

## હોમબેઝ કોવિડ કેર ગાઈડલાઈન

### ગાઈડ લાઈનનો સ્કોપ

આ ગાઈડલાઈન હાલમાં કોવિડ કેરની પ્રવર્તમાન ગાઈડલાઈન ઉપરાંતની છે. ભારત સરકારશ્રી દ્વારા તા. ૦૭-૦૪-૨૦૨૦ ના રોજ જારી કરવામાં આવેલ ગાઈડ લાઈન મુજબ હાલમાં દરેક સસ્પેક્ટેડ (જેનો ટેસ્ટ થવાનો બાકી છે) અને જે કોવિડ પોઝિટીવ છે તેવા કિસ્સાઓમાં હાલમાં સંક્રમણને રોકવા સારું તેઓને હોસ્પિટલના આઈસોલેશનમાં રાખવામાં આવે છે.

હાલની પ્રવર્તમાન ગાઈડ લાઈન મુજબ સંક્રમણનો પ્રસાર અટકાવવા જે દર્દીઓને ડોક્ટર દ્વારા તેઓના સંક્રમણની તિવ્રતાને ધ્યાને લઈ ખુબજ ઓછુ/ઓછુ, મોડરેટ અથવા ખુબ સંક્રમીત એમ ક્લાસીફિકેશન કરવામાં આવે છે અને સંક્રમણની તિવ્રતા અને લક્ષણોને ધ્યાને લઈ.

૧. કોવિડ કેર સેન્ટર

૨. ડેડીકેટેડ કોવિડ હેલ્થ સેન્ટર

૩. ડેડીકેટેડ કોવિડ હોસ્પિટલ ખાતે દાખલ કરવામાં આવે છે.

**પરંતુ જે દર્દીઓમાં ખુબજ ઓછુ/ઓછુ સંક્રમણ ધરાવત હોય અને તેઓની પાસે હોમ આઈસોલેશન માટેની પુરતી વ્યવસ્થા હોય તેવા લોકોને આ સુવિધા પુરી પાડી શકાય.**

### કયા લક્ષણો ધરાવતા વ્યક્તિને હોમ બેઝ કોવિડ કેર માટે જણાવવું.

૧. જેને ૧૦૦ ડીગ્રી ફેરનહીટ કે તે કરતા ઓછો તાપ હોય.

૨. જેને ગળામાં ખારાશ હોય, થાક લાગતો હોય અને માથું દુખતું હોય.

૩. રૂમ એર લેવલે શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ ન પડતી હોઈ. અને  $SPO_2$  લેવલ ૯૦% કરતા વધારે હોય.

૪. અન્ય કોઈ બિમારી જેવી કે શ્વાસની તકલીફ, કીડનીની તકલીફ, હૃદયની બીમારી ન હોય.

૫. રેસ્પીરેટરી રેટ ૨૪/મીનીટ થી વધારે ન હોય.

૬. બ્લડ પ્રેશર નોર્મલ હોય.

## હોમ બેઝ કોવિડ કેર માટેની પાત્રતા.

૧. દર્દીની તપાસ તથા ઉપચાર કરતા તબીબ દ્વારા દર્દીમાં કોવિડના સંક્રમણનું પ્રમાણ ખુબજ ઓછું/ઓછું છે અથવા સંક્રમણનું પ્રમાણ નક્કી ન કરવામાં આવેલ હોય.
૨. આવી દરેક વ્યક્તિ (દર્દી) પાસે પોતાના ઘરમાં પોતાને આઈસોલેટ (રૂમ આઈસોલેશન) કરવાની તથા ઘરના અન્ય સભ્યોને ક્વોરેન્ટાઈન કરવાની સુવિધા હોય.
૩. ઘરમાં આઈસોલેશન થાય ત્યારે દર્દીની સંભાળ લેનાર વ્યક્તિ સતત ૨૪ x ૭ મળી રહે તે જરૂરી છે. વળી આ સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફિસર/ટીમ સાથે આઈસોલેશનના પુરા સમય દરમ્યાન સતત સંપર્કમાં રહી શકે તેની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી છે.
૪. સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ અને બધા જ ઘનિષ્ઠ સંપર્ક વાળી વ્યક્તિઓએ સારવાર આપતા તબીબની સુચના હેઠળ નિયમઅનુસાર HCQ પ્રોફાઇલેક્સીસ લેવાની રહે.
૫. આરોગ્ય સેતુ એપ્લીકેશન મોબાઈલ ફોન પર ડાઉનલોડ કરી તે Wi-Fi અને Bluetooth દ્વારા બધાજ સમયે ચાલુ હાલતમાં રાખવાની.
૬. દર્દીઓ પોતાની આરોગ્યની દેખભાળ રાખવાની સહમતી સાથે નિયમિત રીતે પોતાના આરોગ્યની જાણકારી સર્વેલન્સ ટીમ અને જીલ્લા સર્વેલન્સ અધિકારીને આપવાની રહેશે.
૭. દર્દી આ અંગે સ્વેચ્છાએ આઈસોલેશન અંગેનું બાંહેધરી પત્રક ભરશે અને ઘરની અંદરના ક્વોરેન્ટાઈનની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરશે. આવા લોકો ઘરે આઈસોલેશન માટે યોગ્ય ગણાશે.

