

नोवेल कोरोनावायरस (COVID-19): देखभाल करने वालों के लिए मार्गदर्शन

योजना

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो COVID-19 से बहुत बीमार होकर उच्च जोखिम पर है, तो आपको चाहिए:

- यदि आप और आपके प्रियजन को लंबे समय तक घर में रहने की आवश्यकता है, तो अतिरिक्त दवाइयाँ पास में रखने के लिए प्राप्त करने के बारे में पूछने के लिए उनके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।
- यदि आपको अतिरिक्त दवाएं नहीं मिल सकती हैं, तो दवाओं के लिए मेल से आदेश देने के उपयोग पर विचार करें।
- सुनिश्चित करें कि बुखार और अन्य लक्षणों के इलाज के लिए आपके पास काउंटर पर दवाएं और चिकित्सा आपूर्ति (टीशू आदि) हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त चिकित्सा आपूर्ति (ऑक्सीजन, असंयमता, डायलिसिस, घाव की देखभाल) है और ज्यादा प्राप्त करने के लिए बैंक-अप योजना बनाएं।
- सुनिश्चित करें कि आपके प्रियजन के पास में खराब नहीं होने वाले खाद्य पदार्थ हैं।
- निर्धारित करें कि आपके बीमार होने पर आपके प्रियजन की देखभाल कौन कर सकता है। फोन या ईमेल द्वारा दूसरों से संपर्क में रहें। आपको दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं आदि से मदद माँगनी पड़ सकती है।
- एक आपातकालीन संपर्क सूची बनाएं।
- यदि आपके प्रियजन बीमार हो जाते हैं तो उपयोग के लिए डिस्पोजेबल फेस मास्क और दस्ताने रखें। ("नजर रखें" के तहत अधिक जानकारी देखें)

सावधानी बरतें

- देखभाल के अपने वातावरण को साफ रखें। स्वच्छ और कीटाणुमुक्त करें अक्सर छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों को (उदाहरण के लिए टेबल, दरवाजों की घुंडियां, बिजली के स्विच, हैंडल, डेस्क, शौचालय, नल, सिंक और सेल फोन।) देखें EPA (ईपीए)-पंजीकृत कीटाणुनाशक जो COVID-19 को मारते हैं।
- अपने हाथों को बार-बार कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएं, विशेष रूप से आपकी नाक बहने, खांसने या छींकने, या सार्वजनिक स्थान पर रहने के बाद।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हो, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

- अपने चेहरे, नाक और आंखों को छूने से बचें।
- जितना संभव हो, सार्वजनिक स्थानों पर उच्च स्पर्श वाली सतहों को छूने से बचें — एलीवेटर बटन, दरवाज़े के हैंडल, रेलिंग, लोगों के साथ हाथ मिलाना, आदि। यदि आपको कुछ स्पर्श करना होगा तो अपने हाथ या उंगली को ढकने के लिए टीशू या अपनी आस्तीन का उपयोग करें।
- यदि अधिक भोजन की आवश्यकता है, तो परिवारिक, सामाजिक, या वाणिज्यिक नेटवर्क के माध्यम से घर पर लाए जाने वाले भोजन लेने के तरीकों पर विचार करें।

नजर रखें

- बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ समेत संभावित COVID-19 के लक्षणों का ध्यान रखें। यदि आपको लगता है कि आप में लक्षण विकसित हो रहे हैं, तो अपने डॉक्टर को बुलाएं।
- यदि आपके प्रियजन में COVID-19 के आपातकालीन चेतावनी संकेत विकसित होते हैं तो तुरंत चिकित्सा प्राप्त करने पर ध्यान दें। वयस्कों में, आपातकालीन चेतावनी के संकेत:
 - सांस लेने में तकलीफ या सांस की कमी
 - सीने में लगातार दर्द या दबाव
 - नया भ्रम या जागृत होने में अक्षमता
 - होंठ या चेहरे पर नीलापन

