक्ट ट्रेसिंग में संक्रमित हाई रिस्क एवं लो-रिस्क व्यक्तियों का सहयोग महत्वपूर्ण है।

1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सल्यूशन

1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सल्यूशन बनाने के लिए आप बाजार में मिल रहे सोडियम हाइपोक्लोराइट ब्लीच (जिसमें 3.5% क्लोरीन हो) या ब्लीचिंग पाउडर (जिसमें 70% क्लोरीन हो) का प्रयोग कर सकते हैं। आप 1 लीटर सोडियम हाइपोक्लोराइट ब्लीच को 2.5 लीटर पानी में मिलाकर या 7 ग्राम ब्लीचिंग पाउडर को 1 लीटर पानी में मिलाकर ये सल्यूशन आसानी से घर पर बना सकते हैं।

इस सल्यूशन का प्रयोग करते वक्त निम्न बातों का ध्यान दें :

- इसका इस्तेमाल करते समय दस्ताने और मास्क पहनें।
- इस सल्यूशन का इस्तेमाल करके आप घर की सफाई जैसे पोंछा लगा सकते हैं। इसका प्रयोग आप अक्सर छुई जाने वाली सतहों जैसे स्विच बोर्ड, खिड़कियाँ, चेयर, डाइनिंग टेबल, अलमारी इत्यादि को साफ करने के लिए भी कर सकते हैं।
- इस सल्यूशन का प्रयोग करके आप शौचालय की सफाई कर सकते हैं। याद रहे कि इसको शौचालय की सतह पर स्प्रे न करें, बल्कि कपड़े में स्प्रे करके उससे सतह को साफ करें।
- इस सल्यूशन का इस्तेमाल कोई भी धातुयुक्त सतह जैसे सिक्कोरिटी लॉक, दरवाजे के हैंडल इत्यादि पर ना करें। इससे जंग लग सकता है। इन सतहों को साफ करने के लिए सैनिटाइजर का प्रयोग कर सकते हैं।



होम-आइसोलेशन कर रहे मरीज की देखभालकर्ता के लिए आवश्यक निर्देश



- अपने मोबाइल फोन पर 'आरोग्य सेतु' ऐप डाउनलोड करें और 24 घंटे ऐप पर नोटिफिकेशन और लोकेशन ट्रैकिंग (जी.पी.एस. ट्रैकिंग) को ऑन रखें।
- आपका (देखभालकर्ता का) शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए और आपकी उम्र 18 से 55 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आपको डायबिटीज, बीपी, हृदय रोग, अस्थमा, फेफड़ों या लिवर का रोग जैसी कोई बीमारी ना हो, या आप इम्यूनोकंप्रोमाइज्ड, गर्भवती, कैंसर पीड़ित न हों।
- आपको हमेशा फोन द्वारा हमारे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के संपर्क में रहना होगा।
- मरीज के साथ एक ही कमरे में हों, तो मास्क अथवा ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क का प्रयोग अवश्य करें। उपयोग के दौरान मास्क के सामने वाले भाग को छुआ नहीं जाना चाहिए। यदि मास्क गीला या गंदा हो जाता है, तो तुरंत बदलें। उपयोग करने के बाद मास्क को पीछे से खोलें और ऊपर बताई गई प्रक्रिया के मुताबिक सैनीटाईज (विसंक्रमित) करें। मास्क को हमेशा बंद कूड़ेदान में ही फेंकें। मास्क को फेंकने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से धो लें।



- बिना हाथ धोए अपने चेहरे, नाक या मुँह को ना छुएँ।
- मरीज या मरीज के वातावरण के संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छे से धोएँ। शौचालय जाने से पहले और बाद में, खाना बनाने से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ व स्वच्छ रखें। ध्यान रहे कि हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 40

सेकंड तक धोना है। अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर का उपयोग भी कर सकते हैं।