## તબીબી સંભાળની મદદ ક્યારે માંગશો

દર્દી અને સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તબીબતની કાળજી લેવાનું ચાલુ રાખતા હોય ત્યારે નીચે જણાવેલ માંથી કોઈ પણ ફરીયાદ અથવા ચિન્હો જણાવવાના શરુ થાય ત્યારે તાત્કાલીક તબીબી સેવાઓની જરૂર ગણાય.

### ચિન્હો

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ/મુશ્કેલી
- છાતીમાં સતત દુખાવો/દબાણ થતુ લાગે.
- જાગૃત ન થઈ શકાય તેવુ ઘેન/ મેન્ટલ કન્ફ્યુઝન
- ચહેરો અને હોઠ ભુરા થવા લાગે.

- અથવા સારવાર આપનાર તબિબ સ્પષ્ટ સલાહ આપે કે તબિબી સારવારની હવે તરત જરૂરી છે.

#### **૪. હોમ આઈસોલેશન ક્યારે પૂર્ણ થયેલ ગણાય?**

ઘરની અંદર આઈસોલેટ થયેલ દર્દીઓમાં રોગના લક્ષણો જ્યારે કાબુમાં આવી જાય ત્યારે સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફિસર દ્વારા તેઓને ચેપ મુક્ત જાહેર કરે ત્યારે ઘરનું આઈસોલેશન પૂર્ણ થયેલ ગણાય.

## ટ્રીપલ લેયર મેડીકલ માસ્ક અને હાથ મોજાનો ઉપયોગ

- દર્દીના રૂમમાં સફાઈ કરતી વેળાએ અથવા કોઈપણ જાતની વસ્તુઓને અડકતી વખતે, જેવી કે ચાદર, દર્દીના કપડા વગેરે પહેલાં સાબુ અને પાણીથી હાથ ઘોઈ અને હાથ મોજા તથા માસ્ક દૂર કરી ફરી વખત હાથ સાબુ અને પાણી થી ઘોવા.
- દર્દીનું ધ્યાન રાખના વ્યક્તિએ ચોક્કસ પાલો નિશ્ચીત કરવાનું રહેશે કે દર્દીને આપેલ સુચનાઓનું ચુસ્ત પાલન કરે અને જરૂરી દવાઓ સમયસર લે.
- દર્દીનું ધ્યાન રાખનાર અને ઘરના અન્ય સર્વે વ્યક્તિઓએ પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવાનું રહેશે અને તેઓ પોતાની જાતે તેઓના શરીરનું તાપમાન માપશે અને જો તેઓના માંથી કોઈ પણ વ્યક્તિમાં કોવિડ-૧૯ નાં લક્ષણો જણાય તો તેની જાણ સર્વેલન્સ ટીમને તુરંત કરશે.

## દર્દીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા

- દર્દીએ કાયમ માટે મેડીકલ ટ્રીપલ લેયર માસ્કનો ઉપયોગ કરવા અને દર ૮ કલાકે આ માસ્ક બદલી નવું માસ્ક પહેરવું અથવા જો માસ્ક ગંદુ થાય અથવા ભીનું થાય તો તુરંત બદલવું.
- દર્દીએ પોતે ઉપયોગમાં લીધેલ માસ્ક ૧% હાઈપો ક્લોરાઈડ સોલ્યુશનનો ઉપયોગ કરી ડીસઈન્ફેક્ટ કરી ડીસ્પોઝ કરવું.
- દર્દીએ પોતાના રૂમમાં જ રહેવું અને ઘરના અન્ય વ્યક્તિઓ ખાસ કરીને ઘરનાં વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ જેઓની ઉંમર ૬૫ વર્ષથી વધુ છે અથવા એવા વ્યક્તિઓ જેઓ કોઈ અન્ય બિમારી જેવી કે હૃદયની તકલીફ, કિડનીને લગતી બિમારી, હાઈપર ટેન્શન વગેરે છે દૂર રહેવું.
- દર્દીએ આરામ કરવો અને આઈસોલેશનના સમય દરમ્યાન ખુબજ પાણી પીવું જેથી ડીહાઈડ્રેશન જેવી સ્થિતિ ન સર્જાય.
- દર્દીએ પોતાના હાથ વારંવાર સાબુ અને પાણી દ્વારા લગભગ ૪૦ સેકન્ડ માટે ઘોવા અથવા આલ્કોહોલ બેઝ સેનીટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો.
- દર્દીએ પોતાની વ્યક્તિગત વસ્તુઓ અન્ય કોઈ વ્યક્તિઓને ઉપયોગ કરવા દેવો નહીં.

