

कोभिड-१९ का लक्षण देखिएका, संक्रमित बिरामी र तिनका सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको घरमै गरिने उपचार र त्यसको व्यवस्थापन : निर्देशिका

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा जारी गरिएको

अन्तरिम निर्देशिका

यो निर्देशिका १७ मार्च २०२० मा कोभिड - १९ पहिचान भएका संक्रमित बिरामी, केहि लक्षण देखिएका र तिनीहरुको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको व्यवस्थापन भन्ने शिर्षकमा जारी भएको हो । यो निर्देशिका जन-स्वास्थ्यका मूल्य मान्यताहरुलाई ध्यानमा राखी कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) का संक्रमित बिरामी र त्यसका लक्षण देखिएका व्यक्ति र तिनीहरुको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुलाई घरमै सुरक्षित र उपयुक्त उपचार गर्न सकिने सुझाव सहित यो निर्देशिका अद्यावधिक गरिएको छ ।

अद्यावधिक संस्करणमा भएका मुख्य भिन्नताहरु :

- १) रोग पहिचान भैसकेका व्यक्ति जसले घरमै बसेर उपचार गराउन सक्दछन, उनीहरुलाई स्वास्थ्यकर्मीबाट उचित परामर्श र सहयोग प्रदान गर्न सकिने ।
- २) IPC को मान्यता परिपूर्ति र पालना भएमा कोभिड-१९ का बिरामीलाई घरमै उपचार गर्नु उपयुक्त हुने ।
- ३) कोभिड-१९ का बिरामीलाई घरमै औषधि उपचार र अनुगमन गर्ने व्यवस्था सम्बन्धमा ।
- ४) कोभिड-१९ भएको अवस्थामा घरमै फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा ।
- ५) कोभिड-१९ का बिरामीलाई घरमै औषधि उपचार सम्बन्धि नीति निर्देशिकाको उपयुक्त कार्यान्वयन सम्बन्धमा ।

निर्देशिकाका मुख्य उद्देश्यहरु :

कोभिड-१९ का संक्रमित बिरामी र त्यसका लक्षण देखिएका व्यक्ति र सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुलाई घरमै उपचार गर्ने मुद्दालाई सम्बोधन गर्दै जनस्वास्थ्य र संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रण (IPC), पेशागत स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध गराउने व्यवस्थापक, स्वास्थ्यकर्मी र अन्य तालिम प्राप्त सामुदायिक स्वास्थ्य परिचारिकाहरुलाई लक्षित गरि तत्कालै कार्यान्वयनमा ल्याउन सुझाव दिइएको छ । यसका लागि विभिन्न तरिकबाट सामुदायिक स्तरमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ । जस्तै : सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीबाट घर-घरमा सेवा, परम्परागत उपचार

पद्धति आदि । हेरचाह गर्ने कामदार विभिन्न प्रकारका हेरचाहकर्मी सहित औपचारिक र अनौपचारिक सेवा, समुदायमा आधारित सेवा प्रदायक हुन्छन ।

यहाँ हेरचाहकर्मी भन्नाले अभिभावक, श्रीमान/श्रीमती र परिवारका अन्य सदस्यहरु, साथीभाईलाई बुझाउछ । जसले अनौपचारिक हेरचाह पुर्याउछन । त्यस्तै, औपचारिक हेरचाहकर्मी भन्नाले स्वास्थ्य सेवा प्रदायक भन्ने बुझिन्छ ।

कोभिड-१९ का संक्रमित बिरामीको स्वास्थ्य अवस्था चिन्ताजनक रहेमा उसलाई स्वास्थ्य सुविधा पुराउने, संक्रमणको जोखिम न्युनिकरण गर्ने, उचित सरसफाईको प्रक्रिया अबलम्बन गराउने, लक्षण पहिचान सम्बन्धि तालिम अति महत्वपूर्ण हुने साथै हेरचाहकर्मीले यी कुरा पहिचानको लागि आवश्यक र उपयुक्त तालिम प्राप्त गरेका छन वा छैनन् भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

