संख्या–566 / PS/Sec-H / 2020

प्रेषक,

अमित सिंह नेगी,
सचिव
उत्तराखण्ड शासन।

सेवा में,

1. समस्त जिलाधिकारी,
उत्तराखण्ड।
2. समस्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
उत्तराखण्ड

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग **देहरादूनः दिनाँक 08 अगस्त, 2020**

विषयः– लक्षणरहित (asymptomatic) कोविड–19 संक्रमित रोगियों के होम–आइसोलेशन के सम्बन्ध में दिशा–निर्देश।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 02 जुलाई, 2020 को निर्गत नवीनतम दिशा–निर्देश एवं सम्यक विचारोपरांत, कोविड–19 संक्रमित (Corona Positive) लक्षणरहित **(asymptomatic) ऐसे** रोगियों को उनके अपने निवास में ही सेल्फ–आइसोलेशन का विकल्प उपलब्ध कराने हेतु गाइडलाइन्स निर्गत की गयी है, जिनके निवास में इस हेतु वांछित सुविधाएं उपलब्ध हों।

2. अतः उक्त के सम्बन्ध में सम्यक विचारोपरांत मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि प्रदेश में कोविड–19 संक्रमित रोगियों हेतु होम आइसोलेशन की सुविधा निम्नलिखित दिशा–निर्देशों के अंतर्गत प्रदान करने का निर्णय लिया गया हैः–

1. होम–आइसोलेशन की पात्रता :–

1. उपचार प्रदान करने वाले चिकित्सक के द्वारा ऐसे व्यक्ति को लक्षणरहित **(asymptomatic)** रोगी के रूप में चिन्हित किया गया हो।
2. 24 घण्टे रोगी की देखभाल करने के लिए देखभाल करने वाला एक व्यक्ति (care-giver) उपलब्ध हो।
3. सम्पूर्ण आइसोलेशन अवधि के दौरान देखभाल करने वाले व्यक्ति एवं सम्बन्धित चिकित्सालय के मध्य सम्पर्क बनाये रखना होम–आइसोलेशन के लिए प्रमुख अनिवार्यता है।
4. ऐसे रोगी के निवास पर स्वयं को आइसोलेट करने एवं परिजनों को क्वारंटीन करने की सुविधा उपलब्ध हो। घर में रोगी के लिए एक शौचालय युक्त कक्ष एवं उसकी देखभालकर्ता (care-giver) के लिए एक अतिरिक्त शौचालययुक्त कक्ष अनिवार्य रूप से होना चाहिए। यदि परिवार में रोगी और देखभालकर्ता (care-giver) के अतिरिक्त अन्य व्यक्ति भी हैं, तो उनके लिए न्यूनतम एक और शौचालययुक्त कक्ष होना अनिवार्य है।
5. ऐसे रोगी जिनकी आयु 60 वर्ष से अधिक है या अन्य बीमारी से ग्रसित हैं (Co-morbid), गर्भवती महिलाएं, 10 साल से कम आयु के बच्चे अथवा ऐसे रोगी जिनकी रोग–प्रतिरोधक क्षमता किसी कारणवश (एच.आई.वी. /अंग–प्रत्यारोहित/कैंसर का उपचार प्राप्त करने वाले) कमजोर है, वे होम–आइसोलेशन के लिए पात्र नहीं होंगे।

Scanned with CamScan

6. ऐसे घर जिसमें 60 वर्ष से अधिक आयु के या अन्य बीमारी से ग्रसित व्यक्ति हैं (Co-morbid), गर्भवती महिलाएं, 10 साल से कम आयु के बच्चे अथवा ऐसे रोगी जिनकी रोग–प्रतिरोधक क्षमता किसी कारणवश (एच.आई.वी./ अंग–प्रत्यारोहित/कैंसर का उपचार प्राप्त करने वाले) कमजोर है, उस घर में होम आइसोलेशन की अनुमति नहीं दी जाएगी।

7. देखभाल करने वाले व्यक्ति (care-giver) एवं रोगी के नजदीकी सम्पर्कों को प्रोटोकॉल एवं उपचार प्रदान करने वाले चिकित्सक के परामर्श के अनुसार हाइड्रॉक्सीक्लोरोकीन प्रोफाइलेक्सिस लेनी होगी।

