സെഷൻ 10

കോവിഡ് 19: പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

പ്രവർത്തന സഹായി

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ

എന്ത് ?

എന്തുകൊണ്ട് ??

എങ്ങനെ ???

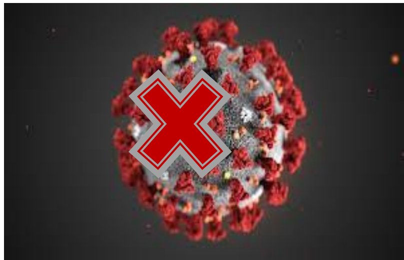
തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ വകുപ്പ്

KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION

05/04/2020

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ എന്നാൽ എന്ത് ?

വയോജനങ്ങൾ / ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നമുള്ളവരെ (വൾനറബിൾ അഥവാ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിലുള്ള ജനങ്ങളെ) മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ച് പാർപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ കോവിഡ്–19 അണുബാധ അവർക്കു ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നിന്നും തടയുന്നതാണ് **റിവേഴ്സ്** ക്വാറന്റയിൻ

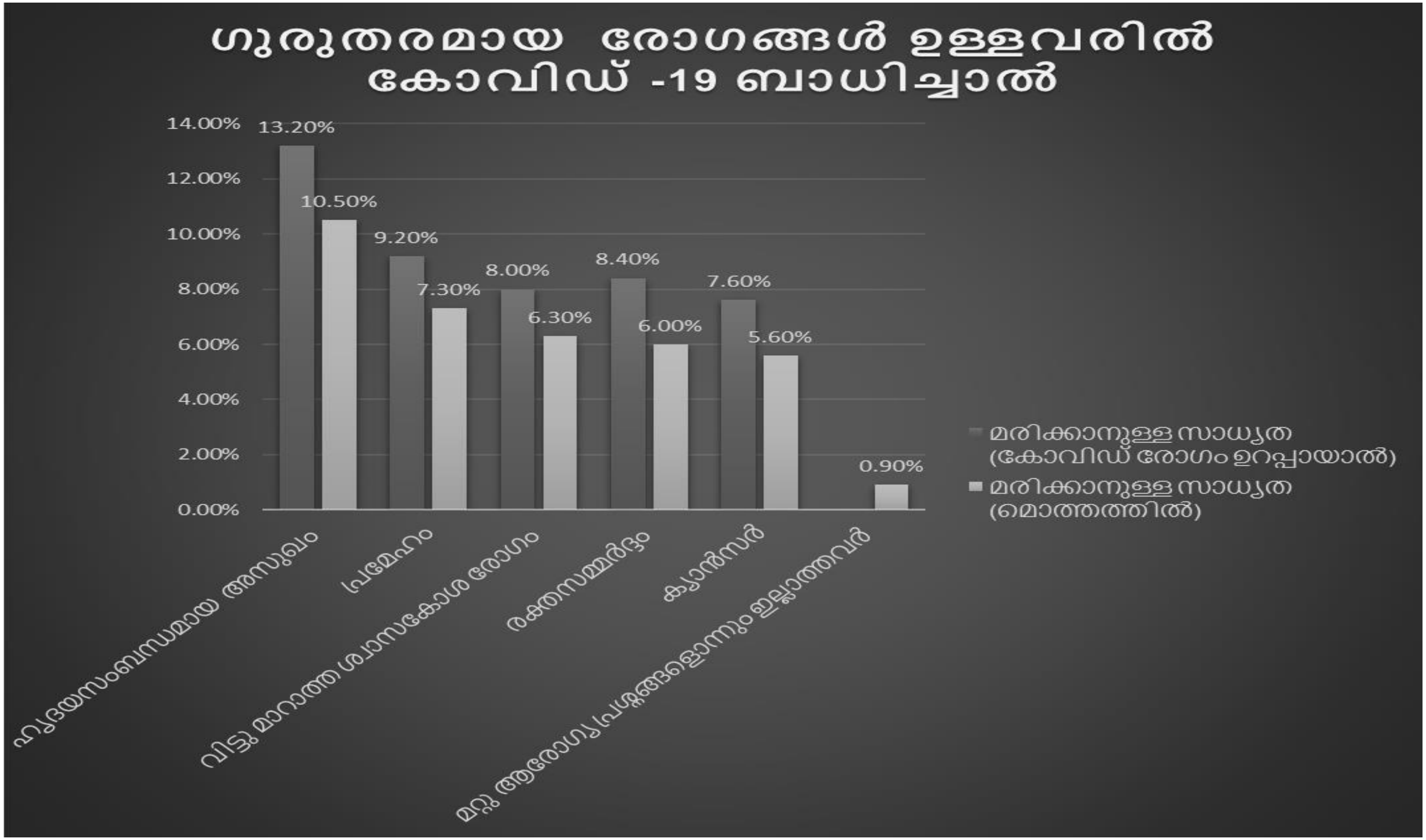


റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ എന്തുകൊണ്ട് ??

- വയോജനങ്ങൾക്കു കോവിഡ് –19 അണുബാധയുണ്ടായാൽ മരണനിരക്ക് കൂടുതലാകും

- ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നമുള്ളവർക്കും അതോടൊപ്പം കോവിഡ് –19 അണുബാധയുണ്ടായാൽ മരണനിരക്ക് കൂടും

കോവിഡ് –19 അണുബാധയുണ്ടായാൽ മരണനിരക്ക്



Source: https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-age-sex-demographics/

കോവിഡ് –19 അണുബാധയുണ്ടായാലുള്ള

മരണ നിരക്ക് നോക്കൂ, ഇതു കൊണ്ടാണ്

ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിനെ അഥവാ വൾനറബിൾ

ആയ ആളുകളെ **മാറ്റി പാർപ്പിക്കൽ**

അനിവാര്യമാകുന്നത്

കോവിഡ്-19 അപകട സാധ്യത കൂടിയവർ (വൾനറബിൾ അഥവാ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പ്) ആരൊക്കെ ?

- മുതിർന്ന പൗരന്മാർ (60 വയസും അതിനു മുകളിലും ഉള്ളവർ)