साथै स्वास्थ्यकर्मी र हेरचाहकर्मीलाई आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्न आवश्यक पी.पी.ई. प्रयोग गर्ने तरिका तथा तालिम प्रदान गर्नु पर्दछ ।

यो निर्देशिका संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रण (IPC) मान्यताका आधारमा घरेलु हेरचाहकर्मीको र समुदायमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक विचको संचार क्षमता साथै घरमै उपचार गरिराखेका र उपचारको पहुँच भएकाहरुको हालै उपलब्ध प्रमाण र सम्भाव्यता अध्ययन र घरमै उपचार गर्न सक्ने संयन्त्रको नीति कार्यान्वयनमा आधारित छ ।

कोभिड-१९ संक्रमित बिरामीलाई घरमै राखी उपचार गराउने निर्णय :

कोभिड-१९ संक्रमित बिरामी र शंका भएका युवा तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्न नसकिने र सुरक्षित हुन नसकिने अवस्थामा घरमै हेरविचार गर्न सकिने । त्यस्तै गरि जो बिरामी स्वास्थ्य संस्थाबाट डिस्चार्ज भैसकेकालाई पनि आवश्यक भएमा घरबाटै हेरचाह गर्न सकिने । अस्पताल वा अन्य स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन सम्भव नभएमा घरमै बसेर उपचार गराउदा घरका अन्य सदस्यलाई भाइरसबाट संक्रमण हुने अत्याधिक जोखिम हुन्छ । यद्यपि सार्स, COV-2 बाट संक्रमित भएकालाई कोभिड-१९ को प्रमुख कारण हुनसक्छ । एकान्तबास (Isolation) बस्नाले भाइरस सार्ने शृंखला रोकन महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउन सक्छ । संक्रमित घरमै एकान्तबासमा बस्ने/नबस्ने भन्ने विषय निम्न कुराहरुमा भर पर्दछ ।

१) कोभिड-१९ बिरामीको उपचार मुल्यांकन :

कोभिड-१९ बिरामीलाई घरमै एकान्तबासमा राख्ने र अनुगमन गर्ने निर्णय उसको मुद्दा मामिला अनुसार हुनुपर्दछ । उपचार मुल्यांकनमा निम्न कुराहरु समावेश हुनुपर्नेछ :

- उपचार प्रस्तुतीकरण

- सहयोगी हेरचाहकर्मीको लागि कुनै पनि किसिमको आवश्यकता उपलब्ध हुनुपर्ने ।
- गम्भीर किसिमका रोग भएका विरामीहरू जस्तै मधुमेह, फोक्सोको रोग, दीर्घकालीन मिर्गौला रोग, क्यान्सर रोग भएका, ६० वर्ष उमेर नाघेका र धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा जोखिम बढी हुने गर्दछ ।

यदि निम्न दुई आवश्यकताहरू घरमै व्यवस्था गरिएको छ भने लक्षण नदेखिने वा हल्का वा मध्यम लक्षणका विरामीहरू अस्पताल भर्ना हुन आवश्यक पर्दैन र घरमा नै हेरचाहको लागि उपयुक्त हुन सक्छ ।

- IPC ले लागु गरेका सर्त र अवस्था पूर्ण रूपमा लागु भएको अवस्थामा ।
- सम्भव भएमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा विरामीको स्वास्थ्य स्थिति बिग्रने कुनै संकेत वा लक्षणहरूको नजिकबाट अनुगमन गराउने ।

यी दुई अवस्था पुरा भएको खण्डमा गर्भवती महिला, प्रसुति भैसकेका महिला, बालबालिका पनि घरमै राखेर हेरचाह गर्न सकिन्छ, तर यो कुरा सुनिश्चित हुनुपर्दछ कि हेरचाहकर्मीले आवश्यक पी.पी.ई. वा पर्याप्त सुरक्षाका उपाय अपनाएको छ वा छैन ।