8. लिंक www.mygov.in/aarogya.setu.app/ पर उपलब्ध 'आरोग्य सेतु' मोबाइल ऐप को मोबाइल पर डाउनलोड करना होगा तथा इस ऐप को ब्लूटूथ एवं वाई–फाई के माध्यम से सदैव सक्रिय रखना होगा। इसके साथ ही, दिन में दो बार इस ऐप में सूचना को अपडेट करना होगा। स्मार्ट फोन न होने की दशा में रोगी के द्वारा नियंत्रण कक्ष के दूरभाष पर अपने स्वास्थ्य के स्थिति की जानकारी देनी होगी।

9. स्वास्थ्य विभाग के द्वारा विकसित किए गए आइसोलेशन ऐप http://dgmhuk-covid19.in/covid19.apk को मरीज को अपने स्मार्ट फोन पर डाउनलोड करना होगा एवं नियमित रूप से समस्त जानकारी भरनी होगी।

10. रोगी को अपने स्वास्थ्य के नियमित अनुश्रवण के दायित्वों को स्वीकार करना होगा तथा सम्बन्धित जनपद के जिला सर्विलांस अधिकारी को इसकी नियमित सूचना प्रदान करनी होगी।

11. रोगी को संलग्नक–01 पर सैल्फ–आइसोलेशन हेतु एक अण्डरटेकिंग देनी होगी तथा क्वारंटीन गाइडलाइन्स का अनुपालन करना होगा। इस पर सम्यक विचारोपरांत, उपचार प्रदान करने वाले चिकित्सक के द्वारा होम–आइसालेशन की अनुमति दी जाएगी।

12. रोगी एवं देखभाल करने वाले व्यक्ति को संलग्नक 02 के अनुसार निर्देशों का अनुपालन करना होगा।

13. जिले के मुख्य चिकित्साधिकारी द्वारा गठित टीम द्वारा होम–क्वारंटीन की सुविधाओं का निरीक्षण करने के उपरांत ही रोगी को होम–आइसालेशन में भेजा जाएगा।

2. चिकित्सा की आवश्यकता की स्थिति:–

रोगी एवं देखभाल करने वाला व्यक्ति नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य का अनुश्रवण करेंगे। निम्नलिखित गम्भीर लक्षण विकसित होने पर तत्काल चिकित्सकीय सहायता हेतु जनपद के स्वास्थ्य अधिकारियों/नियंत्रण कक्ष से सम्पर्क किया जाएगा:–

1. सांस लेने में कठिनाई।
2. शरीर में ऑक्सीजन की संतप्ता (saturation) में कमी (Sp02<95%)
3. सीने में लगातार दर्द/भारीपन होना।
4. मानसिक भ्रम की स्थिति अथवा सचेत रहने में असमर्थता।
5. बोलने में समस्या।
6. चेहरे या किसी अंग में कमजोरी।
7. होठों/चेहरे पर नीलापन।

3. जनपदीय स्वास्थ्य प्राधिकारियों की भूमिका:–

1. जनपदीय स्वास्थ्य प्राधिकारियों के द्वारा होम–आइसोलेशन में रखे गए सभी कोविड–संक्रमित रोगियों का नियमित अनुश्रवण किया जाएगा।

3–

Scanned with CamScanner

2. होम–आइसोलेशन में रखे गए सभी कोविड संक्रमित रोगियों की स्वास्थ्य स्थिति का अनुश्रवण फील्ड स्टाफ/सर्विलांस टीम के साथ–साथ एकीकृत कोविड कमाण्ड एवं कंट्रोल सेंटर के द्वारा किया जाएगा।
3. फील्ड स्टाफ के द्वारा रोगी एवं उसकी देखभाल करने वाले व्यक्ति (care-giver) को इन पैरामीटर को नापने के लिए आवश्यक जानकारी एवं प्रशिक्षण दिया जाएगा।
4. होम–आइसोलेशन में रखे गए रोगी का विवरण नियमित रूप से कोविड पोर्टल पर अपडेट किया जाएगा तथा जिला स्तरीय अधिकारियों के द्वारा इस पर अपडेशन का अनुश्रवण किया जाएगा।
5. होम–आइसोलेशन के प्रोटोकॉल का उल्लंघन करने अथवा उपचार की आवश्यकता की स्थिति में रोगी को शिफ्ट करने हेतु प्रशासन द्वारा तत्काल आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

