கொரோனா வைரஸ் நோய் -19

வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் ஏதேனுமிருப்பின் கொரோனாவாக இருக்கலாம்

காய்ச்சல்

இருமல்

தலைவலி

தொண்டை கரகரப்பு

சுவாசிப்பதில் சிரமம்

உடல்வலி

வெகுசிலநாட்களாக வாசனை அறியாத்தன்மை

வெகுசிலநாட்களாக சுவை அறியாத்தன்மை

எச்சரிக்கை

அறிகுறி இல்லாகுடும்ப உறுப்பினர்கள், அறிகுறி உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பின் உடல் நிலையை கவனித்தல் மற்றும் கொரோனா சோதனை கட்டாயம் செய்துகெள்ளவேண்டும்.

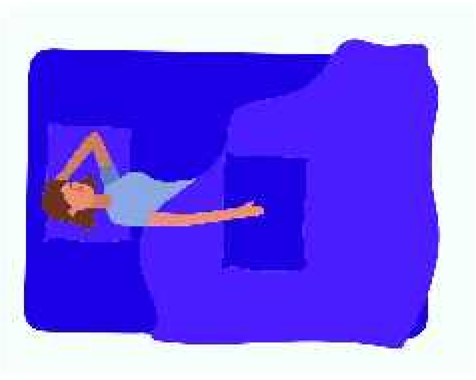
சுயபாதுகாப்பில் உள்ளபோது

- ✓ கொரோனா பரிசோதனை செய்யவும்
- ✓ இரத்த ஆக்சிஜன் செறிவு 93% க்கு குறைந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவேண்டும்
- ✓ மருத்துவர் ஆலோசனையின்படி இரத்த பரிசோதனை செய்யவும்

செய்யவேண்டியவை

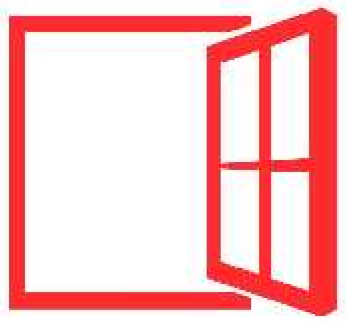
வீட்டிலே இருக்கவேண்டும்

கிருமி நாசினி கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவவேண்டும்



தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு ஓய்வெடுக்க வேண்டும்

குடும்பஉறுப்பினர்கள் அனைவரும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்



சுத்தமான காற்றோட்டம் பெற வீட்டின் ஜன்னல்களை திறந்து வைக்க வேண்டும்

கண்காணித்தல்

4 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை உடல் வெப்பநிலை பரிசோதிக்க வேண்டும்

4 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆக்ஸிமீட்டர் கொண்டு இரத்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு பரிசோதிக்க வேண்டும்

எச்சரிக்கை

கீழ்கண்டவற்றில் ஏதேனுமிருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்

- ஆக்ஸிஜன் செறிவு 93% க்கு குறைவு
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் மயக்கம்

மருத்துவம்

தண்ணீர், பழச்சாறு சூப் மற்றும் இளநீர் பருகவும்

கவிழ்ந்து படுத்து நன்கு சுவாசிப்பதன் மூலம் இரத்த ஆக்ஸிஜனின் அளவை அதிகப்படுத்தலாம்

6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பேராசிட்டமால் மாத்திரை மற்றும் இருமல் மருந்து தேவைப்பட்டால் உட்கொள்ளவேண்டும்

வைட்டமின் & மினரல் சத்துள்ள உணவு மற்றும் மாத்திரைகள் எடுத்துகொள்ளவும்

நாள் ஒன்றுக்கு மூன்றுமுறை ஆவிபிடித்தல் மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீர் பயன்படுத்தி கொப்பளிக்கவும்

செய்யக் கூடாதவை

- ✕ வீட்டுப்பாதுகாப்பில் இருக்கும் போது ரெம்டெசிவிர் *(Remdesivir)* மருந்தை உபயோகிக்கக்கூடாது
- ✕ படிசோனைட் *(Budesonide)* மருந்தை உபயோகித்து ஆவிபிடித்தல் கூடாது
- ✕ மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் ஆக்சிஜன் சிலிண்டரை பயன்படுத்தி சுவாசிக்க கூடாது

மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்கும் பட்சத்தில் பின்குறிப்பிட்ட மருத்துவ முறைகளை பின்பற்றவும்

1. 5 நாட்களுக்கு மேல் நோய் அறிகுறி இருந்தால் படிசோனைட் *(Budesonide)* அளவுக்குறியீடுள்ள செயற்கை சுவாசக்கருவி மூலமாகவோ அல்லது உளர் பொடி உள்ளிழுப்பான் மூலமாகவோ பயன்படுத்தலாம்
2. ஐவர்மெக்டின் **(Ivermectin)** / ஹைட்ராக்ஸிகுளோரோகுயின் **(Hydroxychloroquine)** மருந்துகளை பயன் படுத்தலாம்
3. அறிகுறிகள் 7 நாட்களுக்கு அதிகமாக இருந்தால், மருத்துவரின் ஆலோசனைக்குப் பிறகு குறைந்த அளவு ஸ்டீராய்டு **(Steroid)** மருந்துகளை பயன் படுத்தலாம்
4. தேவையான அளவு ஆன்டிபயாடிக்ஸ் **(Antibiotics)** எடுக்கலாம்.

எய்ம்ஸ் *(AIIMS)* / ஐ.சி.எம்.ஆர் *(ICMR)* - கோவிட் - 19 *(COVID -19)*
தேசிய பணிக்குழு /கூட்டு கண்காணிப்புக் குழு *(Dte.GHS)*
சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம்
இந்திய அரசு