- हाथ धोने के बाद पेपर टॉवल या टिशू से हाथों को पोंछें। यदि पेपर टॉवल उपलब्ध ना हो तो अपने लिए सुनिश्चित साफ तौलिये का उपयोग करें और जब तौलिया गीला हो जाए तो उसे बदल दें।
- हमेशा मास्क और डिस्पोजेबल ग्लब्ज पहनें और मरीज की देखभाल करते वक्त एक प्लास्टिक



एप्रन का उपयोग करें। एप्रन को हमेशा साफ रखें और सोडियम हाइपोक्लोराइट सल्यूशन से साफ करें।



- मरीज के थूक, लार या छींक के सीधे संपर्क में आने से बचें। मरीज को संभालते समय डिस्पोजेबल ग्लब्ज का उपयोग करें। ग्लब्ज पहनने से पहले और उतारने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

- कोरोना संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग की गई वस्तुओं के सीधे संपर्क में आने से बचें (जैसे बर्तन, तौलिया या बेडशीट)।
- मरीज को उसके कमरे के बाहर ही भोजन पहुँचाए। खाना एक स्टूल या टेबल पर रख दिया जाना चाहिए। कृपया यह सुनिश्चित करें कि आप भोजन देते समय मरीज के सीधे संपर्क में नहीं आए और हमेशा उनके प्लेट, चम्मच और बर्तनों को संभालते समय डिस्पोजेबल ग्लब्ज का उपयोग करें।
- मरीज द्वारा उपयोग किए जाने वाली वस्तु जैसे कपड़े, तौलिये, बेडशीट की सफाई या हैंडलिंग करते समय ट्रिपल-लेयर मेडिकल मास्क और डिस्पोजेबल ग्लब्ज का उपयोग करें। मरीज के कपड़े, बिस्तर, लिनन, स्नान और हाथ के तौलिये को अलग करें। और 60-90 डिग्री सेल्सियस (140-194^o फारेनहाइट) गर्म पानी व डिटर्जेंट से



धोएं। उन कपड़ों को अलग से धोएं और धूप में अच्छे से सूखा लें।

- मरीज के कमरे, बाथरूम और शौचालय की सतहों को रोजाना कम से कम एक बार साफ और कीटाणुरहित करें। सफाई के लिए पहले घरेलू साबुन या डिटर्जेंट का उपयोग करें, इसके बाद यदि सम्भव हो तो 1% हाइपोक्लोराइट सल्यूशन से विसंक्रमित करें।
- डॉक्टर की सलाह अनुसार दवाई लें। अपने आप कोई भी दवा न लें।
- मरीज की देखभाल करने वाला सुनिश्चित करेगा कि मरीज निर्धारित उपचार का पालन करता रहे।
- देखभाल करने वाले और करीबी संपर्क में रहने वालों को प्रतिदिन शरीर के तापमान के साथ अपने स्वास्थ्य की निगरानी करना अनिवार्य है। अगर वे कोरोना के किसी भी लक्षण (बुखार, जुकाम, खाँसी, साँस लेने में कठिनाई) को पाते हैं, तो इसकी तुरंत रिपोर्ट करें।
- होम-आइसोलेशन के पहले दिन से मरीज के ठीक होने तक यह कोशिश करें कि घर का कोई सदस्य घर से बाहर ना निकले। अपने रिश्तेदारों, दोस्तों या पड़ोसियों से अनुरोध करें कि वे आपकी जरूरत की चीजों जैसे दूध, सब्जी, फल इत्यादि की खरीदारी कर आपके दरवाजे पर रख दें। अन्यथा इन चीजों को आप होम डिलिवरी के माध्यम से भी खरीद सकते हैं।
- देखभालकर्ता और मरीज के नज़दीकी संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को हाइड्रोक्सीक्लोरोकीन प्रोफाइलेक्सिस डॉक्टरी सलाह के अनुसार ही लेनी चाहिए।