4. होम–आइसोलेशन की समाप्ति :–

होम–आइसोलेशन में रहने वाले रोगियों का होम–आइसोलेशन कोविड Positive होने के 10 दिनों के पश्चात् तथा पिछले 03 दिनों तक बुखार न आने की स्थिति में समाप्त माना जाएगा। इसके पश्चात् अगले 07 दिनों तक रोगी घर पर ही रहकर अपने स्वास्थ्य का अनुश्रवण करेंगे। होम–आइसोलेशन की समाप्ति पर टैस्टिंग की आवश्यकता नहीं है।

संलग्नक : यथोपरि।

भवदीय,

(अमित सिंह नेगी)
सचिव।

पत्रांक : / /2020 तद्दिनाँकित।

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :–

1. सचिव (प्रभारी), चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा, उत्तराखण्ड शासन के अवलोकनार्थ।
2. महानिदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा, उत्तराखण्ड शासन।
3. निदेशक, चिकित्सा शिक्षा निदेशालय, देहरादून।
4. आईडीएसपी, एनएचएम, देहरादून।
5. चीफ ऑपरेशन ऑफिसर, राज्य कोरोना नियंत्रण सैल, उत्तराखण्ड।

(अमित सिंह नेगी)
सचिव।

Scanned with CamScan

संलग्नक–01

Home Isolation अन्डरटेकिंग

मैं .... पुत्र/पुत्री/पत्नी.. निवासी .... कोविड–19 के पुष्ट/संदिग्ध केश के रूप में पहचाना/पहचानी गया/गयी हूँ एवं स्वेच्छा से निर्धारित अवधि के लिए हर समय सख्त सेल्फ आइसोलेशन बनाये रखूंगा/रखूंगी।

1. मेरे घर पर मेरे लिए शौचालय के साथ एक अतिरिक्त कक्ष उपलब्ध है।
2. मेरे घर पर 24x7 मेरी देखभाल के लिए मेरे परिवार का एक सदस्य उपलब्ध है।
3. मेरे द्वारा अपने मोबाइल में 'आरोग्य सेतु' एप डाउनलोड कर लिया गया है।
4. इस अवधि के दौरान मैं अपनी स्वास्थ्य निगरानी और मेरे आसपास के व्यक्तियों की निगरानी करूँगा/करूँगी।
5. मेरे द्वारा किसी गम्भीर संकेत व बिगड़ते लक्षणों से पीड़ित होने पर या मेरे किसी नजदीकी पारिपारिक संपर्क का कोविड–19 के अनुरूप लक्षण विकसित होने पर निर्दिष्ट (assigned) सर्विलेंस टीम/उपचार कर रहे चिकित्सक/कन्ट्रोल रूम (104/0135 2609500) से सहयेाग करते हुए बातचीत करूँगा/करूँगी।
6. शासन द्वारा समय–समय पर जारी दिशा–निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करूँगा/करूँगी।
7. मुझे आइसोलेशन अवधि के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में विस्तार से बताया गया है, जिनका मेरे द्वारा होम आइसोलेशन करते समय पालन करने की आवश्यकता है।
8. मैं होम आइसोलेशन के किसी भी कमाचार (Protocol) के गैर पालन के लिए निर्धारित कानून के तहत कार्यवाही हेतु उत्तरदायी हूँ।

हस्ताक्षर..

दिनाँक...

मरीज का मोबाइल नं0...........................

देखभालकर्ता का मोबाइल नं0......................................