- દર્દીઓ પોતાના રૂમમાં જ્યાં તેઓએ સ્પર્શ કરેલ છે તેવી દરેક સરફેસ જેવી કે ટેબલ ટોપ, દરવાજાનું હેન્ડલ, દરવાજાના લોક વગેરેને ૧% હાઈપોકલોરાઈડ સોલ્યુશનથી સાફ કરવું.
- દર્દીએ તબીબી અધિકારી દ્વારા તેઓને આપવામાં આવેલ તમામ સુચનાઓનું પાલન ચુસ્ત પણે કરવાનું રહેશે અને તેમના દ્વારા આપવામાં આવેલ દવાઓ નિયત સમયે નિયમ અનુસાર લેવાની રહેશે.
- દર્દીએ પોતાનાં સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન પોતે રાખવાનું રહેશે અને નીચે જણાવેલ લક્ષણો માંથી કોઈપણ લક્ષણ જણાય તો તુરંત આપની સાથે સંલગ્ન સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફિસરનો સંપર્ક કરવાનો રહેશે.
  - શ્વાસ લેવામાં તકલીફ/મુશ્કેલી.
  - છાતીમાં સતત દુખાવો/દબાણ થતું લાગે.
  - ૧૦૨ કરતા વધારે તાવ હોવો.
  - જાગૃત ન થઈ શકે તેવું ઘેન.
  - ચહેરો અને હોઠ ભુરા થવા.
- કોઈપણ ડોક્ટર આપને કોઈ તકલીફ હોય તો હોમ વિઝીટ કરશે નહીં. આપશ્રીએ નજીકના UPHC/PHC ખાતે જવાનું રહેશે અથવા હેલ્પલાઈન નંબર ૧૧૦૦ (સાયક્યાટ્રી માટે)/૧૦૭૫ (જનરલ હેલ્પલાઈન) નો સંપર્ક કરવો.
- આપને/આપના કેર ટેકરને સવારે ૦૮:૦૦ થી બપોરે ૦૨:૦૦ દરમિયાન આપની તબિયત બાબતે જાણકારી મેળવવા માટે ફોન આવશે અને ફોન કરનાર વ્યક્તિ દ્વારા જે કોઈ સવાલ કરવામાં આવે તેનો જવાબ આપવાનો રહેશે.

## દર્દીની સંભાળ લેનાર વ્યક્તિ માટેની માર્ગદર્શિકા

### ૧. માસ્ક

- ટ્રીપલ લેયર માસ્કને યોગ્ય રીતે હંમેશા પહેરેલું રાખવું.
- માસ્કના આગળના ભાગને અડવું નહીં.
- ભીનો અને ગંદો માસ્ક તરત બદલી નાખવો.
- વપરાશ પછી માસ્કનો યોગ્ય નિકાલ કરવો અને સાબુથી બરાબર હાથ ધોવા.
- પોતાના ચહેરા, નાક કે મોઢાને ન અડવું.

## ૨. હાથ સુરક્ષા

- દર્દીના સંપર્ક પછી હાથ સ્વચ્છ કરવા.
- ખોરાક બનાવતા, ખાતા, ખવડાવતા અને ટોયલેટનો ઉપયોગ કરવાનો થાય ત્યારે દરેક વખતે સાબુ અને પાણી થી લગભગ ૪૦ સેકન્ડ માટે હાથ ધોવા અથવા આલ્કોહોલ બેઝ હેન્ડ રબનો ઉપયોગ થઈ શકે.
- હાથ સાબુથી સાફ કર્યા પછી ડીસ્પોઝેબલ પેપર ટોવેલ અથવા સ્વચ્છ કપડાથી હાથ કોરા કરવા અને દરેક વખતે સ્વચ્છ કોરા કપડાનો ઉપયોગ કરવો.