कोरोना मरीज के पड़ोसियों के लिए निर्देश

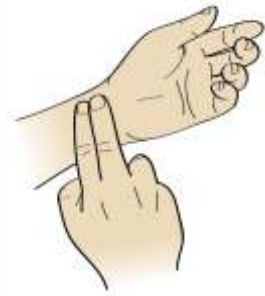
अगर आपकी बिल्डिंग अथवा पड़ोस में कोई कोरोना मरीज होम-आइसोलेशन में है, तो घबराएं नहीं। आपको सिर्फ कुछ सावधानियाँ बरतनी हैं, जिससे आप अपने और अपने परिवार को कोरोना से सुरक्षित रख सकते हैं।

- आप यह सुनिश्चित करें कि आपकी बिल्डिंग के सार्वजनिक स्थान (कॉमन एरियाज) जैसे लिफ्ट या सीढ़ियाँ प्रतिदिन दो बार 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सल्यूशन से सैनिटाइज हों।
- अधिक सम्पर्क में आने वाले स्थान जैसे सीढ़ियों की रेलिंग, लिफ्ट के बटन इत्यादि पर खास ध्यान दें और उन्हें सीधे छूने से बचें।
- जब तक मरीज ठीक ना हो, तब तक उनकी मदद करें और उनकी जरूरत का सामान, जैसे कि दवाइयाँ, राशन, सब्जी इत्यादि उनके घर के दरवाजे के बाहर रख दें। पैसे की लेन-देन डिजिटल पेमेंट्स द्वारा या मरीज के ठीक होने के बाद ही करें।
- पड़ोस में कोई होम-आइसोलेशन में है, तो समय-समय पर उनसे फोन पर बात करते रहें और उनका मनोबल बढ़ाएं। साथ ही, मरीज के परिवार की हरसंभव सहायता करें।
- ध्यान रहे, हर समय मरीज से उचित दूरी बना कर रखें। खास कर बच्चे, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाओं को दूर रखें।
- याद रहे, लड़ाई बीमारी से है, बीमार से नहीं। मरीज या उनके परिवार को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न पहुँचाएं।
- किसी भी तरह की सहायता के लिए कोरोना हेल्पलाइन सेवा पर कॉल करें।

९९ 'कोरोना के विरुद्ध इस लड़ाई में उत्तराखण्ड सरकार आपके साथ है। हम कोरोना को मिल कर हराएंगे।' ९९

ऐसे करें अपने स्वास्थ्य की निगरानी

- दिन में दो बार (सुबह और रात) या जब आपको बुखार महसूस होता है, तो स्वास्थ्य परीक्षण जरूर करें।
- थर्मामीटर से अपना तापमान लें। आश्रित मरीजों के मामले में, देखभाल करने वाले तापमान चेक कर सकते हैं। तापमान जाँचने से पहले और बाद में मास्क और डिस्पोसिबल ग्लब्स का प्रयोग करें और हाथ धोएं।
- प्रतिदिन अपनी पल्स दिन में 2 बार एक मिनट के लिए जाँचें। मरीज या देखभाल करने वालों द्वारा पल्स की जाँच के लिए अपनी तर्जनी (पहली उंगली) और मध्यम उंगलियों को अपनी कलाई-अंगूठे के आधार पर रखें। सेकंड को गिनने वाली घड़ी का उपयोग करके गिनें कि आप एक मिनट में कितने बीट्स महसूस करते हैं। आप 30 सेकंड तक बीट्स गिन कर, उस संख्या को 2 से भी गुणा कर सकते हैं। जाँच के बाद तापमान, पल्स रेट और कोई अन्य लक्षण को एक कॉपी पर समय और तारीख के साथ नोट करें तथा चेक-अप के लिए आने वाले रोजाना फोन कॉल पर मेडिकल टीम को बताएं।
- अगर आपका तापमान 100 °F (37.8 °C) से ज्यादा हो या पल्स 100 बीट्स प्रति मिनट से अधिक हो, तो तुरंत स्वास्थ्य विभाग की टीम से संपर्क करें।
- बुखार के अलावा, कोविड-19 के नीचे दिए गए लक्षणों के लिए सतर्क रहें, क्योंकि इन संकेतों के मिलते ही डॉक्टर की सलाह पर मरीज को तुरंत हॉस्पिटल ले जाना पड़ सकता है।
 - साँस लेने में कठिनाई।
 - छाती में लगातार दर्द या दबाव।
 - मानसिक भ्रम।
 - होंठों/ चेहरे का नीला पड़ जाना।



