सामुदायिक चिकित्सा विज्ञान केन्द्र
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली

कोविड-19 से सम्बन्धित होम आइसोलेशन के दिशा-निर्देश

होम क्वारंटीन

क्वारंटीन का मतलब किसी ऐसे व्यक्ति को जो कोविड 19 संक्रमित मरीज के संपर्क में आया हो, घर में अन्य लोगों से दूर/अलग रखना हैं। ऐसे व्यक्ति को जब घर में रखा जाता है तो इसे होम क्वारंटीन कहते हैं।

होम आइसोलेशन

आइसोलेशन का मतलब वायरस से संक्रमित लोगों को (जो कोविड-19 से बीमार हैं और वे लोग जिनमें किसी प्रकार का लक्षण नहीं है) असंक्रमित लोगों से अलग करना है। ऐसे व्यक्ति को जब घर में रखा जाता है तो उसे होम आइसोलेशन कहते हैं।

होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश

- कोरोना संक्रमित मरीज़ की देख-भाल करने के लिए 24 घंटे किसी व्यक्ति का होना बहुत जरूरी है। देख-भाल करने वाले व अस्पताल के बीच पूरे होम आइसोलेशन के दौरान सम्पर्क रहना आवश्यक है।मरीज़ को अपने स्वास्थ्य की सूचना लगातार जिला निगरानी अधिकारी को देनी होगी।

- मरीज़ को साफ और हवादार अलग कमरे में रखना चाहिए, जिसमें अटैच्ड या अलग शौचालय (टॉयलेट) की सुविधा हो।यदि घर में अलग शौचालय (टॉयलेट) की सुविधा नहीं है तो सब के द्वारा इस्तेमाल करने वाले शौचालय को मरीज़ द्वारा इस्तेमाल करने के बाद अच्छी तरह साफ कर के ही प्रयोग में लायें।

- होम आइसोलेशन के दौरान मरीज़ अपने कमरे में ही रहे और यह कमरा परिवार के अन्य लोगों द्वारा इस्तेमाल नही किया जाना चाहिए। मरीज़ अपने कमरे की खिडकियां हमेशा खुली रखें, ताकि वह कमरा हमेशा हवादार रहे।

- मरीज़ को परिवार के अन्य लोगों से अलग एक निश्चित कमरे में ही रहना चाहिए जब तक उस का होम-आइसोलेशन का समय पूरा नही हो जाता है।

होम आइसोलेशन में रह रहे मरीज़ों के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश

- मरीज़ को अपने हाथों को अक्सर अच्छी तरह साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोना चाहिए या अल्कोहल बेस्ड हैन्ड सेनेटाइजर से साफ करना चाहिए।
- मरीज़ को हर समय ट्रिपल लेयर सर्जिकल मास्क पहन कर रहना चाहिए। मास्क को हर 8 घंटों के इस्तेमाल के बाद या मास्क गीला या गन्दा होने पर इसे फौरन फेंक देना चाहिए।
- मरीज़ को अपना नाक व मुंह खांसते व छींकते समय टिश्यु से ढ़कना चाहिए और इस को कूड़ेदान में फेंकना चाहिए और फौरन अपने हाथों को साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोना चाहिए या यदि पानी उपलब्ध नहीं हो तो अल्कोहल बेस्ड हैन्ड सेनेटाइजर से साफ करना चाहिए।

- मास्क को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सोलूशन या घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सोलूशन में 10 मिनट रखकर और उसे कीटाणू रहित करने के बाद ही एक बंद कूड़ेदान मे फेंकना चाहिए।
- मरीज़ को अपने निर्धारित कमरे में ही रहना चाहिए। यदि मरीज़ के परिवार में कोई महिला गर्भवती हो, कोई सदस्य वृद्ध हो या अन्य किसी गंभीर बीमारियों से पीड़ित हो (जैसे ब्लड प्रैशर, दिल के रोग, डायबिटीज, सांस की बीमारी, किडनी रोग, कैंसर इत्यादि) तो अपने ठीक होने तक उसे इन लोगों से दूर रहना चाहिए।

- मरीज़ को आराम करना चाहिए तथा उचित हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए पानी या अन्य लिक्विड पदार्थ लें और नियमित रूप से 3-4 बार सादा व पौष्टिक खाना खाएं।
- मरीज़ घर की अन्य वस्तुओं जैसे पानी के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामान का एक दूसरे के साथ सामूहिक प्रयोग ना करें।

अपने स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें ?