२) घरमा मिलाएको प्रबन्धको अनुगमन

तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले कोभिड-१९ विरामीको घरमा आइसोलेशन र हेरचाहको प्रबन्धको लागि उपयुक्त छ कि छैन, विरामी हो कि होइन लगायत, हेरविचार गर्ने र अन्य परिवारका सदस्यहरूलाई चाहिने सबै कुरा छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि उनीहरूलाई हात सफा गर्ने र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सरसफाइको सामग्री आवश्यक हुन्छ । वातावरणीय सरसफाई सामग्री र मानिसहरूको आवतजावतमा प्रतिबन्ध लागु गर्न सक्ने क्षमता पर्दछ । सुरक्षाका सामग्री जस्तै: अल्कोहल जन्य हात सफा गर्ने उत्पादनहरूबाट हुन सक्ने आगलागी वा दुर्घटना सम्बन्धि खतराको पनि मूल्यांकन, विचार र सम्बोधन गर्नु पर्दछ ।

(बक्स १. : घरहरूको मूल्यांकन गर्दा विचार गर्नुपर्ने कुराहरू)

- कोभिड-१९ भएको व्यक्ति एकलै बस्दै छ ? यदि हो भने कस्तो सहयोग आवश्यक छ ? यदि होइन भने घरमा उनीहरूको साथमा को बस्छ ?
- कोभिड-१९ भएको व्यक्ति र उनीहरूको परिवार कसरी बस्छन् ? सिफारिसहरू कार्यान्वयन गर्न कति सम्भव र व्यवहारिक हुन्छन् ? के वैकल्पिक विकल्पहरू उपलब्ध छन् ?
- अपांगता भएको व्यक्ति, वयस्कहरू, वृद्ध वा बच्चाहरूको लागि जिम्मेवार हेरचाहकर्मीलाई के-के आवश्यक हुन्छ ? घरका अन्य सदस्यहरूको आवश्यकता के छ ?

- एउटा हेरचाहकर्मीले घरमा रहेको कोभिड-१९ भएको विरामीलाई दिनुपर्ने सहयोग को पहिचान गर्न सक्ने सम्भाव्यता कतिको हुन्छ ?
- घरका सदस्यहरूलाई घरमा कोभिड-१९ संक्रमण रोकथाम सम्बन्धमा जानकारी के छ ? के उनीहरूलाई संक्रमण रोकथामको बारेमा जानकारी आवश्यक छ ? आवश्यक परेमा हेरचार गर्ने व्यक्ति कहाँ खोज्ने भनेर के परिवारलाई जानकारी छ ?
- कोभिड-१९ लागेका व्यक्ति र उनीहरूको घरका सदस्यहरूले के सामना गर्नुपर्छ त्यस बारे सोच्दछन् ?
- के परिवारले चिकित्सकलाई सहयोगको लागि कहिले बोलाउने बुझ्दछ ? तिनीहरूसँग मेडिकलको लागि संचार गर्ने माध्यम छ ?
- कोभिड-१९ लागेका व्यक्ति र उनीहरूका घरका सदस्यहरूको मनोवैज्ञानिक आवश्यकताहरू के छ ? उनीहरूलाई मनोवैज्ञानिक समस्यासँग जुध्न के सहयोग उपलब्ध छ ?
- परिवारको आर्थिक स्थितिमा कस्तो असर परेको छ ? परिवारको मुख्य आर्थिक स्रोतकर्ता को हो ? यदि सो व्यक्ति एकान्तवासमा बस्नु परेमा घर परिवारको हेरचाहमा कस्तो असर पर्दछ ?
- कोभिड-१९ लागेका व्यक्तिको हेरचाहका लागि स्वास्थ्य जाँच गराउन कस्तो स्वास्थ्य सुविधा उपयुक्त र उपलब्ध हुनसक्छ ? उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधा कसरी प्रदान गर्न सकिन्छ ?

