कोविड-19 से पीड़ित सदस्य की घर पर देखभाल कैसे करें

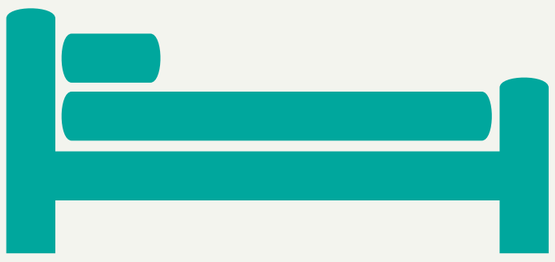
अगर आपके घर के किसी सदस्य का कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव हो या उनको बीमारी के लक्षण हो तो उनकी देखबाल करते समय अपना ख्याल रखना ज़रूरी है।

देखबाल सिर्फ एक सदस्य को करनी चाहिये

हो सके तो वो सदस्य स्वस्थ और बीमारी के लक्षण बिना होना चाहिये।

बीमार सदस्य के लिये घर में अलग जगह बनायें

हो सके तो बीमार सदस्य के इस्तेमाल के लिये घरवालों से अलग सोने का कमरा और बाथरूम होना चाहिये।

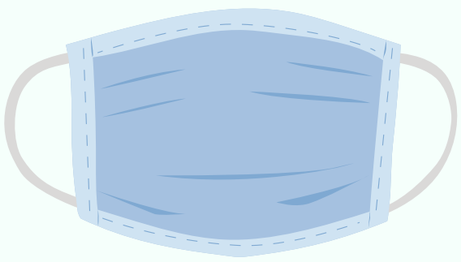


बीमारी के लक्षण के लिये दवाई दें

बीमार सदस्य को बहुत आराम और पीने के लिये बहुत पानी दें । फार्मेसी से बिना पर्ची की दवाई से भी लक्षण कम हो सकते हैं।

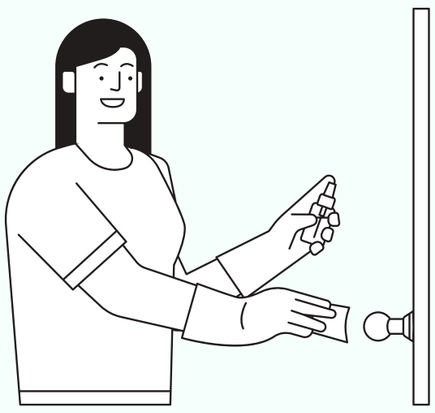
उनका ख्याल रखते समय सावधानी बरतें

बीमार सदस्य को आपके संपर्क में आते समय मास्क पहनना चाहिये । अगर उनसे ना पहना जाये, तो देखबाल करने वाले को उनके कमरे में मास्क पहननां चाहिये।



अपना वातावरण साफ रखें

जो सतह बीमार सदस्य के संपर्क में आये उसको अल्कोहल वाले घोल के साथ किटाणुरहित करें।



घर में अलगाव कब खतम करें

वो घर से बाहर निकल सकते हैं जब:

उनका दोबारा कोविड-19 टेस्ट ना हो लेकिन उनके सबसे पहले लक्षण को कम से कम 7 दिन हो गये हों, तीन दिन से बिना दवा के बुखार ना हो और उनके बाकी लक्षण ठीक हो रहे हों।

या फिर

उनका दोबारा कोविड-19 टेस्ट हो, उनको बुखार ना हो, उनके बाकी लक्षण ठीक हो रहे हों और कम से कम 24 घंटे अलग किए हुए दो कोविड-19 टेस्ट निगेटिव हों।

चेतावनी के संकेतों को जानें

अगर उनको सांस लेने में मुशकिल हो, उनके होंठ नीले हों, वो भ्रम की स्थिति में हो या उनकी छाती में दबाव हो तो उनको तुरंत डॉक्टर के पास लेके जायें।

और जानकारी के लिये: cdc.gov

हम इस जंग में एक साथ हैं, वॉटरटाऊन।