- मरीज़ स्वयं हर रोज़ सुबह व रात को या जब कभी उसे बुखार महसूस हो, अपने तापमान की जाँच करेगा या देखभाल करने वाले की मदद लेगा। यदि मरीज़ के तापमान की जाँच देखभाल करने वाला कर रहा है तो उसे पहले हाथ धोकर मास्क व डिस्पोजिबल ग्लव्स पहनने चाहिए तथा जाँच के बाद ग्लव्स उतार कर हाथ अवश्य धोने चाहिए।

- प्रतिदिन दो-बार मरीज़ अपनी पल्स (Pulse)/नब्ज व साँस लेने की गति की जाँच अवश्य करें।
- श्वास लेने की गति का निरीक्षण मरीज़ द्वारा एक मिनट में लिए गये सांसों की गिनती से जो छाती के बढने या घटने को देख कर की जा सकती है।

- यदि मरीज़ का तापमान 100 °F (37.8 °C) से ज्यादा है, और पल्स (Pulse/नब्ज) की धड़कन **100** प्रति मिनट से ज्यादा है और यदि अन्य लक्षण (जैसे खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी महसूस हो) तो मरीज़ के बारें में फौरन डाक्टर से संपर्क करें या नज़दीक के स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें।

- होम-आइसोलेशन की अवधि में धूम्रपान व शराब का सेवन न करें।
- डॉक्टर के द्वारा बताई गई दवाइयों का सेवन करें।

अपने घर को व घर की अन्य वस्तुओ को डिसइन्फेक्ट कैसे करें?

- सफाई और डिसइन्फेक्ट करते समय डिस्पोजेबल ग्लव्ज (Gloves) और मास्क का इस्तेमाल करें।
- बार-बार छुई हुई सतहों जैसे चेयर, टेबल, अलमारी, दरवाजों के हैंडल्, खिड़कियां, काउंटर का उपरी हिस्सा, स्विच बोर्ड, शौचालय की टोंटी व सिंक इत्यादि को नियमित रूप से घर में इस्तेमाल होने वाले 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सोलूशन या हाउस होल्ड ब्लीच *(निर्देशों के अनुसार बनाया गया डिसइन्फेकटेंट)* का इस्तेमाल कर साफ करें।

- जहाँ ब्लीच नहीं लगाया जा सकता वहाँ कम से कम **70** प्रतिशत एल्कोहल बेस्ड सैनिटाइजर का इस्तेमाल कर सतहों को असंक्रमित किया जा सकता है।
- डिस्पोजेबल मास्क को कभी भी दोबारा इस्तेमाल ना करें।
- वे मास्क जो मरीज़, देखभाल करने वाले, या नज़दीक रहने वाले व्यक्ति ने इस्तेमाल किए हैं उनको घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सोलूशन में **10** मिनट भिगोकर रखें और उस के बाद साबुन व पानी से धोये।

होम-आइसोलेशन किए गये मरीज़ के परिवार वालों/देखभाल करने वालों के लिए निर्देश :

