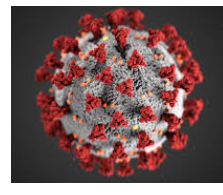


కోవిడ్ -19 నియంత్రణలో కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్



కోవిడ్ -19 రోగుల సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతోంది. అయినా, మనం దీనిని ఓడించి తీరుతాం! ఎక్కువ శాతం రోగులు త్వరగా కోలుకుంటున్నారు. ఇది అంటువ్యాధి కాబట్టి దాని వ్యాప్తిని నిరోధించటానికి రోగితో సంబంధం ఉన్నవారిని (contacts) క్వారంటైన్లో పెట్టటం అత్యవసరం. ప్రభుత్వ క్వారంటైన్ కేంద్రాలు తగినన్ని లేవు. అలాంటప్పుడు, చిన్న ఇళ్లల్లో వుండే మనం స్వంతగా ఎలా క్వారంటైన్ చేసుకోగలం? ఈ పత్రంలో పొందు పరచిన కొన్ని అంశాలు మీకు ఉపయోగ పడొచ్చు.

క్వారంటైన్ అంటే? ఈ వ్యాధి సోకి ఉండవచ్చు అనుకొన్న వ్యక్తులని ఇతరులనుండి 14 లేదా 21 రోజుల పాటు దూరంగా ఉంచి వారికి వ్యాధి సోకిందో, లేదో అని చూడడం (ల్యాబ్ పరీక్షలో +ve వచ్చినప్పుడు వారిని ఆస్పత్రిలో isolation వార్డ్ లో పెట్టడం వేరు, క్వారంటైన్ వేరు)

కాంటాక్ట్ (Contact) అంటే? ఎవరైనా కొరోనా సోకిన వ్యక్తితో 15 నిమిషాలు ముఖా ముఖ సంభాషణలో పాల్గొన్నా, వారికి సేవ చేసినా, ముట్టుకొన్నా, లేదా ఇతర కారణాల మూలంగా ఈ వ్యాధి సోకి ఉండవచ్చు అనిపిస్తే, వారిని కాంటాక్ట్ అంటారు.

కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్ తయారు చేసుకోవడం

ప్రభుత్వాన్ని సహకరించమని బలంగా డిమాండ్ చెయ్యండి



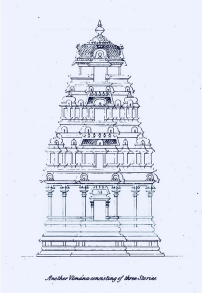
ఎవరికోసం?

- కోవిడ్ -19 వ్యాధిగ్రస్తులతో కాంటాక్ట్ లోకి వచ్చిన వారు
- ఇతర నగరాలు/రాష్ట్రాలు/దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రజలు



ఎక్కడ?

మీరున్న బస్టిలో : ఫంక్షన్ హాళ్లు, బడులు, గుడులు, చర్చిలు, మసీదులు, కమ్యూనిటీ హాళ్లు, క్లబ్బులు లాంటి ఇతర పబ్లిక్ ప్రదేశాలు



ఎలా?

- ముందు ఒక ప్రదేశాన్ని గుర్తించండి.
- ప్రభుత్వాన్ని సహకరించమని అడగండి.
- దగ్గరలో వున్న ఎస్టీవో లని సంప్రదించండి
- మీ కమ్యూనిటీ నుండి ఒక సూపర్ వైజర్ ని నియమించండి



ప్రభుత్వం చెయ్యాలైన పనులు

- దగ్గరలో ఉన్న కోవిడ్ -19 ఆస్పత్రిలో లింకు చెయ్యాలి
- ఆర్థిక సహాయం
- మీ క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తుల వివరాలను నమోదు చెయ్యడం
- అవసరమైన సలహాలు ఇవ్వడం
- వైద్య సహాయం అందించడం
- అవసరమైనప్పుడు అంబులెన్సు పంపించడం

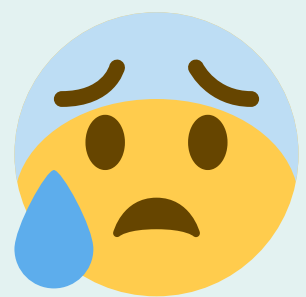
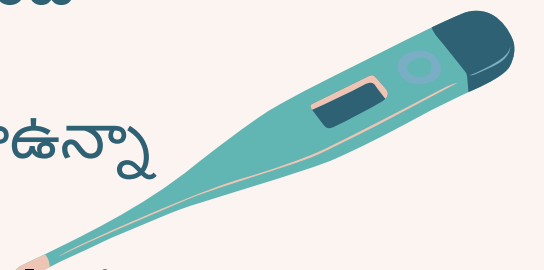


