வீட்டுப்-பராமரிப்பு நோயாளிகளுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்.

உங்கள் நிலையைக் கண்காணிக்கவும்

- உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை எடுங்கள்
- உங்கள் நிலை மோசமடைந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரை அழைக்கவும் அல்லது அவர்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால், தொலைப்பேசியில் 15 ஐ அழைக்கவும் (SAMU - மருத்துவ உதவி).

தனிமைப்படுத்துதல்

- முடிந்தவரை மற்றவர்களுடன் குறைந்த தொடுநிலையை அனுமதிக்கும்படி நல்ல காற்றோட்டமான அறையில் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும், மேலும் வசிக்கும் வீட்டில் மற்ற பகுதிகளில் மாசுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த அறையிலும், வீட்டின் மீதமுள்ளப் பகுதிகளுக்கும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை நன்கு காற்று வீசும்படி செய்யவேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கழிப்பறை இருந்தால், ஒன்று நோயாளிக்கு ஒதுக்கப்பட வேண்டும். கழிப்பறை பகிரப்பட்டால் மிகக் கண்டிப்பான சுகாதாரம் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும் (குளோரின் ப்ளீச் அல்லது கிருமிநாசினி துடைப்பான்கள் மூலம் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும்).
- ஒரு பாதுகாப்பான சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- நேரடி உடல் தொடர்பைத் தவிர்த்து, பாதுகாப்புடைய 2 மீட்டர் தூரத்தை நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆபத்து உடையவர்களுடனான அனைத்து தொடர்புகளையும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும் (கர்ப்பிணி பெண்கள், நீண்ட நாள்பட்ட நோய் உள்ள மக்கள், வயதான மக்கள்).

கை கழுவுதல்

- கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளை கவனமாகச் சுத்தம் செய்து (குறிப்பாக உங்கள் முகத்தைத் தொடும் முன்), மேலும் ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 6 முறை சோப்பினால் குறைந்தது 20 வினாடிகள் கழுவவும். விரல்களுக்கு இடையில் மற்றும் மணிகட்டுகள் வரை தேய்த்து துடைக்கவும்.

மேற்பரப்புகளுடனான தொடர்பு

- சில மேற்பரப்புகள் மாசை எளிதில் பரவச் செய்யும் நிலையில் இருக்கின்றன, மேலும் அவை தொடர்ந்து கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும் (ஸ்மார்ட்போன், கதவிலுள்ள குமிழ் வடிவக் கைப்பிடிகள்…).

சலவைத்துணி மற்றும் படுக்கைவிரிப்புக்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

- முடிந்தவரை, நோயாளி தங்கள் சொந்தச் சலவையை அவர்களே கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுக்கடைந்த படுக்கைவிரிப்புகள் அல்லது சலவைக்குப் போடவேண்டிய துணிகளை உதராதீர்கள்.
- அழுக்குத் துணிகளைத் துவைக்கும் இயந்திரத்தில் நேரடியாகப் போடவும்-இதை வேறு எந்த இடத்திலும் சேர்த்து வைக்காதீர்கள், அதை சலவை கூடையில் போட வேண்டாம்.
- நோயாளியின் படுக்கைவிரிப்பை 60 ° C இயந்திர சுழற்சியில் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் துவைக்க வேண்டும்.

தரைகளைச் சுத்தம் செய்தல்

- தரைகள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்ய, கீழே கூறியுள்ள வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.
  - ஒரு வெற்றிட சுத்தீகரிப்பானைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் (இது ஏரோசால்களை சிதறடிக்கக்கூடும்).
  - தரைகள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை சவர்க்காரத்தில் நனைத்த ஒற்றைப்-பயன்பாட்டு தேய்த்துத் துடைக்கும் துடைப்பானால் சுத்தம் செய்யவும்;
  - சுத்தம் செய்த பிறகு, மற்றொரு ஒற்றைப்-பயன்பாட்டு தேய்த்துத் துடைக்கும் துடைப்பானைப் பயன்படுத்தி தரைகளை தண்ணீரால் அலசவும்;
  - தரைகளை உலருவதற்கு அனுமதிக்கவும்;
  - தரைகள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை நீர்க்கப்பட்ட க்ளோரின் ப்ளீச் 0.5% ஆக்டிவ் க்ளோரின்-பயன்டுத்தி கிருமிகளை நீக்கவும் (ஒரு லிட்டர் க்ளோரின் ப்ளீச் 2.6 % -ஐ 4 லிட்டர் தண்ணீருடன்).