- मरीज़ की देखभाल करने के लिए एक निश्चित व्यक्ति को ही काम पर लगायें। देखभाल करने वाला व्यक्ति जब बीमार व्यक्ति के साथ हो तो उसे ट्रिपल लेयर मास्क सही तरीके से अवश्य पहनना चाहिए। इस्तेमाल के समय मास्क के सामने वाले भाग को छूना नहीं चाहिए। यदि मास्क गीला या गन्दा हो जाता है तो इसे फौरन फेंक दें। मास्क को फेंकने के बाद अपने हाथों को साबुन व पानी से धोएं।
- देखभाल करने वाले को अपने चेहरे, नाक व मुंह को छूने से बचना चाहिए।
- मरीज़ या उसके आसपास की वस्तुओं के संपर्क में आने के बाद हाथों की स्वच्छता सुनिश्चित करें। अपने हाथों को साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोएं।
- खाना बनाने से पहले व बाद में, खाना खाने से पहले व शौचालय के प्रयोग के बाद हाथों की सफाई अवश्य करनी चाहिए। ऐसा ग्लब्ज (Gloves) पहनने व उतारने के बाद भी करना चाहिए। ग्लब्ज (Gloves) निर्धारित कूडेदान में ही फेंकें।
- यह सुनिश्चित करें कि देखभाल करने वाला सदस्य स्वस्थ है तथा वह किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित न हो (जैसे ब्लड प्रैशर, दिल के रोग, डायबिटीज, सांस की बीमारी, कैंसर, किडनी रोग इत्यादि)।
- मरीज़ को खाना उसके कमरे के बाहर रखे मेज पर पहुंचाएं तथा उसके बर्तनों, कटोरी, प्लेट, चम्मच संभालते व धोते समय डिस्पोजेबल ग्लब्ज का उपयोग करें। ग्लब्ज उतारने के बाद हाथ अवश्य धोएं।
- मरीज़ के शारीरिक द्रव्यों (body fluids) खासतौर पर मुंह व साँस सम्बंधी स्राव (oral & respiratory secretions) जैसे थूक, लार व छींक के सीधे सम्पर्क में आने से बचें। मरीज़ की देखभाल करते समय डिस्पोजेबल ग्लब्ज (Gloves) पहनें। और ग्लब्ज उतारने के बाद हाथ अवश्य धोएं।
- मरीज द्वारा इस्तेमाल की गई वस्तुओं जैसे ब्रश, बर्तन, बिस्तर, इस्तेमाल किये हुए तौलिये के सीधे संपर्क में आने से बचें तथा उनका परिवार के अन्य लोग इस्तेमाल न करें। मरीज़ के कमरे, शौचालय, व बाथरूम को दिन में कम से कम एक बार अवश्य साबुन व पानी से साफ कर 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सोलूशन या हाउस होल्ड ब्लीच से डिसइंफेक्ट करें।
- देखभाल करने वाला यह सुनिश्चित करे कि मरीज़ बताए गए इलाज का पालन कर रहा है।
- होम-आइसोलेशन किए गये मरीज़ के तापमान की जाँच, मरीज़ की देखभाल करने वाले को मास्क और ग्लव्स पहनकर करनी चाहिए और मरीज़ की देखभाल करने वालों और उसके नजदीक रहने वालों को अपने तापमान की जाँच व अन्य लक्षण (जैसे खाँसी, बुखार, गले में खराश, नाक बहना या साँस लेने में परेशानी) की हर रोज निगरानी करनी चाहिए। यदि उनमें ये पाये जाते है तो वे फौरन डाक्टर से संपर्क करें।
- होम-आइसोलेशन के दौरान घर का कोई सदस्य घर से बाहर ना जाए तथा अपने रिश्तेदारों, दोस्तों या पड़ोसियों से अनुरोध करें कि वे आप की जरूरत का सामान जैसे दूध, सब्जी व फल इत्यादि आपके दरवाजे पर उपलब्ध करा दें।
- कूड़ा-करकट (मास्क, फेंकने वाला सामान, खाने के पैकेट) को दिशा-निर्देश के अनुसार निपटाना चाहिए।

होम आइसोलेशन को समाप्त कब करें ?

- होम आइसोलेशन किये गए मरीज़ को लक्षण शुरू होने के 10 दिन बाद और जब तीन दिन तक बुखार न रहा हो, डिस्चार्ज किया जाएगा। उस के बाद मरीज़ को घर में आइसोलेट होने की सलाह दी जाएगी और अपने स्वास्थ्य की 7 ओर दिन तक निगरानी करनी होगी। होम आइसोलेशन की अवधि पूरी होने के बाद टेस्ट कराने की आवश्यकता नही होगी।

Content: Dr. Anil Kumar Goswami, Design & Formatting: Mr. Ramchandra Pokale
Centre for Community Medicine, AIIMS , New Delhi

Source: MoHFW, GoI, WHO

Centre for Community Medicine

All India Institute of Medical Sciences

Guidelines for Home Isolation of Asymptomatic and Mild COVID-19 patients

Home Quarantine

Quarantine means to keep someone who might have been exposed to COVID-19 away from others. It helps to prevent the spread of disease. When such people stay at home we call it Home Quarantine.

Home Isolation

Isolation means to separate people infected with the virus (those are sick with COVID-19 and those with no symptoms) from people who are not infected. When such people stay at home we call it Home Isolation.

Instructions for patients living in Home Isolation

- A caregiver should be available to provide care on 24x7 basis. A communication link between the caregiver and hospital is prerequisite for the entire duration of home isolation. The patient shall regularly inform his health status to the District Surveillance Officer.
- Patient should be isolated in a separate clean and good ventilated room, which should have either attached or separate bathroom/toilet. If there is no separate bathroom/toilet, then the shared facility is to be used with thorough cleaning after every use by the patient.
- During home isolation patient must stay in his/her room and this room must not be shared by other COVID -19 negative persons. Patient must keep the windows open for proper ventilation.
- Patient must stay in the specific room and away from the family members till the home isolation duration completes.

Instructions for patients living in Home Isolation

- Patient must wash his/her hand often with soap and water for at least 40 seconds or clean with alcohol based hand sanitizer.