- എല്ലാ പ്രായത്തിലും ഉള്ള ഗുരുതര ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ (ഉദാ: രക്തസമ്മർദം , പ്രമേഹം , ഹൃദ്രോഗം , കാൻസർ, വൃക്ക സംബന്ധമായോ കരൾ സംബന്ധമായോ അസുഖമുള്ളവർ)
- എല്ലാ പ്രായത്തിലും ഉള്ള രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർ (HIV അഥവാ എയിഡ്സ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ)
- എല്ലാ പ്രായത്തിലും ഉള്ള രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറക്കുന്ന മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ
- എല്ലാ പ്രായത്തിലും ഉള്ള വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർ
- ഗർഭിണികൾ

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ എന്ന ആശയം എന്തുകൊണ്ട് ??

അപകട സാധ്യത കൂടുതലുള്ള വിഭാഗത്തിന് കോവിഡ് –19 ബാധിച്ചാൽ ന്യൂമോണിയയോ അതുപോലുള്ള അപകടകരമായ രോഗങ്ങൾക്കു സാധ്യത കൂടും, ഇത് മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. ഇവരെ പൂർണമായി ക്വാറന്റയിൻ ചെയ്യുക വഴി രോഗബാധ ഒഴിവാക്കാം.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ ഒരു പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം

കോവിഡ് -19 രോഗവ്യാപനം തടയാനുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ✓ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക. അനിവാര്യമല്ലെങ്കിൽ **പുറത്തു പോകരുത്.**
- ✓ വീട്ടിൽ സന്ദർശകരെ കണ്ടുമുട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ മീറ്റിംഗ് അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ, **ഒരു മീറ്റർ ദൂരം** നിലനിർത്തുക.
- ✓ **കൈ മുഷ്ടിയിലേക്കോ, ടിഷ്യു പേപ്പർ / തുവാലയിലേക്കോ തുമ്മുക, ചുമയ്ക്കുക.** അതിനു ശേഷം ടിഷ്യു പേപ്പർ നീക്കം ചെയ്യുക / നിങ്ങളുടെ തുവാല കഴുകുക.
- ✓ **സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച്** കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ **കൈയും മുഖവും കഴുകുക.**