सरसफाई गर्ने तथा सरसफाई सामग्रीको सिमितता र उपलब्ध नहुनाले हेरचाहकर्मी तथा समुदायस्तरमा नै कोभिड-१९ को संक्रमण फैलने जोखिम बढी हुन्छ । यो संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रण (IPC) मापदण्ड सुनिश्चित गर्ने सम्भव भएमा स्वास्थ्य मन्त्रालय र राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरका साभेदारहरू, समुदाय र अन्य अभिनेताहरूसँग सहभागिता जनाएर आवश्यक स्रोतहरू पहिचान गरि प्रदान गर्न, जोखिम संचार रणनीति लागु गराउन, समर्थन प्रदान गर्ने र अन्य खण्डमा भनेभै सुरक्षित सरसफाई घरमा नै उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

बालबालिकाहरू उनीहरूको हेरचाहकर्तासँग जहाँ सम्भव हुन्छ त्यहाँ रहनुपर्दछ र यो निर्णय हेरचाहकर्ता र बच्चाको परामर्शमा गर्नुपर्दछ । यदि मुख्य हेरचाहकर्ता विरामी भएमा, बालबालिका भएको परिवारमा सम्भावित विरामी भेटिएमा समुदायको मुख्य सुरक्षा बिन्दु र सुरक्षाकर्मीहरूले त्यस्ता परिवारलाई अग्रिम रूपमा योजना बनाउन कसरी हेरचाह गर्न सकिन्छ, यसमा सहयोग पुर्याउनु पर्दछ । बालबालिका वृद्ध, अशक्त वा स्वास्थ्य अवस्था कमजोर भएका हेरचाहकर्मीको भरमा जो बस्दछन् तिनीहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्दछ । यदि त्यस्ता दयनीय अवस्थाका

व्यक्ति घरमा छन् भने बिरामीहरूसँग अलग राख्नु पर्ने हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मीले छुट्टै ठाउँको व्यवस्था गरि त्यस किसिमका बिरामीको लागि बैकल्पिक एकान्तवासको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

यदि घरमा पर्याप्त एकान्तवास र संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रण (IPC) को मान्यता पुरा नभएको सुनिश्चित भएमा, उनीहरूको अभिभावकको अनुमति र हेरचाहकर्मीको सहमतिमा सामुदायिक सुविधा वा सम्पत्ति (होटल, स्टेडियम वा व्यायमशाला) लाई एकान्तवासको रूपमा छुट्टै व्यवस्था गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

३) घरमा कोभिड-१९ का बिरामीको चिकित्सकीय विकासको निरीक्षण गर्ने क्षमता

बिरामीलाई घरमा पर्याप्त हेरविचार दिन सकिने सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। यदि सम्भव भएमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले घरदैलोमा आधारित सेवा दिनुपर्दछ। घर दैलोमा आधारित सेवामा हेरचाहकर्मी, स्वास्थ्यकर्ता दुबैको दोहोरो संचार स्थापना हुनुपर्दछ, जबसम्म बिरामीका सबै लक्षण पूर्णरूपले निर्मूल हुँदैन तबसम्म दुबैको दोहोरो संचार कायमै हुनुपर्दछ। तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य परिचारिकाले टेलिफोन वा ईमेलबाट बिरामी र हेरचाहकर्ताको निरीक्षण गर्न सक्दछन्।

निजी घरमा हेरचाह प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि सल्लाह

१) स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि IPC सुरक्षात्मक उपायहरू

स्वास्थ्यकर्मीहरूले घरमा हेरचाह गर्दा निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ :

- बिरामीको हेरचाह गर्दा जोखिम मुल्यांकन र निर्धारण गरि उपयुक्त पीपीइ, ड्रूपलेट र सम्पर्क सावधानी प्रयोग गर्नुपर्ने सिफारिसहरूको पालना गर्ने।
- दुर्गन्ध र प्रदुर्षण नियन्त्रण गर्न बिरामीलाई पर्याप्त मात्रामा स्वच्छ र सफा बाहिरी हावा लाग्ने कोठामा राख्नुपर्छ।
- यदि स्वच्छ हावा लाग्ने ठाउँ भएमा सम्भव छ भने भ्याल खुल्ला राख्नु पर्दछ।
- मितव्ययी तवरले सम्भवतः HVAC १०० प्रतिशत राख्न र यान्त्रिक प्रणाली अनुसार बाहिरी हावाको आवतजावत बढाउनु पर्दछ।
- HVAC प्रणाली प्रयोग गरिएको छ भने त्यसलाई नियमित सरसफाई र मर्मत गर्नुपर्दछ। भेन्टिलेसन प्रणालीहरूको स्थापना र मर्मतको लागि प्राविधिकहरूले कडा प्रभावकारी र सुरक्षित वातावरणमा योगदान दिन आवश्यक छ।
- एउटा कोठामा एकजना मात्र बस्दछ भने हावा आवतजावतको लागि पंखा प्रयोग नगर्ने र प्राकृतिक हावा आवतजावतको लागि भ्याल खोल्ने।
- स्वास्थ्यकर्मी जाँच गर्न आएको बेला परिवारको सिमित व्यक्तिलाई मात्र भेट्ने अनुमति दिने र कम्तिमा १ मिटरको सामाजिक दूरी कायम राख्ने।

- हेरविचार गर्ने बेलामा १ मिटरको दुरी कायम राख्दै मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्न लगाउने । जसले मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न उनीहरूले खोकदा हाँछ्यु गर्दा कुहिनोले वा रुमालले मुख छोप्ने ।
- बिरामी वा उसको नजिकको वातावरणसँग कुनै प्रकारको सम्पर्कपछि हात सफा गर्ने । स्वास्थ्यकर्मीले आफूसँग अल्कोहलयुक्त हात सफा गर्ने वस्तु राख्नुपर्दछ ।
- साबुन र पानीले हात धोएपछि, हातहरू सुकाउन डिस्पोजेबल कागजको तौलिया प्रयोग गर्ने । यदि यो उपलब्ध छैन भने सफा कपडाको तौलिया प्रयोग गर्ने र बारम्बार साबुन पानीले धोएर राम्रोसँग घाममा सुकाउने ।
- हेरचाहकर्ता र घरका सदस्यहरूलाई कसरी घर सफा र कीटाणुरहित गर्ने, सफा सामग्री र कीटनाशक औषधिहरूको सुरक्षित र सही प्रयोग र भण्डारणको बारेमा निर्देशनहरू प्रदान गर्ने ।
- बिरामीले प्रयोग गरिसकेको पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने उपकरणलाई विशिष्ट प्रावधान अपनाएर निर्मलीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- घर जानु आगाडी पी.पी.ई. फुकाल्ने । यदि नष्ट गर्न मिल्ने छ भने नस्ट गर्ने, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने उपकरण भएमा निर्मलीकरण गरेर सुरक्षित राख्ने ।
- एकपटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने पी.पी.ई. पुनः प्रयोग नगर्ने ।
- कोभिड-१९ को बिरामीको हेरचाह पछि निस्केको फोहोर मुख बन्द गर्न मिल्ने बलियो भाँडामा राखेर फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।

३) हल्का वा मध्यम कोभिड-१९ लागेको बिरामीहरूको लागि घरमा आधारित हेरचाहको लागि चिकित्सकिय सुझाव र विचार :

प्रतिकात्मक उपचार

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले सुझाव दिए अनुसार कोभिड-१९ लागेको बिरामीहरूको उपचार गर्दा लक्षण अनुसारको उपचार दिनुपर्दछ । जस्तै: ज्वरोको लागि एन्टिपाइरेटिक्स र दुखाई कम गर्ने साथै पर्याप्त पोषण र उचित भोलिलो खानेकुरा दिनुपर्दछ ।
- हल्का वा मध्यम कोभिड-१९ लागेको बिरामीहरूको र संक्रमण पुष्टि नभैसकेका बिरामीहरूको लागि WHO ले एन्टिबायोटिक प्रोफोलाक्सिस सिफारिस गर्न नहुने सल्लाह दिएको छ ।
- एन्टिमाइक्रोबियलहरू सिफारिस गर्ने बारेमा विवरणहरूको लागि कृपया सन्दर्भमा WHO को दिशानिर्देशन कोभिड-१९ को क्लिनिकल व्यवस्थापन हेर्नु पर्दछ ।
- अन्य स्थायी संक्रमण भएका क्षेत्रहरूमा ज्वरोको कारण (जस्तै: इन्फ्लूएन्जा, मलेरिया, डेंगु, इत्यादि) बिरामीहरूले मेडिकल हेरचाह र र्चिकित्सा स्याहार खोज्नुपर्दछ । नियमित प्रोटोकलको अनुसार ती स्थानीय संक्रमणहरूको लागि परीक्षण र उपचार गर्नुपर्छ ।