- Patient should at all the times use triple layer mask. It should be discarded after 8 hours of use or earlier if it becomes wet or visibly soiled.
- Patient must cover his/her nose and mouth with a tissue while coughing or sneezing and throw away his/her tissues in a trash can/ bin and immediately, wash his/her hands with soap and water for at least 40 seconds, or if soap and water are not available, clean hands with an alcohol based hand sanitizer.

- Mask should be discarded in a covered dustbin only after disinfecting. Mask must be soaked in 1% Sodium Hypochlorite solution or household bleach powder for 10 minutes.
- Patient must stay in the designated room and away from other people in home, especially elderly and those with co-morbid conditions like high blood pressure, diabetes, heart diseases, kidney diseases and respiratory diseases etc. until he/she is recovered.

- Patient must take rest and drink lots of fluid to maintain adequate hydration.
- Patient must eat 3-4 times in a day simple and nutritious food regularly.
- Patient should not share personal items like utensils, glass, cup, towel, bed etc with other family members.

How to monitor your health ?

- The patient will self or take the help of caregiver to monitor his/her temperature by using thermometer every morning and night or when ever he/she feels fever. If the caregiver is monitoring the temperature then he/she must wear mask and disposable gloves after hand wash. After monitoring temperature caregiver must again wash hand after removing the gloves.

- Patient must measure his/her pulse and respiratory rate twice a day.
- Respiratory rate can be measured by counting the number of breaths taken by the patients by observing the rise and fall of the chest for over 1 minute.

- If the body temperature of the patient exceeds 100 °F (37.8 °C) or pulse rate exceeds 100 beats per minute, and other symptoms appear (like cough, fever or difficulty in breathing) please contact the healthcare worker immediately.
- Avoid alcohol and smoking during Home Isolation.

- The patient must strictly follow doctor’s instructions and medication advice.

How to disinfect your house and other items?

- Use mask and gloves while disinfecting items at home.

- Clean surfaces in the room which are touched often (like chairs, tabletops, door knobs, handles, taps, sinks etc) with 1% Sodium Hypochlorite solution or household bleach (prepared as per manufacturer’s instructions) or detergent.

- Where bleach cannot be applied, at least 70% alcohol based sanitizer can be used to disinfect surfaces.
- Don’t reuse disposable masks.
- Masks and gloves used by patients, caregiver or close contact should be soaked/dipped in household bleach solution for 10 minutes and then discarded after washing with soap and water.

Instructions for family members/ care givers

- Assign one particular person as a care giver. When the care giver is with the patient he/she should wear triple layer mask properly.
- Front portion of the mask should not be touched or handled during use.
- If the mask gets wet or dirty with secretions, it must be changed immediately. After discarding the mask, wash your hands with soap and water.
- Care giver should avoid touching his face, nose and mouth with unclean hands.
- Ensure hand hygiene after coming in contact with patients belonging.
- Wash your hand with soap and water for at least 40 seconds.
- Hand hygiene should be practiced before and after preparing food, before eating and after using toilet. It should also be practiced before putting on and after removing gloves. Discard gloves in a designated dustbin.
- Ensure that the care giver is healthy and not suffering from any serious disease (like Blood Pressure, Diabetes, Respiratory Disease, or Kidney Disease etc).
- Food must be provided to the patient in his/her room. The utensils used by the patients should be cleaned with soap/detergent and water, wearing gloves. After removing gloves, wash your hands with soap and water.
- Avoid direct contact with body fluids of patients, particularly oral & respiratory secretions like sputum, saliva or direct sneezing.
- Avoid contact with patients bed, used towel and don't share with the family members. Must clean patients room, toilet and bathroom once daily with soap and water and disinfect with Sodium Hypochlorite or house hold bleach solution.
- Ensure that patient is following doctor's prescription and medication advice.
- Care giver should monitor patients temperature etc. after wearing mask. Care giver and his close contacts must also examine their temperature and watch other symptoms like cough, fever, sore throat, running nose and difficulty in breathing. If these appear, then they must immediately contact health care worker.
- During Home Isolation, caregiver and his/her family member should not go out and should request their friends or relatives to make available the necessary items like vegetable, fruit and milk at their doors step.
- The waste (mask, disposable items, food packets etc.) should be disposed as per guidelines.

When to discontinue home isolation

- Patient under home isolation will stand discharged after 10 days of symptoms onset and no fever for 3 days. There after, the patients will be advised to isolate at home and self-monitor his/her health for 7 more days. There will be no need of testing after the home isolation period is over.

Content: Dr. Anil Kumar Goswami, Design & Formatting: Mr. Ramchandra Pokale
Centre for Community Medicine, AIIMS , New Delhi
Source: MoHFW, GoI, WHO, CDC