९९ यदि ऊपर बताए गए लक्षण दिखें तो कृपया अपने ९९
स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत संपर्क करें।



अपना चेहरा छूने से बचें



सोशल डिस्टेंस बनाये रखें



घर पर रहें



सतहों को संक्रमण मुक्त रखें



संक्रमण से बचने के लिए
डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें



व्यक्तिगत वस्तुओं को दूसरों
से साझा करने से बचें



यदि आप बीमार हैं तो
अन्य लोगों से दूर अलग कमरे में रहें



शाकाहारी



क्या खाएं

- अनाज जैसे चावल, गेहूं का आटा, दलिया, कोदा, महुवा, झंगोरा आदि खाएं।
- खाने में प्रोटीन के स्रोत (जैसे बीन्स, दाल इत्यादि) शामिल करें।
- ताजे फल और सब्जियाँ शामिल करें (खास कर गाजर, चुकंदर और साग आदि)।
- 8-10 गिलास पानी पिएं और खुद को हाइड्रेट करें। पानी शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है।
- खट्टे फल जैसे नींबू या संतरे विटामिन 'सी' के अच्छे स्रोत हैं, जो आपकी प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाने और संक्रमण को कम करने में मदद करता है।
- भोजन में अदरक, लहसुन और हल्दी जैसे मसाले शामिल करें, जो प्राकृतिक इम्यूनिटी बूस्टर हैं। घर का खाना खाएं। खाना कम कोलेस्ट्रॉल वाले तेल में पकाएं।
- फलों और सब्जियों को अच्छे से धोएं।
- अपने खाने में प्रोटीन और कैल्शियम के स्रोत जैसे कम वसायुक्त प्रदार्थ (लो फैट) और दही शामिल करें।

क्या न खाएं

- मैदा, तला हुआ खाना या जंक फूड जैसे चिप्स, बेकरी आइटम से परहेज करें।
- बंद डिब्बा जूस और कोल्ड ड्रिंक्स ना पिएं।
- अनसैचुरेटेड फैट्स जैसे चीज, मक्खन और पॉम-ऑयल ना खाएं।

मांसाहारी

क्या खाएं

- नॉन-वेज को अलग से स्टोर करें।
- बिना चर्बी वाले प्रोटीन स्रोत जैसे स्किनलेस चिकन, मछली और एग व्हॉइट को खाने में शामिल करें।



क्या न खाएं

- मटन, लिवर, फ्राइड और प्रोसेस्ड मीट खाने से परहेज करें।
- हफ्ते में नॉन-वेज 2-3 बार ही खाएं।
- अंडे का पीला भाग हफ्ते में एक बार ही खाएं।



रिक्वरी प्रक्रिया और परीक्षण

होम-आइसोलेशन के मरीज में यदि 17 दिनों तक बुखार आदि के लक्षण न हो तो अपना होम-आइसोलेशन खत्म कर सकते हैं। 17 दिनों के बाद स्वास्थ्य टीम आपके लक्षणों की जांच करके आपको औपचारिक तौर पर बताएगी कि आप होम-आइसोलेशन खत्म कर सकते हैं या नहीं। होम-आइसोलेशन के अंत में लैब टेस्ट करवाने की जरूरत नहीं है।