दीर्घकालीन घातक रोगका बिरामीकलाई औषधि आपूर्ति व्यवस्थापन

कोभिड-१९ भएका दीर्घकालीन घातक रोगका बिरामीहरूले घरमै उपचार गरिराखेका छन् भने उनीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा औषधि दिनुपर्ने (६ महिना देखि ६०-९० दिन सम्म पुग्ने औषधिको आपूर्ति हुनुपर्ने) बृद्धा अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई २ हप्तासम्म पुग्ने जटिल खालको औषधिको आपूर्ति हुनुपर्नेछ ।

नियमित रूपमा खस्कदै गएको लक्षण अनुगमन गर्ने

कोभिड-१९ भएका बिरामी र हेरचाहकर्मीलाई रोगको लक्षणहरूको पहिचान गरि बिरामीको स्वास्थ्य अवस्था विग्रन नदिन चिकित्सकिय तवरबाट सुझाव दिनुपर्छ । त्यस्ता लक्षणहरू दिनमा कम्तिमा पनि एकपटक निरीक्षण गर्नुपर्छ । उदाहरणको लागि बिरामीको स्वास्थ्य स्थिति अबै विग्रन सक्ने (जस्तै: टाउको भारी हुने, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने, छाती दुख्ने, जल बियोजन हुने) चिकित्सकले यस्ता लक्षण देखेमा तुरुन्त आकस्मिक उपचारको लागि आदेश दिनु पर्दछ ।

कोभिड-१९ भएका बालबालिकालाई हेरचाहकर्मीले बिरामीको स्वास्थ्य स्थिति विग्रेको छ, छैन त्यसको निगरानी गर्नुपर्दछ । यदि स्थिति विग्रेको पाईएमा तुरुन्त आकस्मिक उपचारको लागि अस्पताल लगनुपर्दछ । यदि श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने, अनुहार वा ओठ निलो भएमा, छाती दुख्ने, जल बियोजन, होस गुमाएमा बिरामीलाई विउभाउने प्रयास गर्नुपर्छ र बेला बेलामा भोलिलो खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ ।

नवजात शिशुमा थप घ्यार-घ्यार गर्ने, स्तनपानमा समस्या आउने लक्षण हुन्छ ।

कोभिड-१९ का बिरामीलाई श्वासप्रश्वासमा समस्या नभएतापनि बिरामीको रगतमा अक्सिजनको मात्रा कम भैराखेको हुन्छ । रगतमा अक्सिजनको मात्रा मापन गर्न घरमा पनि प्रयोग गर्न सकिने नाडी नाप्ने अक्सिमीटर प्रयोग गर्नु भरपर्दो हुन्छ । यसले बिरामीको अवस्था नाजुक हुनु अगावै बिरामीलाई अक्सिजन थेरापी दिनुपर्ने हो वा अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने हो त्यसको जानकारी गराउदछ ।

घरमा पीडा घटाउने हेरचाह

पीडा घटाउने हेरचाह जीवनको अन्त्यमा गरिन्छ तर यो हेरचाहलाई त्यसमा मात्र सिमित राख्नु हुदैन । घातक रोगद्वारा जीवनसँग लडिरहेका युवा तथा बाल अवस्थाका बिरामी र उनीहरूको परिवारको जीवनको गुणस्तर सुधार र रोगसँग सम्बन्धित समस्याहरूको सामना गर्न यो हेरचाह पद्धति अवधारणाले निकै सहयोग पुर्याउछ । कोभिड-१९ को बिरामी हेरचाह गर्ने सबै स्वास्थ्यकर्मीहरूमा पीडा घटाउने आधारभूत क्षमता हुनुपर्छ । जस्तै: श्वासप्रश्वास गराउन सहयोग गर्ने, सामाजिक वा नैतिक सहयोग दिने । बिरामीलाई घरमा पीडा घटाउने हेरचाह सहित औषधि,