കോവിഡ് -19 രോഗവ്യാപനം തടയാനുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ✓ വീട്ടിൽ വേവിച്ച പഴയതല്ലാത്ത ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- ✓ പോഷകാഹാരം കഴിക്കുന്നെന്നു ഉറപ്പാക്കുക
- ✓ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക
- ✓ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കുക, **രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഉറപ്പാക്കുക**
- ✓ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക
- ✓ **ഡോക്ടറിന്റെ നിർദേശ പ്രകാരം അല്ലാതെ സ്വയമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുത്.**
- ✓ കഴിവതും വീടുകളിൽ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. പാർക്കുകൾ, മാർക്കറ്റുകൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള **തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.**

കോവിഡ് –19 രോഗവ്യാപനം തടയാനുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ✓ പതിവ് പരിശോധനയ്ക്കായി/ ഫോളോ അപ്പിനായി ആശുപത്രിയിൽ പോകരുത്.
- ✓ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി കഴിയുന്നത്ര **ടെലി കൺസൾട്ടേഷൻ നടത്തുക**. അല്ലെങ്കിൽ പ്രസ്തുത PHC ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപെട്ടു തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക.
- ✓ റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനിൽ കഴിയുന്നവർ പ്രത്യേക ശുചിമുറി ഉപയോഗിക്കണം. അഥവാ പൊതു ശുചിമുറി ഉപയോഗിക്കണെങ്കിൽ, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ടാപ്പുകൾ, വാതിൽ പിടികൾ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ***വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്*** ആവശ്യമാണ്.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ : തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ചുമതലകൾ

- ✓ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിലുള്ള ആളുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക
  - ➢ അവരെ ബന്ധപ്പെടാനുള്ള വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക
  - ➢ അവർക്കു വേണ്ടുന്ന സേവനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക
- ✓ റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിന്നെ കുറിച്ച് അവരെയും അവരുടെ കുടുംബാങ്ങങ്ങളെയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
- ✓ വേണ്ടുന്ന സേവനങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ
  - ➢ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ
  - ➢ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കൽ
  - ➢ അവർക്കു ആവശ്യമുള്ള അടിസ്ഥാന സൗകര്യം ഒരുക്കൽ
  - ➢ അവർക്കു വേണ്ട സേവനങ്ങൾക്കുള്ള ഏകോപനം

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ : തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ചുമതലകൾ

- ✓ അടിയന്തര സഹായ ഹെല്പ് ഡെസ്ക് രൂപപ്പെടുത്തുക
- ✓ റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്ററുകൾ തയ്യാറാക്കുക, റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കി കൊടുക്കുക
- ✓ റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനെ കുറിച്ച് പൊതുസമൂഹത്തിനുള്ള ബോധവത്ക്കരണം നൽകുക
- ✓ എല്ലാ ദിവസവും ഫോളോ അപ്പ് ചെയ്യുക
- ✓ കൊറോണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ എത്രയും വേഗം കോവിഡ് ഫസ്റ്റ് ലൈൻ ട്രീറ്റ്മെന്റ് സെന്ററുകളിലേക്കു (CFLTC) മാറ്റുവാനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കുക

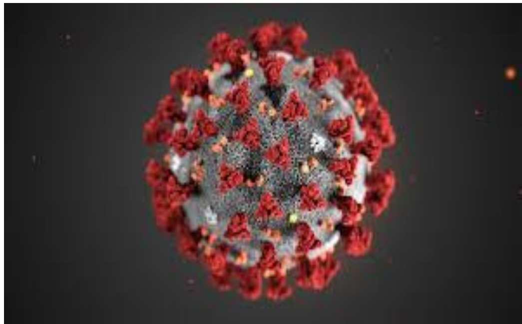
റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ

- **ഏകോപനം**
- **നടത്തിപ്പ്**
- **നിരീക്ഷണം**

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചുമതല ആരോഗ്യം, ക്ഷേമകാര്യ കമ്മിറ്റി സംയുക്തമായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ

ഒരു പ്രദേശത്തെ ഒരാൾക്ക് രോഗബാധ/മരണം സംഭവിച്ചാൽ ആ പ്രദേശത്തെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിനെ എങ്ങനെ പരിചരിക്കാം?



റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ

- രോഗബാധ ഉണ്ടായ പ്രദേശത്തെ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിൽപെട്ടവരെ മാറ്റി പാർപ്പിക്കുക
- രോഗ വ്യാപനമുണ്ടായാൽ മാറ്റി പാർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മെച്ചപ്പെട്ട പരിരക്ഷ ഇവർക്കു നൽകാനാകും
- ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്കു സഹായിയായി നിൽക്കുന്നവർക്കും തങ്ങാനുള്ള സൗകര്യവും ഇതോടൊപ്പമുണ്ടായിരിക്കണം. സഹായിയും റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിന്റെ എല്ലാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുടരണം

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ

വിവിധ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക വിഭാഗത്തിലുള്ളവർ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിൽ ഉൾപെടാമെന്നുള്ളത് കൊണ്ട് തന്നെ ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള കൂടുതൽ അവശത അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകുന്നതിനായി തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനം വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളേയും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരേയും ഏകോപിപ്പിച്ച പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ

വൾനറബിലിറ്റി മാപ്പിംഗ്

- പ്രദേശത്തെ ഹൈ റിസ്കിൽപെടുന്നവരുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക
- ഹൈ റിസ്കിൽപെട്ടവരുടെ നിലവിലുള്ള സ്ഥിതിവിവര കണക്കുകൾ ഇതിനായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക
- വീടുകളിലേക്ക് നേരിട്ട് വിളിച്ചും വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കാം

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ

മാറ്റി പാർപ്പിക്കൽ

ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിന് പ്രത്യേകമായ ഒരിടം (ഉദാ : ശുചിമുറിയോടുകൂടിയ ഒരു മുറി) ഒരുക്കാവുന്നതിനനുസരിച്ച്, മറ്റു വ്യക്തികളുമായി നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ എന്നാൽ ഒറ്റപ്പെടൽ ഉണ്ടാകരുത്

- **സ്വന്തം വീട്ടിൽ**
- **അയൽ വീട്ടിൽ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധു വീട്ടിൽ**
- **കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്റർ**

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ എങ്ങനെ നടപ്പിലാക്കാം?

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനിലുള്ളവരുടെ വീട്ടുകളിൽ ബന്ധപ്പെടാനുള്ള ഫോൺ നമ്പർ വീടിനു പുറത്ത് എഴുതി ഒട്ടിക്കേണ്ടതാണ്.

- ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിനായി ഒരു ഹെല്പ് ഡെസ്ക് സംവിധാനം തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മാത്രമല്ല ഹെല്പ് ഡെസ്ക് നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ റെജിസ്റ്ററിൽ എഴുതി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.

- ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂറും അധികൃതരെ ബന്ധപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്ന ഫോൺ നമ്പറുകൾ നൽകിയിരിക്കണം

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈനിൽ കുട്ടികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ രക്ഷാകർത്താക്കളിൽ ഒരാളും കൂടി കുട്ടിയോടൊപ്പം റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈനിൽ കുട്ടിയുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി പോകണം , അവർക്കു വേണ്ടുന്ന എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ചെയ്തു കൊടുക്കേണ്ടത്
 അതാതു തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ ആണ്

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ :നൽകേണ്ട പ്രധാന സേവനങ്ങൾ

•അരിയും ഭക്ഷണ സാമഗ്രികളും, അത്യാവശ്യ സാമഗ്രികളും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക , പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ആവശ്യമുള്ള ഇടങ്ങളിൽ എത്തിക്കുക

•ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ എത്തിക്കുക, ദീർഘകാല രോഗങ്ങൾക്കു (diabetes / ബിപി / ഹൃദ്രോഗം മുതലായവ) ഉള്ള മരുന്നുകൾ ഒരു മാസത്തേക്ക് അടുത്തുള്ള ഹെൽത്ത് സെന്ററിൽ നിന്ന് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുക.

•ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ ബന്ധപ്പെടാൻ ഒരു നമ്പർ കൊടുക്കുക

•കിടപ്പ് രോഗികൾക്കു കത്തീറ്റർ / ryles ട്യൂബ് മുതലായവ എത്തിച്ചു കൊടുക്കാനും , ആവശ്യമെങ്കിൽ അവ മാറ്റി പുതിയത് ഇടാനുമുള്ള സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തുക.

•ഗർഭിണികൾക്കു സ്കാനുകൾ ചെയാനുള്ള സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തുക.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ : പൊതുവിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈനിലെ വ്യക്തിക്ക് പ്രത്യേക ഗ്ലാസുകൾ, കഴിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, തുവാലകൾ, കിടക്കകൾ മുതലായവ നൽകുക. ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ, കിടക്ക വിരികൾ തലയിണ ഉറ എന്നിവ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

- പതിവായി എല്ലാവരും സ്പർശിക്കുന്ന എല്ലാ ഉപരിതലങ്ങളും 1% സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്. ഗാർഹിക ക്ലീനിംഗ് ഏജന്റും 1% സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ്   ലായനിയും ഉപയോഗിച്ച് തറ എല്ലാ ദിവസവും വൃത്തിയാക്കുക.

- സാധനങ്ങൾ കൊടുക്കുകയോ വാങ്ങുകയോ ചെയ്യുതിനു ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകി സൂക്ഷിക്കുക.

- ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് ശരീര താപനില നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കണം.   പനി, ചുമ, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, തൊണ്ടവേദന, ശരീരവേദന, പനി പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ പ്രദേശത്തെ HI / JPHN നെ അറിയിക്കുക.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: സ്വന്തം വീട്ടിൽ

- മതിയായ വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറി വൾനറബിൾ ആയ വ്യക്തിക്ക് ഒരുക്കി കൊടുക്കുക

- വൾനറിബിളായ വ്യക്തി പ്രത്യേക ശുചിമുറി ഉപയോഗിക്കണം. ഇലാത്ത പക്ഷം ഓരോ തവണയും ശുചിമുറി ഉപയോഗ ശേഷം അണുവിമുഖതമാക്കി സൂക്ഷിക്കുക

- ഒരു സമയം കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈ ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

- കോവിഡ് പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാരും കർശനമായി പാലിക്കേണ്ടതാണ്

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: അയൽ / ബന്ധു വീട്ടിൽ

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനെ കുറിച്ച് വീട്ടുകാരെ ബോധവത്കരിക്കുക

- ഹൈ റിസ്ക് വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എല്ലാം നടപ്പിലാക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം സ്വന്തം വീട്ടുകാർക്ക് തന്നെയായിരിക്കും

- ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂറും അധികൃതരെ ബന്ധപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്ന ഫോൺ നമ്പറുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം

- കോവിഡ് പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാരും കർശനമായി പാലിക്കേണ്ടതാണ്

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്ററുകൾ

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനെ കുറിച്ച് അന്തേവാസികളെയും ജീവനക്കാരെയും ബോധവത്കരിക്കുക
- നല്ല വായുസഞ്ചാരവും സൂര്യപ്രകാശവും ഉള്ള ഒരു സ്വകാര്യ മുറിയിൽ ഹൈ റിസ്കിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ പാർപ്പിക്കുക
- സന്ദർശകരെ പരിമിതപ്പെടുത്തുക. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഈ മുറിയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം നിയന്ത്രിക്കണം.
- ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രം മുറിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- മുറിക്ക് പുറത്ത് ഒരു കൈ കഴുകൽ സ്റ്റേഷൻ സ്ഥാപിക്കുക. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാക്കളടക്കം വ്യക്തിയെ പരിചരിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ കഴുകണം.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്ററുകൾ

- രോഗികളെ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക.

- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പുറത്തു നിന്ന് കൊണ്ടുവരാൻ അനുവദിക്കരുത്. ശരിയായി വേവിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മാത്രം അനുവദിക്കുക.

- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുക . ആവശ്യത്തിന് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ട്രാൻസ് ഫാറ്റ്, അധിക ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക.