(यह पूरी सूची नहीं है। किसी भी अन्य लक्षण जो गंभीर या संबंधित हों, उनके लिए कृपया अपने चिकित्सा प्रदाता से परामर्श करें।)

यदि आपके प्रियजन को श्वसन संक्रमण है

- यदि आपके प्रियजन में लक्षण हैं, तो रोगसूचक प्रयोगशाला-पुष्टि वाले रोगी या जांच में रखे गए रोगी के बिना स्वास्थ्य देखभाल वाली स्थिति में, घर के सदस्यों, अंतरंग भागीदारों, और देखभाल करने वालों के लिए CDC (सीडीसी) की अनुशंसित सावधानियों का पालन करें।
- आपको और आपके प्रियजन दोनों को मास्क पहनना चाहिए। यदि केवल एक मास्क उपलब्ध है, तो इसे अपने प्रियजन को पहनने के लिए दें।
- सुनिश्चित करें कि जिस स्थान पर आप देखभाल कर रहे हैं, वहाँ हवा का प्रवाह अच्छा है, जैसे कि एयर कंडीशनर या यदि मौसम अनुमति दे, तो खुली खिड़की।
- अपने प्रियजन से जितना हो सके दूर रहें और फिर देखभाल करें।

- एक-एक वस्तु देने और लेने के बजाय भोजन को ट्रे में देकर अपने और अपने प्रियजन के बीच वस्तुओं के हस्तांतरण को कम से कम करें।
- अपने प्रियजन के मुंह में थर्मामीटर रखने के बजाय उन्हें यह दे दें।
- उनसे बात करते समय, छह फीट की दूरी पर रहें।
- बीमारी की अवधि के दौरान, यदि संभव हो, तो अपने प्रियजन को बेडरूम में रखें और यदि संभव हो, तो केवस उनके उपयोग के लिए एक बाथरूम छोड़ दें।
- उनके कमरे की सफाई करते समय, घर के अन्य सदस्यों को फिर से कमरे का उपयोग करने की अनुमति देने से पहले सभी सतहों को कीटाणुरहित और साफ़ करना सुनिश्चित करें।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों के बिना जोखिम को कम करने की रणनीति

श्वसन संक्रमण वाले किसी प्रियजन की देखभाल करते समय पहली सुरक्षा पंक्ति व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (personal protective equipment: PPE), जैसे कि मास्क, चेहरे को ढकने के लिए, दस्ताने या गाउन का उचित उपयोग है। हालाँकि, PPE व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं हो सकते हैं। ध्यान दें कि निम्नलिखित रणनीतियाँ उचित PPE के बराबर आपकी सुरक्षा नहीं कर सकती हैं और उन्हें PPE और संक्रमण नियंत्रण के सावधान व्यवहारों की जगह प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए।

- **यदि कोई मास्क उपलब्ध नहीं है**, तो जब आप कमरे में हों तो अपने प्रियजन की खांसी को ढकने में उनकी मदद करें। उदाहरण के लिए, अपने प्रियजन से उनकी खांसी को हाथ जोड़कर, चादर या कंबल से ढकने के लिए कहें। ये वायरल कणों के प्रसार को नहीं रोकेंगे लेकिन प्रसार की दूरी को सीमित कर सकते हैं।
- **यदि आपके पास सुरक्षा गाउन नहीं है, तो कचरा थैली, प्लास्टिक थैली और सरन रैप का उपयोग करने पर विचार करें।** कचरा थैलियों में, आप अपने पैरों के लिए छेद कर सकते, और कमर पर उन्हें बांध सकते हैं, फिर अपने ऊपरी शरीर के लिए एक और कचरा बैग का उपयोग करें। अपने बीमार प्रियजन के संपर्क में आने के बाद अपने कपड़ों या आवरणों के रहते घर के फर्नीचर या अन्य वस्तुओं को न छुएं।
- **बदलने के लिए एक अतिरिक्त कपड़े और जूते लाएं और उन्हें एक अलग क्षेत्र में रखें।** जब आप छोड़ते हैं या अपनी उस दिन की देखभाल पूरी कर लेते हैं, तो अपने कपड़े और जूते बदल कर साफ वाले पहन लें, गंदे हुए सामान को धुलाई के लिए कचरा थैली में रखें। यदि संभव हो तो, जब तक कि आपके प्रियजन बेहतर न हो जाएं, एक जोड़ी जूते रखें जिन्हें आप देखभाल करते समय पहनें (जिसे आप कहीं और नहीं पहनते हों)। एक बार जब वे बेहतर हो जाएं, तो जूते 72 घंटों के लिए बाहर रखें और फिर दोबारा उपयोग करने से पहले सोल समेत जूते को कीटाणुनाशक से पोंछें।
- **गंदे कपड़ों, गाउन या अन्य सुरक्षात्मक वस्तुओं (उदाहरण के लिए, कचरा थैलियों) को हटाते समय, वस्तु को गर्दन और कंधों से दूर रखें, केवल अंदर से छूते हुए खींचें।** एक सील किए गए कचरा थैली में एकल-उपयोग की सभी वस्तुओं (उदाहरण के लिए, दस्ताने और गाउन) का निपटान करें और अपनी देखभाल पाली खत्म करने के बाद सभी कपड़ों की धुलाई करें।