उपकरण, मानव स्रोत तथा साधन, सामाजिक सहयोग आदि उपयुक्त मात्रामा छ वा छैन त्यसको सुनिश्चितता गर्नुपर्छ ।

३) एकान्तबासबाट कोभिड-१९ का बिरामीलाई मुक्त गराउने

कोभिड-१९ का बिरामी जो अस्पतालबाट डिस्चार्ज भइसकेका छन् उनीहरूको घरमा हेरचाह जारी हुन हुनुपर्दछ । घरमा हेरचाह गर्दा बिरामीहरूलाई सकेसम्म अलग राख्नु पर्दछ । संक्रमणबाट मुक्त नभए सम्म एकान्तबासमा राख्नु पर्दछ ।

- संक्रमणको शंका भएका व्यक्तिका लागि र परिक्षण गरेर संक्रमण सकारात्मक देखेमा १० दिनसम्म ।
- कोभिड-१९ का बिरामी अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएका र घरमा नै उपचार गरिराखेका ले पनि संक्रमणको लक्षण पूर्ण रूपले ठिक नहुन्जेल सम्म १० दिन एकान्तबासमा रहनुपर्छ । आवश्यक परको खण्डमा थप ३ दिन एकान्तबास बस्नुपर्छ (ज्वरो र श्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या नभएपनि) ।
- कोभिड-१९ को समयमा एकान्तबासमा रहेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले व्यक्तिगत हेरचाहकर्मीसँग संचार स्थापना गर्न आवश्यक हुन्छ ।

४) सम्पर्क व्यवस्थापन

सम्पर्क भन्नाले त्यो व्यक्तिलाई जनाउँछ जसले दुई दिन अगाडि र चौध दिन पछि संक्रमित व्यक्तिसँग वा संक्रमणको लक्षण भएको व्यक्तिसँग भेटघाट भएको हुन्छ । जसले निम्न जोखिमहरू अनुभव गरेको हुन्छ :

- १ मिटरको दुरीमा र कम्तिमा १५ मिनेट को लागी बिरामीसँग आमने-सामने सम्पर्क भएको ।
- सम्भावित वा संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिसँग शारीरिक सम्पर्क गरेमा ।
- व्यक्तिगत सुरक्षाको सामग्री प्रयोग नगरी कोभिड-१९ संक्रमित र सम्भावित संक्रमितको हेरचाह गर्ने व्यक्तिसँग ।
- स्थानीय स्तरमा संक्रमणको जोखिम पहिचान भएको अवस्थामा ।

सम्भावित संक्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्क भएको दिन देखि १४ दिनको लागी घरमा क्वारेन्टिन बसी आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था निरीक्षण गर्नुपर्छ ।

घरमा हेरचाह प्रदान गर्ने हेरचाहकर्तीहरूका लागि IPC को सल्लाह :

हेरचाह गर्ने व्यक्ति, घरका सदस्यहरू र सम्भावित वा कोभिड-१९ पुष्टि गरिएको बिरामीहरूले प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मीबाट सहयोग प्राप्त गर्नुपर्दछ । साथै निम्न अतिरिक्त सिफारिसहरू पालना गर्नुपर्दछ :