17 दिनों तक नियमित रूप से पल्सरेट व तापमान का अंकन करें।

दिन	पल्स रेट		तापमान (बुखार)		टिप्पणी (यदि कोई हो)
	सुबह	शाम	सुबह	शाम	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

होम-आइसोलेशन अन्डरटेकिंग

मैं.....
पुत्र/पुत्री/पत्नी
निवासी

कोविड-19 के पुष्ट/संदिग्ध केस के रूप में पहचाना गया/पहचानी गयी हूँ एवं स्वेच्छ से निर्धारित अवधि के लिए हर समय सख्त सेल्फ आइसोलेशन अपनाये रखूंगा/रखूंगी।

1. मेरे घर पर मेरे लिए शौचालय के साथ एक अतिरिक्त कक्ष उपलब्ध है।
2. मेरे घर पर 24X7 मेरी देखभाल के लिए मेरे परिवार का एक सदस्य उपलब्ध है।
3. मेरे द्वारा अपने मोबाइल में 'आरोग्य सेतु' एप डाउनलोड कर लिया गया है।
4. इस अवधि के दौरान मैं अपनी स्वास्थ्य निगरानी और मेरे आसपास के व्यक्तियों की निगरानी करूँगा/करूँगी।
5. मेरे द्वारा किसी गम्भीर संकेत व बिगड़ते लक्षणों से पीड़ित होने पर या मेरे किसी नजदीकी पारिवारिक संपर्क का कोविड-19 के अनुरूप लक्षण विकसित होने पर निर्दिष्ट (assigned) सर्विलेंस टीम/उपचार कर रहे चिकित्सक/कन्ट्रोल रूम (104/0135-2609500) से सहयोग करते हुए बातचीत करूँगा/करूँगी।
6. शासन द्वारा समय-समय पर जारी दिशा-निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करूँगा/करूँगी।
7. मुझे आइसोलेशन अवधि के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में विस्तार से बताया गया है, जिनका मेरे द्वारा होम-आइसोलेशन करते समय पालन करने की आवश्यकता है।
8. मैं होम-आइसोलेशन के किसी भी क्रमाचार (Protocol) के गैर पालन के लिए निर्धारित कानून के तहत कार्यवाही हेतु उत्तरदायी हूँ।

हस्ताक्षर

दिनांक

मरीज का मोबाइल नं.

देखभालकर्ता का मोबाइल नं.

उपचार कर रहे चिकित्सक का नाम

मो. नं.



कोविड- 19 नियंत्रण कक्ष विवरण

राज्य नियंत्रण कक्ष

ईमेल : covid19statewaroomuk@gmail.com

टोल फ्री नम्बर : 104/0135-2609500

ईमेल : idsputtarakhand@gmail.com

व्याहस्तअप नम्बर : 9412080544

जिला नियंत्रण कक्ष दूरभाष

अल्मोड़ा	05962-237875,05962-237874
बागेश्वर	05963-220197
चमोली	01372-252187, 01372-251437
चंपावत	05965-230312 05965-230943, 05965-230819
देहरादून	0135-2724506
हरिद्वार	01334-239920, 01334-223999
पौड़ी गढ़वाल	01368-222213, 01368-221840
पिथौरागढ़	05964-225142, 05964-226326
नैनीताल	05942- 231178, 231179, 231181
हल्द्वानी	05946- 281234, 297722, 253850
टिहरी गढ़वाल	01376-232093, 01376-232831
रुद्रप्रयाग	01364-233946, 01364-233727
उधम सिंह नगर	05944-246590, 05944-250250
उत्तरकाशी	01374-222641, 01374-222722, 7310913129

कृपया यहाँ प्रवेश न करें।

यहाँ पर कोविड-19 (COVID-19)
से संक्रमित व्यक्ति है।

दिनांक

..... से तक

पता :

घर में रह रहे व्यक्तियों की संख्या



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
उत्तराखण्ड



उत्तराखण्ड सरकार



