



# ഹോം ഐസൊലേഷൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



**KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION**



# ഹോം ഐസൊലേഷൻ എങ്ങനെ?

---

- ശുചിമുറിയുള്ളതും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായ മുറിയിൽ താമസിക്കണം.
- ഈ സൗകര്യമില്ലാത്തവർക്ക് ഡോമിസിലിയറി കെയർ സെന്ററുകൾ ലഭ്യമാണ്.
- എസി മുറി ഒഴിവാക്കണം.
- സന്ദർശകരെ അനുവദിക്കരുത്.





## Conti....

---

- വീട്ടിലുളളവരെല്ലാം മാസ്ക് ധരിക്കണം.
- ജനിതക മാറ്റംവന്ന വൈറസ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തതിനാൽ രണ്ട് മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- രോഗീപരിചരണം നടത്തുന്നവർ എൻ 95 മാസ്ക് ധരിക്കണം.





# സാധനങ്ങൾ കൈമാറുത്

---

- ആഹാരങ്ങൾ, ടിവി റിമോട്ട്, ഫോൺ എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കരുത്.
- കഴിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും ധരിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും സ്വയം കഴുകണം.
- നിരീക്ഷണത്തിലുള്ളവർ ഉപയോഗിച്ച പാത്രം, വസ്ത്രങ്ങൾ, മേശ, കസേര, കുളിമുറി മുതലായവ ബ്ലീച്ചിങ് ലായനി (ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ മൂന്ന് ടീസ്പൂൺ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ) ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം.



# വെള്ളവും ആഹാരവും



- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.
- ശ്രീഡ്ജിൽവച്ച വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കണം.
- ചൂടുള്ളതും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- പലതവണ ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ തൊണ്ട ഗാർഗിൾ ചെയ്യണം.
- എട്ട് മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങണം.
- സ്വയം നിരീക്ഷണം





# പശ്ചിമ ഓക്സിമീറ്റർ

---

- പശ്ചിമ ഓക്സിമീറ്റർ കരുതണം.
- ഇതിൽ കാണിക്കുന്ന ഓക്സിജന്റെ അളവ്, നാഡിമിടിപ്പ് എന്നിവയും ഉറക്കവും മറ്റ് രോഗലക്ഷണങ്ങളും ദിവസവും ബുക്കിൽ കുറിക്കണം.
- സാധാരണ ഓക്സിജന്റെ അളവ് 96ന് മുകളിലായിരിക്കും.
- ഓക്സിജന്റെ അളവ് 94ൽ കുറവായാലും നാഡിമിടിപ്പ് 90ന് മുകളിലായാലും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കണം.



# അപായ സൂചനകൾ

---

- ശ്വാസംമുട്ടൽ
- നെഞ്ചുവേദന
- നെഞ്ചിടിപ്പ്
- അമിത ക്ഷീണം
- അമിത ഉറക്കം
- കഫത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം
- തീവ്രപനി
- ബോധക്ഷയം അല്ലെങ്കിൽ മോഹാലസ്യപ്പെടുക



# ശ്രദ്ധിക്കുക

---

- അപായ സൂചനകൾ ഉണ്ടായാൽ ദിശ 1056, 0471 2552056 നമ്പരുകളിലോ ബന്ധപ്പെടണം.
- ആംബുലൻസ് എത്തുവരെ കമിഴ്ന്ന് കിടക്കണം.
- ഭയക്കേണ്ടതില്ല... എന്നാൽ ജാഗ്രത പുലർത്തണം...
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി അനുസരിക്കണം...





0487-2455000

0487-2204097



[helpdesk@kila.ac.in](mailto:helpdesk@kila.ac.in)



**KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION**

Website : [www.kila.ac.in](http://www.kila.ac.in), Email : [info@kila.ac.in](mailto:info@kila.ac.in)