- **लेटेक्स या नाइट्राइल दस्ताने नहीं होने पर, आप बर्तन साफ करने वाले दस्ताने का उपयोग कर सकते हैं।** उपयोग के बाद उनका निपटान करें। जितना संभव हो, गंदे वस्तुओं को अपने नंगे हाथों से छुए बिना ले जाएं। उदाहरण के लिए, गंदी चादरें कपड़े धुलाई वाली टोकरी में ले जाएं। उपयोग करने के बाद, इसे कीटाणुरहित करें और इसे साबुन और पानी से साफ़ करें। (ध्यान दें: पहले गंदे कपड़ों के लिए इस्तेमाल की गई धुलाई वाली टोकरी में पहले उसको साफ किए और कीटाणुरहित किए बिना, धुलाई वाली वस्तुओं को कभी न रखें)।
- **यदि आपको कीटाणुनाशक क्लीनर नहीं मिल रहा है, तो 60% या अधिक आइसोप्रोपाइल अल्कोहल में डूबाया हुआ पेपर टॉवेल वायरस को मार देगा।** कीटाणुशोधन के बाद गर्म साबुन और पानी से रगड़ने को अतिरिक्त सावधानी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
- **यदि आपके पास चेहरा ढकने के लिए या आंखों की सुरक्षा नहीं है, तो चश्मे का पता करें जिसे हार्डवेयर स्टोर से खरीदा जा सकता है, लैब सेटिंग में या यार्ड के काम के लिए उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा चश्मे, या यहां तक कि नजर का चश्मा भी जो आपकी दृष्टि को बाधित नहीं करे, पहनें।** इसका लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि आपके और वायरस के बीच अवरोध पैदा करते हुए आप अच्छे से देख सकें—यह आपकी आंखों को नहीं छूने के लिए एक अनुस्मारक के रूप में भी काम कर सकता है। ये वस्तुएं आपकी आंखों को संपर्क से नहीं बचाएंगी, लेकिन इससे संपर्क का स्तर कम हो सकता है।

अधिक जानकारी

अधिक जानकारी के लिए www.doh.wa.gov/coronavirus या www.coronavirus.wa.gov पर जाएं।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया 1-800-525-0127 पर कॉल करें और जब आप संदेश सुनें तो # दबाएं। फोन लाइनें हर दिन सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक खुली रहती हैं। टेलीफोनिक दुभाषिया सेवाएं उपलब्ध हैं। जब व्यक्ति फोन का जवाब दे तो कृपया अपनी भाषा कहें। दुभाषिये से जोड़ने में उन्हें एक मिनट का समय लगेगा। अपने स्वयं के स्वास्थ्य, COVID-19 के परीक्षण या परीक्षण परिणामों के बारे में प्रश्नों के लिए, कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।