## ૩. દર્દીનો સંપર્ક

- દર્દીના મોઢા કે શ્વસનતંત્રના પ્રવાહી જેવા કે લીટ, થુક વગેરેના સંપર્કમાં ન આવવું.
- દર્દીની સંભાળ લેથી વખતે હાથ મોજા અવશ્ય પહેરવા. હાથ મોજા પહેરતા અને હાથ મોજા ઉતાર્યા પછી હાથ સાબુથી જરૂર ધોવા.
- સંભવિત રીતે સંક્રમીત થયેલ વસ્તુઓનો સંપર્ક ટાળવો જેવિકે, ખાવા પીવાના વાસણો, ખાદ્ય પદાર્થો, ચાદર, ટુવાલ વગેરે.
- દર્દીને તેની રૂમ માંજ જમવાનું આપવું.
- દર્દીને જે વાસણમાં જમવાનું પિરસવામાં આવે તે વાસણો ખુબજ સારી રીતે સાબુ/ ડીટરજન્ટ અને પાણી વડે હાથ મોજા પહેરી અને ધોવા.

નામ: \_\_\_\_\_

ઉંમર: \_\_\_\_\_ જાતિ: સ્ત્રી/પુરુષ

સરનામું: \_\_\_\_\_

તત્કાલ સંપર્ક માટેનો ફોન નંબર: \_\_\_\_\_

સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિનું નામ: \_\_\_\_\_ ઉંમર: \_\_\_\_\_

સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિનો ફોન નંબર: \_\_\_\_\_

### COVID-19 Warrior નીચેના પ્રશ્નો પુછીને નિર્ણય લેશે.

**પ્રશ્ન ૧.** દર્દીને તાવ છે? હા/ના

જો હા : શરીરનું તાપમાન કેટલું હતું?  
(દર છ કલાકે બગલમાં થર્મોમીટર ૨ મીનીટ માટે રાખી તાપમાન માપવું અને તેની નોંધ રાખવી)

**પ્રશ્ન ૨.** દર્દીના ખાંસી/શરદીના લક્ષણો છે?

જો હા: પહેલા કરતાં વધારે છે કે ઓછા છે?

**પ્રશ્ન ૩.** ગળામાં દુખાવો છે? હા/ના

**પ્રશ્ન ૪.** શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે તે જાણવા નીચેના પ્રશ્ન પુછવા.

૧. ઘરમાં ચાલતા થાક લાગે છે? હા/ના

૨. શ્વાસ લીધા સિવાય ૧ થી ૨૫ ગણી શકે છે? હા/ના

૩. શ્વાસ લેવાની ગતિ કેવી છે? ઓછી/વધારે

**પ્રશ્ન ૫.** છાતીમાં દુ:ખાવો કે ભાર/દબાણ લાગે છે?

**પ્રશ્ન ૬.** વધારે પડતું ઘેન કે માનસિક કન્ફ્યુઝન જણાય છે?

**પ્રશ્ન ૭.** શું મોઢું કે હોઠ ભુરા થઈ રહ્યા છે?

**પ્રશ્ન ૮.** દર્દીને અન્ય કોઈ તકલીફ છે.?

**પ્રશ્ન ૯.** ઘરમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિને તાવ, શર્દી, ખાંસી જેવા લક્ષણો દેખાય છે?

ઉપરના પ્રશ્નોના જવાબ પ્રમાણે માહિતી નિયત Web Based Application માં ભરવી.

### દર્દીની ટ્રીટમેન્ટ

૧. Paracetamol 500 mg  
(૧૦૦ ની ઉપર તાવ જાય તો એક ગોળી દર ૬ કલાકનાં અંતરે જરૂર પડે લેવી અને જો વધુ તાવ હોય તો પાણીના પોતા મુકવા અથવા પાણીથી નહાવુ)
૨. Vitamin-C ની ગોળી (500mg)  
(દિવસમાં બે વાર એક સવારે અને એક સાંજે લેવી)
૩. Azithromycin 500 mg  
(દિવસની એક ગોળી જો તાવ હોય/ગળામાં દુખાવો હોય અને ખાંસી આવે તો- ૫(પાંચ) દિવસ માટે)
૪. પાણી ખુબ પ્રમાણમાં લેવુ (શક્ય હોય તો ઠુંફાળુ લેવુ).
૫. ઠંડા પીણા અને ઠંડો પદાર્થ ન લેવા.
૬. આરામ કરવો.
૭. જરૂર જણાય તો X-Ray અથવા અન્ય કોઈ ટેસ્ટ કરવાની સલાહ આપવી.

### દર્દીની ઘરે સેવા આપનાર વ્યક્તિની ટ્રીટમેન્ટ

Hydroxychloroquine Prophylaxis નો ડોઝ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ.