ప్రభుత్వాన్ని సహకరించమని డిమాండ్ చెయ్యండి

ఎస్టీవోలు క్వారంటైన్లో ఉన్న ప్రజల వాడకకోసం పరుపులు, మగ్గులు, ప్లేట్లు, గ్లాసులు, దోమల నివారణ బిళ్ళలు, మంచి నీళ్ల సీసాలు, ఫినాయిల్/బ్లీచింగ్ పౌడి, సానిటరీ ప్యాడ్లు, దుప్పట్లు, వంటగది శుభ్రత కోసం వాడే సబ్బులు/డిసిస్సెక్టెంట్ల వాడుక ఇవ్వవచ్చు.

కమ్యూనిటీ సూపర్ వైజర్ క్వారంటైన్ లో ఉన్నవారి జ్వర తీవ్రత రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు చూడాలి

- జ్వరం 38.5 deg C (101 deg F) కంటే ఎక్కువగా ఉన్నా
 - ఒక రోజుకంటే ఎక్కువసార్లు దగ్గుతూఉన్నా
 - విపరీతమైన నిస్సత్తువ వున్నా
- ప్రభుత్వ డాక్టర్ని పిలిపించి, ఆ వ్యక్తిని isolation సెంటర్ కి తరలించండి!



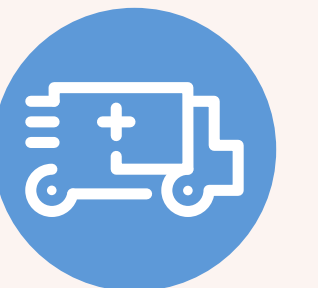
మానసిక ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ

- ఆందోళన పడద్దు అని చెప్పండి
- మొబైల్ ఫోన్లో వారితో మాట్లాడుతూ ఉండండి
- జబ్బు నుంచి కోలుకొనే వారి వివరాల గురించి చెప్పండి



- సలహా (counseling) సెంటర్/ help-line పెట్టమని ప్రభుత్వాన్ని అడగండి

- ఎక్కువ జ్వరం తగ్గకపోతే
- ఊపిరి సరిగ్గా ఆడకపోయినా
- స్పృహ కోల్పోయినా, తల దిమ్ముగావున్నా, పలు అందక పోయినా



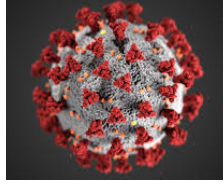
ప్రభుత్వ డాక్టర్ని సంప్రదించి అంబులెన్సులో ఆస్పత్రికి తరలించండి

మొఖానికి మాస్కు, చేతులకి గ్లవులు ఎప్పుడూ వేసుకోవాలి

కోవిడ్ -19

నియంత్రణలో

కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్



కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్ సెంటర్లో ఇవన్నీ ఉండేటట్లు చూసుకోండి:
గాలి-వెలుతురు, మంచాలు-పరుపులు, టాయిలెట్లు-శుభ్రత

క్వారంటైనులో ఉన్న వ్యక్తులు ఇతరులనుంచి ఎప్పుడూ దూరంగా ఉండాలి - ముఖ్యంగా భోజనం చేసేటప్పుడు, టాయిలెట్ / బాత్రూమ్ దగ్గర.

గాలి-వెలుతురు:

- గదిలో గాలి బాగా రావాలి
- వేసవిలో చల్లగా, వర్షాకాలంలో పొడిగా, శీతాకాలంలో వెచ్చగా ఉండాలి



పరుపులు:

- పరుపులు మెత్తగా ఉండాలి
- ఒక పరుపుకి ఇంకో దానికి మధ్య 6 అడుగుల దూరం ఉండాలి

బాత్ రూములు / టాయిలెట్లు

- వెలుతురు బాగా ఉండాలి (సోలార్ /LED)
- వాడిన వెంటనే ప్రతి వ్యక్తి ఫినాయిల్ కలిపిన నీళ్లతో శుభ్రం చెయ్యాలి
- ప్రతి ఒక్కరికి రెండు మగ్గులు ఇవ్వండి
- సబ్బునీళ్లున్న బకెట్ బయట ఉంచితే, పంపులని ఇతర వస్తువులని తుడవటానికి వీలుంటుంది



చెత్త పారేయటం

- ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ ఇవ్వండి
- మూత ఉన్న చెత్తబుట్ట బాత్ రూమ్ బయట ఉంచండి (స్త్రీలకి వేరేది ఇవ్వండి)
- చెత్త తీసేటప్పుడు చేతులకి గ్లవ్లు వేసుకోండి

