

कोरोना के वैसे मरीज, जिनमें कोई लक्षण नहीं (अर्थात् Asymptomatic) हैं, वे अपने घर पर Quarantine रह सकते हैं।
टॉल फ्री नं. **104** पर अपना नाम, पता आदि अवश्य पंजीकृत करायें।

HOME QUARANTINE के दौरान

क्या करें - क्या ना करें

क्या करें ✓

- 10 दिनों तक Home Quarantine में किसी हवादार कमरे में अलग रहें। यदि संभव हो तो अलग टॉयलेट का उपयोग करें। अगर एक ही कमरे में रहना पड़े, तो अन्य सदस्यों से परस्पर 1-2 मीटर की दूरी बनाये रखें।
- नियमित अंतराल पर अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से साफ करते रहें अथवा हैंड सेनेटाईजर का उपयोग करें।
- अपने द्वारा उपयोग में लाये जाने वाले कमरे, सीलिंग, बेड, टॉयलेट, कपड़े, बर्तन इत्यादि की सफाई स्वयं करें तथा हमेशा कीटाणुमुक्त सामग्रियों से कपड़े और घर की सफाई करते रहें।
- मास्क का उपयोग करें।
- अपनी जरूरतों हेतु 40 वर्ष से कम उम्र के लोगों का सहयोग लें। बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों से परस्पर दूरी बनाकर रखें।

क्या न करें ✗

- घर से बाहर नहीं निकलें और घर में भी इधर-उधर नहीं जायें।
- घर में यदि बड़े-बुजुर्ग, गर्भवती महिला, बच्चे तथा हृदय रोगी, निमोनिया, दमा, मधुमेह, किडनी, उच्च रक्तचाप आदि के मरीज हैं, तो उनसे बिल्कुल अलग रहें।
- अपने द्वारा उपयोग किये गये सामग्रियों यथा कपड़े, बर्तन, मोबाईल इत्यादि किसी दूसरे के साथ साझा नहीं करें और उन्हें न छूने दें।

COVID-19 Asymptomatic संक्रमित के Home Quarantine हेतु आवश्यक शर्तें

- कोरोना संक्रमित व्यक्ति को इस शर्त पर Self Quarantine की अनुमति प्रदान की जायेगी जब उनके घर पर Self Quarantine एवं अन्य पारिवारिक सम्पर्क को Quarantine करने की आवश्यक सुविधा उपलब्ध हो।
- Home Quarantine में रहने के दौरान नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य का अनुश्रवण करना होगा।
- कोरोना से संबंधित किसी भी प्रकार का लक्षण आने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करना होगा ताकि उनके समुचित इलाज की व्यवस्था की जा सके।
- Home Quarantine, Sample collection के 10 दिनों के पश्चात् समाप्त हो जाएगा, बशर्ते उनमें कोरोना का कोई लक्षण न हो।
- Home Quarantine में रह रहे व्यक्ति को विहित प्रपत्र में एक undertaking भी संबंधित जिला पदाधिकारी को समर्पित करना होगा।
- विहित प्रपत्र राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार की वेबसाइट www.statehealthsocietybihar.org पर उपलब्ध है।

टॉल फ्री नं० **104** पर सम्पर्क कर चिकित्सीय सलाह भी प्राप्त कर सकते हैं।

‘घबरायें नहीं - सतर्क रहें, क्योंकि सतर्कता ही बचाव का सर्वोत्तम उपाय है’