Scanned with CamScanner

Asymptometic Corona Positive व्यक्तियों के लिए Home Isolation के दिशा–निर्देश

क्या करना है	क्या नहीं करना है
➢ Home Isolation की अवधि में परिवार से अलग कमरे में रहें। ➢ Home Isolation की अवधि में घबरायें नहीं एवं अपना मनोबल ऊँचा रखें। ➢ हमेशा ट्रिपल लेयर सर्जिकल Mask पहन कर रखें एवं Mask को हर 08 घंटे/ गीला/गंदा होने पर बदलें व उसे नियमानुसार (1प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन से विसंक्रमित कर) त्याग करें। ➢ अपने शरीर की नियमित साफ– सफाई करें। ➢ समय– समय पर अपने हाथों को साबुन से **40 सेकेंण्ड** तक धोऐं अथवा 70% या अधिक Alcohol युक्त Sanitizer का प्रयोग करें। ➢ अपने चेहरे पर हाथ न लगायें। ➢ छींकते एवं खाँसते समय अपने नाक एवं मुँह को टिशू पेपर से ढके। ➢ पृथक शौचालय का इस्तेमाल करे, जिसे परिवार का अन्य व्यक्ति उपयोग न करें। ➢ शौचालय को इस्तेमाल करने के बाद नियमित रूप से (1प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट अथवा 5 प्रतिशत ब्लीच सोल्यूशन) साफ करें। ➢ आराम करें एवं यथासम्भव योग, ध्यान करें। ➢ तरल एवं पौष्टिक आहार का सेवन करें। ➢ पानी का सेवन अधिक मात्रा में करें। ➢ **चिकित्सक द्वारा दिये गये परामर्श एवं दवाईयों का सेवन नियमित रूप से करें।** ➢ अपने शरीर के तापमान को सुबह–शाम नापना सुनिश्चित करें। ➢ कोई भी लक्षण **(जैसे– बुखार, खाँसी, सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, होंठ एवं चेहरे का नीला पड़ना, मानसिक भ्रम इत्यादि)** होने पर तुरंत उपचार कर रहे चिकित्सक से सम्पर्क करें या राज्य एवं जनपद स्तर पर स्थापित कोविड–19 कन्ट्रोल रूम के दूरभाष नं0 104/ 0135 2609500 पर सम्पर्क करें।	➢ Home Isolation की अवधि में परिवार के किसी भी सदस्य के सम्पर्क में न आयें। ➢ घर पर इधर–उधर बिल्कुल न जायें। ➢ खुली जगह में ना छीकें ना थूकें। ➢ घर पर अपने उपयोग हेतु परिवार से अलग बन्द Dustbin का प्रयोग करें। ➢ घर के साझे स्थान जैसे– रसोईघर, हॉल इत्यादि का उपयोग बिल्कुल न करें। ➢ घर पर अतिथि एवं अन्य बाहरी व्यक्ति को आमंत्रित न करें। ➢ घर पर यदि पालतू पशु हो तो उससे दूरी रखें। ➢ घर पर **विशेषकर** बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं एवं co-morbid रोग (जैसे– बी0पी0, मधुमेह, हृदयरोग, गुर्दारोग इत्यादि) से ग्रस्त व्यक्तियों से दूर रहें।

घर के सदस्यों/देखभालकर्ता हेतु दिशा– निर्देश

- ➢ परिवार का एक ही व्यक्ति समाजिक दूरी बनाते हुए Mask एवं सर्जिकल दस्ताने का उपयोग करते हुए मरीज की देखभाल करे।
- ➢ खाने– पीने एवं अन्य उपयोगी सामग्री बच्चों, बुजुर्गो, गर्भवती महिला एवं co-morbid रोग से ग्रस्त व्यक्ति द्वारा ना दी जायें।
- ➢ Mask का प्रयोग करने के दौरान Mask को आगे की तरफ से न छूंएं।
- ➢ देखभालकर्ता स्वयं के चेहरे, नाक एवं मुँह को न छुंएं।
- ➢ Mask एवं सर्जिकल दस्तानों को नियमानुसार विसंक्रमित (Disinfect) करने के उपरान्त त्याग कर हाथों को अच्छे से धोये।
- ➢ मरीज के शारीरिक स्रावों (Body Fluids) के सीधे सम्पर्क में न आयें।
- ➢ मरीज के सभी कपड़े, चादर, तौलिया आदि एवं उनके द्वारा छूऐ गये सतह जैसे फर्श, टेबल टॉप, शौचालय इत्यादि को 5 प्रतिशत ब्लीच सोल्यूशन अथवा 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन से साफ करें।
- ➢ मरीज के धुले सभी कपड़ो को पृथक से सुखायें।
- ➢ घर पर यदि पालतू पशु हो तो उन्हें Home Isolation मरीज से दूर रखें।
- ➢ उक्त अवधि में घर पर कोई भी सामाजिक कार्यक्रम जैसे– बर्थडे पार्टी आदि समारोह आयोजित न करें।
- ➢ Home Isolation मरीज एवं परिवार के किसी भी सदस्य को स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानी (जैसे– बुखार, खाँसी एवं सांस लेने में तकलीफ) होने पर तुरंत उपचार कर रहे चिकित्सक से सम्पर्क करें या राज्य एवं जनपद स्तर पर स्थापित कोविड–19 कन्ट्रोल रूम के दूरभाष नं0 104/ 0135 2609500 पर सम्पर्क करें।
- ➢ अपने व अपने परिवार के मोबाइल पर **आरोग्य सेतु ऐप** को अनिवार्य रूप से डाउनलोड करें।

उपचार कर रहे चिकित्सक का नाम व मोबाइल नं0..............

Scanned with CamScan