കോറോണ വൈറസ് രോഗം(കോവിഡ്–19)

ഭവനത്തിൽ മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നും മാറ്റി നിർത്തുന്നതിനു (ഹോം ഐസൊലേഷൻ) വേണ്ടിയുള്ള വിവരങ്ങൾ

അണുബാധ പടരാനുള്ള സാധ്യതയിൽ നിന്നും നിങ്ങളെത്തന്നെയും നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി, ദയവായി ഇനി പറയുന്ന ശുപാർശകൾ പാലിക്കുവാനും 14 ദിവസത്തെ ഹോം ഐസൊലേഷനിലൂടെ കടന്നു പോകുവാനും നിങ്ങളോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ:

വേറിട്ട ഒരു മുറി തെരഞ്ഞെടുക്കുക, പ്രത്യേകമായ കുളിമുറിയുള്ള മുറിയാണെങ്കിൽ അഭികാമ്യം, അതിൽ ക്രമമായി ശുദ്ധവായു പ്രവേശിക്കുവാൻ സാഹചര്യമുണ്ടാക്കുക.

വീടിൻറെ ബാക്കി ഭാഗം **മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പങ്കിടരുത്.**

സന്ദർശകരെ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നില്ക്കുക.

വീട്ടു സാധനങ്ങൾ പങ്കിടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പാത്രങ്ങളോ, കുടിക്കാനുള്ള ഗ്ലാസ്സുകളോ, കപ്പുകളോ, കഴിക്കാനുള്ള സാമഗ്രികളോ, തോർത്തുകളോ, കിടക്കയോ, മറ്റ് സാധനങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മറ്റാളുകളുമായി നിങ്ങൾ പങ്കിടരുത്. ഈ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷം, നിങ്ങളവ സോപ്പും ഇളംചൂടു വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകേണ്ടതാണ്.

വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തു പോകരുത്. നിങ്ങൾക്ക് പോയേ പറ്റുള്ളൂവെങ്കിൽ, ബസോ മെട്രോയോ പോലെയുള്ള പൊതു ഗതാഗത സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

നിങ്ങൾക്കാവശ്യമായേക്കാവുന്ന പരിചരണവും സേവനവും നല്കുന്നതിന് **ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ മാത്രമേ അനുവദിക്കാവൂ.**

നിങ്ങളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നത് ആരായാലും അവർ ഒരു മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുകയും അവർ നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോഴെല്ലാം സാധാരണ കൈയുറകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ഉപയോഗ ശേഷം അവ ഉചിതമാം വിധം ഉപേക്ഷിക്കുകയും, വിശേഷിച്ചും നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ നിന്നു പോയതിനു ശേഷം, അവരുടെ കൈകൾ ക്രമമായി കഴുകുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

നിങ്ങളുടെ **മുറിയിലുള്ള ചവറ്റുകൊട്ടയ്ക്കുള്ളിൽ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചി വയ്ക്കുകയും**, അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് **ഇറുക്കെ അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.**

പൊതു ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒരു ആരോഗ്യപരിപാലന പ്രവർത്തക(ൻ) ദൈനംദിനാടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങളെ ഫോൺ ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും.

കൈകളുടെ ശുചിത്വം: നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെയും നന്നായിട്ടും കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻറ് നേരമെങ്കിലും കഴുകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കാഴ്ചയിൽ വൃത്തിഹീനമല്ലെങ്കിലും കുറഞ്ഞത് 60% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആൽക്കഹോൾ–അടിസ്ഥാനമായുള്ള ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. കഴുകാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളും, മൂക്കും വായയും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട സാമാന്യ മര്യാദ പാലിക്കുക: നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും ഒരു ടിഷ്യൂ കൊണ്ട് മൂടുകയോ നിങ്ങളുടെ മടക്കിയ കൈമുട്ട് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ കൊണ്ട് ലൈനിംഗ് ചെയ്തിട്ടുള്ള കുപ്പത്തൊട്ടിയിൽ എറിയുകയും ഉടനടി കൈകളുടെ ശുചിത്വം ആചരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പനിയോ, ചുമയോ, വിമ്മിട്ടമോ പോലെയുള്ളവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ, ദയവായി പൊതു ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിൻറെ ഹോട്ട്ലൈൻ **നമ്പറുകളായ 6674 0951 ലോ 6674 0948 ലോ വിളിക്കുക**

State of Qatar Ministry of Public Health
مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation HEALTH · EDUCATION · RESEARCH صحة · تعليم · بحوث
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION
الهلال الأحمر القطري Qatar Red Crescent