క్వారంటైన్ సెంటర్ శుభ్రత

- క్వారంటైన్ సెంటర్ ని ప్రతిరోజూ ఊడవటం, ఫినాయిల్ కలిపిన నీళ్లతో తుడవడంలో అందరుపాల్గొనాలి
- సబ్బు నీళ్లతో లేదా లైజాల్ తో అందరూ సాధారణంగా ముట్టుకునే వాటిని (తలుపు గొళ్ళాలు, పిడులు, బల్లలు, కుర్చీలు) తుడవాలి

NGO లని మంచాలు, పరుపులు, మగ్గులు, ప్లేట్లు, గ్లాసులు, దోమ నివారణ బిళ్ళలు, నీళ్ల బాటిల్స్, ఫినాయిల్ లేదా బ్లీచింగ్ పొడి, సానిటర్ పాడ్స్, పక్క బట్టలు, వంటగది శుభ్రం చెయ్యడానికి వాడే సబ్బులు లాంటి ఇతర వస్తువుల్ని క్వారంటైన్ లో ఉన్న వారి కోసం ఇప్పించమనండి

స్వీయ రక్షణ - 1 (మాస్కులు, బట్టలు)

క్వారంటైన్ లో 3 వారాలు ఉండటానికి సిద్ధం అవ్వాలి:

- రోజూ వేసుకొనే మందులు తీసుకెళ్లండి
- తగినన్ని మాస్కులు దగ్గర పెట్టుకోండి. వేసుకొన్న మాస్కుని సబ్బు నీళ్లతో ఉతికి ఆరపెట్టండి
- రెండు - మూడు జతల బట్టలు తీసుకెళ్లి వాటినే క్వారంటైన్ లో ఉన్నంత కాలం వాడండి. వాడిన బట్టల్ని సబ్బునీళ్ళ బకెట్టులో 15-20 నిముషాలు నానబెట్టి ప్రతి రోజూ ఉతుక్కోండి. వీలైతే, ఎండలో ఆరబెట్టుకోండి.
- క్వారంటైన్ లో ఉన్న ప్రతి వ్యక్తికీ రెండు జతల పక్క బట్టలు, దిండు గలీబులు, తువ్వెళ్లు ఉండాలి. వాటిని వీలైనన్ని సార్లు ఉతుక్కోండి



స్వీయ రక్షణ - 2 (తిండి, నీళ్లు, గిన్నెలు)

- ఆహారం -- ఏదైనా తినవచ్చు. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, గుడ్లు, మాంసం ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తినడానికి ప్రయత్నించండి
- సెంటర్ లో మీరు వండుకున్న వంటలు తినండి లేదా బయటనుంచి (కమ్యూనిటీ వంటశాల, మీ స్వంత ఇంటి వంటలు) తెప్పించుకొన్నవి తినండి.
- తాగే నీళ్లు - నీళ్ల కుండ / సీసా ఎవరిది వాళ్ళకే ఉండాలి. వాటిని సబ్బు నీళ్లతో రోజుకి ఒకసారి కడగండి
- గిన్నెలు - ప్లేట్లు, కప్పులు, స్పూన్లు, గ్లాసులు ఎవరివి వాళ్ళే వాడుకోవాలి. వాడిన ప్రతిసారీ, సబ్బు నీళ్లతో కడిగి ఎండబెట్టండి



ముఖ్య గమనికలు

- కోవిడ్ -19 అనుమానితులకు ఇతర వ్యాధులు (B.P., మధుమేహం, హుద్రోగం, కిడ్నీ సమస్యలు) ఉన్నప్పుడు, 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారు కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్ లో ఉండకూడదు. వాళ్ళు ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో ఉన్న క్వారంటైన్ లలో డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఉండాలి
- కమ్యూనిటీ క్వారంటైన్ లో వేరు వేరు గుంపులు వేరే రోజుల్లో చేరతారు. Infection రాకుండా ఉండాలంటే వారిని కలపకూడదు. ఉదాహరణకి, సెంటర్లో ఇప్పుడే చేరిన కొత్త వ్యక్తిని ఇప్పటికే 12 రోజుల పాటు క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తుల దగ్గర పెట్టకూడదు. వేరుగా ఉంచాలి.
- సెంటర్లో ఉంటున్న వ్యక్తిని ఆస్పత్రిలో చేర్పించినప్పుడు వారున్న స్థలాన్ని lizol / ఫినాయిల్ కలిపిన నీళ్లతో శుభ్ర పరచాలి. పరుపుని 4-5 రోజుల పాటు ఎండబెట్టాలి. ఇలాంటి పనులు చేసేటప్పుడు చేతులకు గ్లవ్లు తప్పకుండా వేసుకోవాలి.