- മുറിയിൽ നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കാൻ കുറച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുക. പുകയില ഉൽപന്നങ്ങളും മദ്യവും ഒഴിവാക്കുക.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ പ്രക്രിയ: കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ സെന്ററുകൾ

- കെട്ടിടത്തിലെ മുറികളും ബാത്ത്റൂമുകളും മറ്റ ഇടങ്ങളും ശരിയായി അണുവിമുക്തമാക്കി എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

- ഓരോ കട്ടിലുകൾ തമ്മിൽ 1 m ദൂരം ഉണ്ടാവണം (ഉദാ: സഹായി കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ).

- ഈ കെട്ടിടങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനായി ആവശ്യമായ ജീവനക്കാരെ നിയമിക്കുക

- പ്രോട്ടോക്കോൾ അനുസരിച്ച് മാലിന്യ സംസ്കരണം പാലിക്കണം.

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ സെന്ററിൽ താമസമാക്കിയ അന്തേവാസികൾക്ക് അവരുടെ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ(ഉദാ: തുണി കഴുകുക, പാത്രം കഴുകുക എന്നിങ്ങനെ) ചെയ്യുവാനുള്ള ക്രമീകരണം ഉണ്ടാക്കുക .

- അവിടെ താമസിക്കുന്നവർക്ക് വിനോദത്തിനും, മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറക്കുന്നതിനായും ടിവി /റേഡിയോ മുതലായവ റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ സെന്ററിൽ ഉണ്ടാകണം

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്ററുകൾ

- മുറികൾ, അടുക്കളകൾ, ടോയ്‌ലറ്റുകൾ, കുളിമുറി എന്നിവ 99 ൽ 1 ഭാഗം എന്ന രീതിയിൽ ലയിപ്പിച്ച ഗാർഹിക ബ്ലീച്ചിങ് സൊല്യൂഷൻ ഉപയോഗിച്ചും, ലോഹ പ്രതലങ്ങൾ 70% ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള സൊല്യൂഷൻ വെച്ചും അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട് . അതിനാൽ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറിന്റെയും, അല്ക്കോഹോൾ ഉള്ള ക്ലീനിങ് സൊല്യൂഷന്റെയും ആവശ്യമായ സ്റ്റോക്ക് കരുതിവെയ്ക്കണം

- റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ സെന്ററിൽ, ഭക്ഷണ സമയത്ത് ഒരുസമയത്തു അവിടെ താമസിക്കുന്നവരെ 10 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കുറവോ ആളുകളുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി വിഭജിക്കുകയും, ഓരോരുത്തരും 1 മീറ്റർ അകലം പാലിച്ചു ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുവാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിനാൽ ഊണുമുറിയിൽ അതിനാവശ്യമായ മേശയും കസേരയും സജീകരിക്കണം .

- അവിടെ താമസിക്കുന്നവരുടെയും, ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെയും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും താപനില എല്ലാദിവസവും നോക്കുകയും, പനി ഉള്ളതായി കാണുകയാണെങ്കിൽ അവരെ അവിടെ നിന്നും മാറ്റുന്നതിനായി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. മാത്രമല്ല ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ ജോലിയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണം.

റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പ്രക്രിയ: കമ്മ്യൂണിറ്റി റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ സെന്ററുകൾ

- പിപിഇ-യും മാസ്കുകളും കയ്യുറകളും മതിയായ അളവിൽ ലഭ്യമാക്കണം. പനി അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ഉദ്യോഗസ്ഥർ ഉടൻ തന്നെ വൈദ്യോപദേശം തേടുകയും വേണം.
- സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ആശാ വർക്കേർസ് അംഗൻവാടി തൊഴിലാളികൾ ഗതാഗത വകുപ്പിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥകർ മറ്റ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ പേരും നമ്പറും അടങ്ങിയ ഒരു പട്ടിക മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കണം.

തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനത്തിന്റെ പ്രദേശത്തു കൊറോണ രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂടുകയാണെങ്കിൽ ഹൈ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ടവർക്ക് റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ പിന്തുടരുകയാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം

KILA Help Desk

0487-2455000
0487-2204097

helpdesk@kila.ac.in

KILA DIGITAL REPOSITORY

www.dspace.kila.ac.in

KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION

Website : www.kila.ac.in, Email : info@kila.ac.in