### આયુષ (Ayush) ટ્રીટમેન્ટ

આયુષ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા સુચવેલ આયુર્વેદિક ઉકાળા અને હોમિયોપેથીકની પીલ્સ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ છે. જે અન્ય દવા સાથે લઈ શકાય છે. સારવાર લેતા દર્દીઓમાં હોમિયોપેથીક દવા ઉપયોગી છે.



## બાંહે ઘ રી પ ત્ર ક

હું \_\_\_\_\_ પુત્ર/પત્ની/પુત્રી \_\_\_\_\_  
રહેવાસી \_\_\_\_\_ ને સંભવીત  
કે સાબીત થયેલ કોવિડ-૧૯ નું નિદાન થયેલ છે. જેના સંદર્ભે, સુચિત પૂરા સમય માટે અમો,  
સ્વૈચ્છીક રીતે કડક સ્વૈચ્છીક આઈસોલેશનનો અમલ કરવાનું સ્વિકારીએ છીએ.

આ સમયગાળા દરમ્યાન મારી તંદુરસ્તી અને મારી સાથેનાની તંદુરસ્તીની કાળજી રાખી  
સર્વેલન્સ ટીમ/ કોલ સેન્ટર સાથે સંપર્કમાં રહીશ.

જો મારા રોગના ચિન્હો/લક્ષણો વકરશે અથવા મારા નજીકનાં કૌટુંબીક સંપર્કમાં આવા  
ચિન્હો જણાશે તો સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફિસર/કોલ સેન્ટરને તેની જાણ કરીશ.

મને સ્વૈચ્છીક આઈસોલેશન દરમ્યાન રાખવાની જરૂરી કાળજી અંગે વિગતવાર મારી  
ભાષામાં સમજ આપવામાં આવેલ છે.

હું સ્વૈચ્છીક રીતે હોમ આઈસોલેશન માટે તૈયાર છું અને આ દરમ્યાન મને સમજાવ્યા  
પ્રમાણે આઈસોલેશનનાં નિયમોનું પાલન ન કરુ તો મારી સામે કાયદેસરની કાર્યવાહી થઈ શકે  
છે જેની મને જાણ છે.

સહી \_\_\_\_\_

નામ \_\_\_\_\_

તારીખ \_\_\_\_\_

## રીપોર્ટિંગ સીસ્ટમ:

- વડોદરા મહાનગરપાલિકા વિસ્તાર અને વુડા વિસ્તાર UPHC/PHC ના એમ.ઓ. નોડલ ઓફીસર રહેશે.
- જે પણ દર્દી પ્રાઇવેટ ડોક્ટર અથવા UPHC/PHC દ્વારા હોમ બેઝડ કોવિડ કેર માટે નક્કી કરવામાં આવે તે દર્દીને મેડીકલ ઓફીસર(UPHC/PHC) દ્વારા સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફીસરની ફાળવણી કરવામાં આવશે.
- જે દર્દી હોમ બેઝડ કોવિડ કેર માટે તૈયાર હોય તેને બાંહેધરી પત્રક આપવાનું રહેશે કે તે હોમ બેઝડ કોવિડ કેર ની તમામ શરતોનું પાલન કરશે. ઘરના એક વ્યક્તિને સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તરીકે નક્કી કરવામાં આવશે.
- દરેક સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફીસરને લગભગ ૨૦ થી ૫૦ આવા હોમ બેઝડ કોવિડ કેર વાળા દર્દીઓ ફાળવવામાં આવશે જેને સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફીસર દ્વારા રોજે-રોજ ફોન કરી ઉપર જણાવેલ પત્રક પ્રમાણે માહિતી મેળવવાની રહેશે. મેળવેલ માહિતી તેઓશ્રીએ કોવિડ સોફ્ટવેરમાં તેની એન્ટ્રી કરવાની રહેશે.
- દર્દીને જરૂર પ્રમાણેની દવાઓની જથ્થો UPHC/PHC દ્વારા પુરો પાડવામાં આવશે.
- ઇમરજન્સીના સમયે સર્વેલન્સ મેડીકલ ઓફીસર અથવા દર્દીની સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિએ UPHC/PHC માં અથવા ૧૦૮ નો સંપર્ક કરવાનો રહેશે. જ્યાંથી એમ્બ્યુલન્સની સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરાવામાં આવશે અને નક્કી કરેલ ડેડિકેટેડ કોવિડ હેલ્થ કેર સેન્ટર અથવા ડેડિકેટેડ કોવિડ હોસ્પિટલ ખાતે જરૂરીયાત મુજબ રીફર કરવામાં આવશે.