સેવકગણ/ સંભાળ લેનાર માટેની સૂચનાઓ:

- **માસ્ક**: સેવકગણ/ સંભાળ લેનાર જ્યારે બીમાર વ્યક્તિ સાથે એક જ રૂમમાં હોય ત્યારે ત્રિ-સ્તરીય માસ્ક **(ટ્રિપલ –લેયર) મેડિકલ માસ્ક** યોગ્ય રીતે પહેરવું. માસ્ક ધારણ કરેલ હોય ત્યારે માસ્કના આગળના ભાગે અડવું નહીં . માસ્ક શરીરના કોઈ પણ ઉત્સર્જક દ્રવ્ય દ્વારા ભીનું કે ગંદુ થાય ત્યારે માસ્કને અનિવાર્યપણે બદલી નાખો .વપરાશ બાદ માસ્કનો યોગ્ય નિકાલ કરવો. ત્યારબાદ હાથ સ્વચ્છ કરવા. વ્યક્તિએ પોતાના ચહેરા, નાક કે મુખને અડવું નહીં .

- **હાથની સ્વચ્છતા**: સેવકગણે દરદી કે દરદીના તત્કાલીન વાતાવરણના સંપર્કમાં આવ્યા બાદ હાથ સ્વચ્છ કરવાની તકેદારી રાખવી .
- જમવાનું બનાવ્યા બાદ, જમતાં પહેલાં, ટોયલેટનો વપરાશ કર્યા બાદ અને જ્યારે પણ હાથ અસ્વચ્છ જણાય ત્યારે હાથ સ્વચ્છ કરવાની આદત પાડવી. ઓછામાં ઓછું 40 સેકન્ડ સુધી પાણી અને સાબુ વડે હાથ ધોવાની આદત પાડવી .જો હાથ અસ્વચ્છ જણાતા ના હોય તો આલ્કોહોલ મિશ્રિત સેનેટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- પાણી અને સાબુથી હાથ ધોયા બાદ તેને સૂકવવા નિકાલ કરી શકાય તેવા પેપર ટોવેલ કે પેપર નેપકીનનો ઉપયોગ ઇચ્છનીય છે. જો તે સહેલાઈથી મળે તેમ ના હોય તો કાપડના ટોવેલનો ઉપયોગ કરવો અને તે ભીનો થાય ત્યારે બદલી નાખવો .

- **દરદીનો સંપર્ક**: દરદીના શરીરમાથી શ્રવતા કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ-ખાસ કરીને મોઢા અને શ્વસન (નાક) માંથી શ્રવતા પ્રવાહીના સીધા સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો. દરદીને સ્પર્શ કરતી વખતે નિકાલ કરી શકાય તેવા (ડિસ્પોઝેબલ) હાથમોજા પહેરો. હાથમોજા પહેરતી અને નિકાળતી વખતે હાથની સ્વચ્છતાનું ખાસ ધ્યાન રાખો.
- ચેપગ્રસ્ત હોવાની સંભાવના વાળી પ્રત્યેક વસ્તુનો સંપર્ક ના થાય તેની ચુસ્ત કાળજી રાખો. (દા.ત. સિગારેટ કે બીડી પરસ્પર આપવી/ ભોજનના વાસણો વાપરવા, વાનગીઓ, પીણાઓ, વાપરેલાં ટોવેલ, ચાદર કે ઓશિકાના કવર વગેરે)
- દરદીનાં રૂમમાંજ દરદીને જમવાનું આપવું.
- દરદીના વાપરેલાં વાસણો હંમેશા હાથમોજા પહેરીને સાબુ કે ડિટરજંટ થી સાફ કરવા. વાસણો ફરીથી વાપરી શકાય. હાથમોજા કાઢ્યા પછી અને દરદીએ ઉપયોગમાં લીધેલી વસ્તુને સ્પર્શ કર્યા પછી અવશ્ય હાથ ફરીથી ધોઈ દેવા.

- જ્યારે આપ દરદીએ અડેલ કપડાં કે ચાદર જેવી વસ્તુઓ સાથે કામ કરી રહ્યા હોવ ત્યારે ત્રિ-સ્તરીય (ટ્રિપલ –લેયર) મેડિકલ માસ્ક અને નિકાલ કરી શકાય તેવા (ડિસ્પોઝેબલ) હાથમોજાનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો.
- સેવકગણે/ દરદીની સંભાળ રાખનારે દરદી સૂચિત સારવારનો અમલ કરે તેની તકેદારી રાખવી.
- સેવકગણ/ દરદીની સંભાળ રાખનાર તથા દરદીના નજીકના સંપર્કમાં આવનારે તેમના પોતાના સ્વાસ્થયનું સ્વનિરીક્ષણ તાપમાન માફીને કરતાં રહેવું. અને જો કોવિડ-19ના નિર્દેશિત કોઈ પણ ચિન્હ (તાવ, ખાંસી, શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ) વિસ્તારતા જણાય તો તાત્કાલિક જાણ કરવી.

દરદી માટેની સૂચનાઓ:

- દરદીએ હમ્મેશા ત્રિસ્તરીય મેડિકલ માસ્ક ઉપયોગમાં લેવો. માસ્કનો 8 કલાક જેટલો ઉપયોગ થાય પછી અથવા જો માસ્ક ભીનો કે કડક થઈ ગયો હોય તો તે 8 કલાક પહેલાજ દૂર કરવો.
- 1% હાઇપો ક્લોરાઈડ સોડિયમ દ્વારા જીવાણુમુક્ત કર્યા પછીજ ઉપયોગમાં લીધેલ માસ્કનો યોગ્ય સ્થાને નિકાલ કરવો.
- દરદીએ કોઈ એક નિયત કક્ષમાં કુટુંબીઓથી સલામત દૂરી રાખીને રહેવું. વિશેષતઃ ઘરના વડીલો અને ઉચ્ચ રક્તચાપ, હ્રદય અને રક્તવાહિનીનો રોગ કે કિડની સંબંધિત ગંભીર બીમારીથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિઓથી ખાસ દૂર રહેવું.
- દરદીએ આરામ કરવો અને શરીરમાં યોગ્ય માત્રામાં પાણી જળવાય માટે ખૂબ પ્રવાહીનું સેવન કરવું.
- દરદીએ શ્વસન સંબંધિત શિષ્ટાચારનું સદા પાલન કરવું.
- વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 40 સેકન્ડ સુધી હાથ ધોવા અથવા આલ્કોહોલ ધરાવતા સેનિટાઈઝરથી સતત હાથ સાફ કરવા.
- પોતાની વસ્તુઓનું બીજાઓની સાથે આદાન-પ્રદાન કરવું નહીં.

- કક્ષમાં જે સપાટીઓ સંપર્કમાં આવતી હોય, જેવીકે ટેબલ ટોપ, દરવાજાના હાથા, સ્વીચો વગેરે, તેને વારંવાર 1% હાઇપો ક્લોરાઈડ સોડિયમ દ્રાવણથી સાફ રાખો.
- દરદીએ ચિકિત્સકની સૂચનાઓનું ખૂબ ચુસ્તી સાથે પાલન કરવું અને દવાઓ સૂચના પ્રમાણે નિયમિત લેવી.
- દરદીએ પ્રતિદિન પોતાનું તાપમાન માપી અને પોતાના સ્વાસ્થ્યની સ્વયં દેખરેખ રાખવી અને જો કોવિડ-19ના નિર્દેશિત કોઈ પણ ચિન્હ (તાવ, ખાંસી, શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ) જણાય તો ત્વરિત જાણ કરવી.