परिशिष्ट - १

प्रतिज्ञापत्र

गृहविलगीकरण

माझे नांव .... असून, मी .... येथील रहिवाशी आहे. माझे कोवीड-१९ आजाराचे पॉझिटीव्ह निदान झाले असून, या प्रतिज्ञापत्राद्वारे स्वेच्छेने विहित कालावधीसाठी पुर्ण वेळ काटेकोरपणे गृह विलगीकरण करुन घेईन. या कालावधीत मी स्वतःची आणि माझ्या निकट संपर्कातील व्यक्तींच्या आरोग्यांवर लक्ष ठेवेन. जर माझ्यामध्ये आजाराची गंभीर लक्षणे / चिन्हे आढळून आली अथवा माझ्या संपर्कातील व्यक्तींमध्ये कोवीड-१९ आजाराची कोणतीही लक्षणे आढळून आली तर, त्वरित नियुक्त केलेल्या सर्व्हेक्षण पथक / नियंत्रण कक्षाशी संपर्क करेन.

गृह विलगीकरण करताना मला कोणती काळजी घ्यावी लागेल, याबद्दल आरोग्य विभागाकडून सविस्तरपणे सांगितले गेले आहे.

गृह विलगीकरणाच्या मार्गदर्शक सुचनांचे पालन न केल्यास मी विहित कायदयानुसार कारवाईस पात्र असेन.

स्वाक्षरी -

दिनांक -

संपर्क क्रमांक -

परिशिष्ट - २

रुग्णांची काळजी घेणाऱ्या व्यंक्तीसाठी सुचना -

- मास्क (मुखवटा) - आजारी व्यक्तीच्या रुममध्ये, काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने ३ पदरी मास्क वापरणे गरजेचे आहे. वापर करत असताना मास्कच्या पुढील भागास स्पर्श करु नये. जर मास्क ओला किंवा घामामुळे खराब झाल्यास, ताबडतोब बदलणे. मास्कची वापरानंतर योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावून हात सॅनिटायझरने स्वच्छ करावेत.
- त्याने/तिने स्वतःच्या चेहरा, नाक किंवा तोंडास स्पर्श करणे टाळावे.
- आजारी व्यक्ती किंवा त्याच्या सभोवतालच्या वस्तूंशी संपर्क आल्यानंतर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःच्या हाताची स्वच्छता साबण व पाण्याने करावी.
- हाताची स्वच्छता - अन्न शिजवण्यापूर्वी व शिजल्यानंतर, जेवणापूर्वी व जेवणानंतर तसेच शौचालयाचा वापर झाल्यानंतर व जेव्हा जेव्हा हात अस्वच्छ होतील तेव्हा साबण व पाण्याने कमीत कमी ४० सेकंद हात स्वच्छ करावेत. जर हात कोरडे असतील तर अल्कोहोल मिश्रित आधारीत सॅनिटायझरचा वापर करुन हात स्वच्छ करावेत.
- साबण व पाण्याने हात स्वच्छ केल्यानंतर ते टिश्यू पेपरने कोरडे करावेत, टिश्यू पेपर उपलब्ध नसल्यास, स्वच्छ टॉवेलचा वापर करावा व टॉवेल ओला झाल्यास बदलावा.
- रुग्णांशी संपर्क – रुग्णांच्या शारीरीक स्त्रावाशी मुख्यतः थुंकी किंवा श्वसन मार्गातून उत्पन्न होणाऱ्या स्त्रावांशी थेट संपर्क टाळावा.
- रुग्णाच्या संपर्कात आलेल्या सभोवतालच्या वस्तूंशी (उदा- रुग्ण घेत असलेले सिगारेट, वापरत असलेली भांडी, पेय जल, टॉवेल्स व आंथरुण) यांचा थेट संपर्क टाळावा.
- रुग्णाला त्याच्याच खोलीत अन्न पुरवणे आवश्यक आहे.

- रुग्णांनी वापरलेली भांडी, डिश व टॉवेल्स हे सर्व साबण/डिटर्जंट आणि पाण्याने स्वच्छ करावेत. भांडी, डिश, टॉवेल्स स्वच्छ केल्यानंतर पुन्हा वापरले जाऊ शकतात. हातमोजे काढल्यानंतर किंवा वापरलेल्या वस्तू हाताळलेनंतर हात स्वच्छ धुवावेत.
- तीन पदरी मेडिकल मास्क व डिस्पोजेबल ग्लोव्हजचा वापर - साफसफाई करताना किंवा रुग्णांनी वापरलेल्या पृष्ठभागाची किंवा त्यांच्या कपडयांची स्वच्छता करताना ट्रिपल लेअर मास्कचा वापर करावा. हातमोजे घालण्यापूर्वी किंवा काढलेनंतर हाताची स्वच्छता करावी.
- काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींनी रुग्ण वेळेवर औषधोपचार घेत असल्याची खात्री करावी.
- रुग्णाच्या संपर्कात आलेले सर्व व्यक्ती व रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीनीं त्यांच्या आरोग्याचे स्वपरीक्षण करावे. दररोज तापमान व कोवीड-१९ आजाराची लक्षणे (उदा- ताप, खोकला व श्वासोच्छवासास त्रास) आढळल्यास तात्काळ सदरील वैद्यकिय अधिकाऱ्यांना संपर्क साधावा.

रुग्णांसाठी सुचना -

- रुग्णानी नियमित ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्कचा वापर करावा. ८ तासाच्या वापरानंतर किंवा त्याअगोदरच ओला झाला असेल तर मास्क काढून टाकावा.
- मास्कची १% सोडीयम हायपोक्लोराईटच्या साहाय्याने निर्जुंतुकीकरण केल्यानंतरच विल्हेवाट लावावी.
- रुग्णांनी त्याला नेमून दिलेल्या खोलीमध्येचं राहणे बंधनकारक असून रुग्णांनी घरातील इतर व्यक्ती विशेषतः जेष्ठ नागरीक, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार व किडनी विकार असलेल्या व्यक्तीपासून दूर रहावे.
- रुग्णांनी पुरेशी झोप व जास्तीत जास्त द्रव पदार्थाचे सेवन करावे. जेणेकरुन शरीरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित राहील.

- रुग्णांनी उघडयावर खोकू अथवा थुंकु नये.
- रुग्णांनी आपल्या हाताची स्वच्छता साबण व पाण्याने कमीत कमी ४० सेकंद किंवा अल्कोहोल मिश्रित सॅनिटायझरने करावी.
- रुग्णांनी स्वतःच्या वस्तूचा संपर्क इतर व्यक्तीशीं येणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- रुग्णांचे रुममधील टाईल्स (पृष्ठभाग) व वारंवार स्पर्श होणाऱ्या (उदा-टेबल टॉप्स, डोअर नॉब्स, हॅण्डल इ.) १% सोडीअम हायपोक्लोराईट द्रावणाने स्वच्छ करावे.
- डॉक्टरांनी दिलेल्या सुचना व औषधोपचाराचे रुग्णांनी तंतोतंत पालन करावे.
- रुग्णांनी स्वतःच्या आरोग्याचे स्वपरीक्षण दररोज तापमानाचे नोंद घेऊन करावे व कोवीड-१९ आजाराची कोणतीही लक्षणे आढळल्यास त्याची माहिती संबधित आरोग्य यंत्रणेला दयावी.