स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

घर में अलग रहने (Home Quarantine) से होगी कोरोना की हार

यदि कोई व्यक्ति विगत 14 दिनों में भारत के बाहर से अथवा राज्य के बाहर ऐसे क्षेत्रों से वापस आये हैं, जो कोरोना वायरस से संक्रमित हो अथवा ऐसे संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में रहें हो अथवा संक्रमित व्यक्ति के निवास स्थान के आस-पास चिन्हित क्लस्टर में निवास करते हों, तो ऐसे व्यक्तियों को 14 दिनों के लिए **Home Quarantine** में रहना ही श्रेयस्कर है।

परिवार के सदस्यों हेतु आवश्यक सुझाव

- घर के किसी एक ही व्यक्ति को संदिग्ध व्यक्ति के देख-रेख हेतु चिन्हित करें और वो भी संदिग्ध व्यक्ति से सावधानीपूर्वक दूरी बनाये रहें।
- गंदे कपड़े का उपयोग ना करें। निरंतर कपड़े को डिटरजेंट आदि से साफ करने के बाद हीं उपयोग में लायें।
- संदिग्ध व्यक्ति के संपर्क में आये तथा उनके द्वारा उपयोग किये जा रहे सभी सामग्रियों यथा कपड़े, बर्तन, सतह, टॉयलेट, रूम इत्यादि को कीटाणु मुक्त करने वाले सामग्रियों यथा डिडरजेंट, लाइजोल, डिटॉल आदि से साफ करते रहें।
- कमरे के प्रत्येक कोने, सिलिंग इत्यादि को भी अच्छी तरीके से साफ करते रहें।
- Home Quarantine अर्थात् संयम रूप से सभी के सम्पर्क से अलग रहने की यह अवधि 14 दिनों की होगी अथवा संदिग्ध व्यक्ति का लेबोरेटरी जॉच हेतु भेजा गया नमूना के नकारात्मक घोषित होने तक की होगी।
- यदि Home Quarantine में आवासीत व्यक्ति में कोरोना के संक्रमण की पुष्टि हो जाए तो उनकी निकट संपर्क में रहने वाले घर के सभी सदस्यों को भी कम से कम 14 दिनों तक अथवा सभी के नमूना की जांच का निष्कर्ष आने तक Home Quarantine में रहें।

आपकी सुरक्षा हमारा मकसद

संदिग्ध व्यक्तियों से अपील है कि 14 दिनों तक Home Quarantine में हीं रहें। यह आपके एवं आपके परिवार और पूरे समाज के लिए हितकर है।

घबरायें नहीं - सतर्क रहें

आपसी दूरी हीं कोरोना वायरस से बचाव का एकमात्र उपाय है

104 24x7
• SHSBihar
• BiharHealthDepartment
राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800 014
Website www.statehealthsocietybihar.org
Twitter @BiharHealthDepartment
स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

संदिग्ध व्यक्ति Home Quarantine हेतु क्या करें - क्या ना करें

क्या करें

14 दिनों तक Home Quarantine अर्थात् घर के अन्य सदस्यों से दूर किसी हवादार कमरे में ही रहें तथा संभव हो तो अलग टॉयलेट का उपयोग करें। यदि एक ही कमरे में रहना पड़े तो अन्य सदस्यों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

घर में भी इधर-उधर न जायें।

निरंतर अपने हाथों को साबुन से बहते पानी से धोते रहें अथवा अल्कोहल युक्त हैंड सेनेटाईजर से हाथों को साफ करते रहें।

हमेशा सर्जिकल मास्क/रुमाल का उपयोग करें और अधिकतम आठ घंटे तक ही एक मास्क का उपयोग कर मास्क का सही निपटान करें।

हमेशा साफ-सुथरे कपड़े का उपयोग करें। उपयोग किये हुए कपड़े को तुरंत डिटरजेंट पाउडर आदि से साफ करें।

मास्क के सही निपटान की विधि

संक्रमित व्यक्ति उपयोग किये गये मास्क को एक लीटर पानी में एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर मिलाकर घोल तैयार कर मास्क को 10 से 15 मिनट तक उसमें डुबोयें तथा उसके शीघ्र उपरांत जलाकर या गहरे गड्ढे में दफन कर नष्ट करें।

क्या न करें

अपने एवं आप-पास के लोगों से भी नहीं मिलें।

किसी भी परिस्थिति में भीड़-भाड़ वाली जगह, धार्मिक स्थल, शादी-विवाद, शोक सभा, श्राद्ध आदि में भी शामिल नहीं हों।

बड़े-बुजुर्ग, गर्भवती महिला, बच्चे तथा हृदय रोगी, निमोनिया, दमा, मधुमेह, किडनी, उच्च रक्तचाप आदि के मरीजों से भी बिल्कुल अलग रहें।

संदिग्ध व्यक्ति घर के ऐसे किसी अन्य सामग्री को भी स्पर्श नहीं करें, जिसे घर के अन्य सदस्य छूते हों, क्योंकि इससे संक्रमण दूसरे व्यक्ति में प्रवेश करेगा।

घरेलू सामग्री यथा बर्तन, कपड़े, बेड आदि घर के किसी दूसरे सदस्य के साथ बिल्कुल ही साझा नहीं करें।

अगर कोरोना वायरस के कोई लक्षण जैसे कि बुखार, खॉसी, सॉस लेने में तकलीफ महसूस हो, तो टॉल फ्री नं० 104 पर चौबीसों घंटे अथवा अपने जिले के सिविल सर्जन कार्यालय के नियंत्रण कक्ष पर सम्पर्क कर चिकित्सीय सलाह प्राप्त करें।