

# होम क्वारंटाइन

होम क्वारंटाइन पर स्वास्थ्य मंत्रालय की गाइडलाइंस

स्वास्थ्य मंत्रालय की गाइडलाइंस के मुताबिक होम क्वारंटाइन में रहने के लिए हवादार सिंगल कमरा होना चाहिए जिसमें टॉयलेट भी हो। अगर परिवार का कोई सदस्य के भी उस कमरे में रहने की जरूरत हो तो उसे सलाह दी जाती है कि दोनों में कम से कम 1 मीटर की दूरी हो। इस दौरान ये दोनों शख्स बुजुर्ग लोगों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों से दूर रहे हैं। इस दौरान घर में वह व्यक्ति बिल्कुल न घूमें। इसके अलावा किसी भी परिस्थिति में वह किसी भी सामाजिक समारोह, शादी, पार्टी में हिस्सा न लें। हमेशा इन नियमों को अपनाएं

साबुन और पानी से हाथ धोएं और एल्कोहन बेस्ड हैंड सेनिटाइजर का इस्तेमाल करें।

घर की चीजों को ऐसे जैसे डिश, पानी, बर्तन, तौलिए और घर की किसी चीज को न छुएं।

हमेशा सर्जिकल मास्क लगाकर रहें। हर 6.8 घंटे में मास्क चेंज करना चाहिए और उसका निस्तारण सही से करना चाहिए।

अगर लक्षण नजर आने लगे ; जैसे खांसी, बुखार, सांस लेने में तकलीफ तो हेल्थ सेंटर

011.23978046 फोन नंबर पर कॉल करें।

होम क्वारंटाइन व्यक्ति के घर वालों के लिए गाइडलाइंस

घर के किसी एक सदस्य को ही ऐसे व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए।

ऐसे व्यक्ति की त्वचा के सीधे संपर्क में आने से बचें।

घर में सरफेस को साफ करने के दौरान दस्ताने पहनें। दस्ताने उतारने के बाद हाथों को अच्छे से धोएं।

घर में बाहरी व्यक्ति को न आने दें।

अगर मैं होम क्वारंटाइन व्यक्ति में लक्षण नजर आने लगे तो 14 दिनों तक सभी नजदीकी संपर्क बंद कर दें। ऐसा जब तक करें जब कि रिपोर्ट नेगेटिव न आ जाए।