- घर वरिपरि र सार्वजनिक स्थानमा बिरामीको चहलपहल सीमित गर्ने । साभेदारी स्थानहरू (जस्तै: भान्साकोठा, शौचालय, आदि) मा राम्रो हावा आवतजावतको व्यवस्था गर्ने ।
- बिरामी अवस्थित भएको कोठामा घरका सदस्यहरूले प्रवेश गर्नु हुँदैन र यदि यो सम्भव छैन भने, बिरामीबाट कम्तिमा १ मिटरको दूरी राख्ने (उदाहरणका लागि छुट्टै पलंगमा सुत्ने) ।
- हेरचाहकर्मीको संख्या सिमित गर्ने । राम्रो स्वास्थ्य अवस्था भएका र दीर्घकालीन रोग नभएका व्यक्तिलाई बिरामीको हेरचाह गर्न राख्ने ।
- बिरामी पूर्ण रूपले ठिक नहुन्जेल भेटघाट गर्न आउने आगन्तुकलाई भेटघाट गर्न नदिने ।
- WHO को निर्देशन अनुसार हात सफा गर्ने (खान खानु अगाडी, शौचालय गएपछि, हात फोहोर भएमा) सफा गर्दा साबुन पानीले, अल्कोहोल रहित स्यानिटाइजर को प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बिरामीले चिकित्सकीय मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ र दैनिक मास्क परिवर्तन गर्नु जरुरी हुन्छ । खोक्दा हाँछ्यु गर्दा रुमालले मुख छोप्ने वा कुहिनामुनि अनुहार लुकाउनु पर्दछ ।
- बिरामीको स्याहार गर्दा हेरचाहकर्मीले नाक मुख छोप्ने गरि मास्क लगाउनुपर्छ । यदि मास्क भिजेको छ वा स्रावबाट फोहोर भएको छ भने त्यसलाई तुरुन्त बदल्ने र सफा, सुक्खा मास्कको प्रयोग गर्ने । मास्कको आगाडी भाग मा छुनु भन्दा त्यसलाई फुकाली तुरुन्तै नष्ट गरि हात धुनु पर्दछ ।
- बिरामीको शरीरबाट निस्केको तरल (मुख वा श्वासप्रश्वास बाट, मल मुत्र आदि बाट) पदार्थको सम्पर्कबाट टाढा रहनु पर्दछ । बिरामीले प्रयोग गरेको कपडा वा स्थान सफा गर्दा सिधै खाली हातले नछुने र सम्पर्कमा नआउने, सफा गर्दा पञ्जा र सुरक्षात्मक सामग्री प्रयोग गर्ने, सफा गरेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने ।
- मेडिकल मास्क र पञ्जा पुनः प्रयोग नगर्ने ।
- बिरामीलाई राखिएको कोठाको सामग्रीहरू जस्तै: बेड नजिकको टेबल ,तन्ना, कोठाका अन्य फर्निचर दिनको एकपटक सफा गर्ने, शौचालय र स्नानकक्षका सतह किटनाशक तरल पदार्थ प्रयोग गरि सफा गर्ने ।
- बिरामीको लागि छुट्टै कपडा र भाडाको प्रयोग गर्ने र त्यसलाई साबुन पानीले सफा गर्ने ।
- बिरामीको लुगा, ओढ्युन, र रुमाल नियमित धुलो साबुन र पानीको प्रयोग गरि धुने र राम्रोसँग घाममा सुकाउने ।

- पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पञ्जालाई साबुन पानीले राम्ररी धुने । ०.१ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड प्रयोग गरि सफा गर्ने ।
 - कोभिड-१९ को बिरामीको हेरचाहको क्रममा निस्किएको फोहोरलाई मुख बन्द गर्न मिल्ने बलियो भोलामा राखेर नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सफाईकर्मीलाई पठाउने । यदि यस्तो व्यवस्था नभएमा फोहोरलाई खाल्डो खनेर गाड्नु पर्दछ ।
 - तत्कालिन अवस्थामा बिरामीको कुनै पनि सामग्री प्रयोग गर्नु हुदैन । जस्तै: दाँत माभ्ने ब्रस, चुरोट, चम्चाहरु, भाडाकुडा, तौलिया, ओछ्यान आदि ।
-

स्रोत : WHO वेबसाइट

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा जारी गरिएको अंग्रेजी निर्देशिकाबाट नेपालीमा अनुवादित