

वयस्क रोगियों के लिए अलगाव में रहने की सावधानियां (Isolation Precautions for Adult Patients)

संपर्क और बूंदों के अलगाव की सावधानियां (Contact and Droplet Isolation Precautions)

संपर्क और बूंदों की सावधानियां क्या हैं?

(What are contact and droplet precautions?)

संपर्क और छोटी- बूंदों सावधानियां ऐसे कदम हैं जो स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा के आगंतुकों और कर्मचारियों को रोगी के कमरे में जाने या छोड़ने के समय का पालन करने की आवश्यकता होती है। वे कीटाणुओं को फैलने से रोकने में मदद करते हैं ताकि दूसरे लोग बीमार न पड़ें। संपर्क और बूंदों की सावधानियां उन रोगियों के लिए हैं जिनमें ऐसे कीटाणु होते हैं जो फैल सकते हैं:

- रोगी या उनके कमरे की सतहों को छूने से
- रोगी के छींकने या खांसने से

मुझे कैसे पता चलेगा कि कोई मरीज संपर्क और बूंदों की सावधानी बरत रहा है?

(How do I know if a patient is on contact and droplet precautions?)

दरवाजे पर एक संकेत होगा। यह स्वास्थ्य सुविधा में आने वाले आगंतुकों और कर्मचारियों को बताता है कि रोगी के कमरे में जाने से पहले और उनके कमरे से बाहर निकलने के बाद उन्हें क्या करना चाहिए।

संपर्क और बूंदों की सावधानियों बरत रहे रोगी से मिलने से पहले मुझे क्या करना चाहिए?

(What should I do before visiting a patient on contact and droplet precautions?)

पहली बार मिलने और बच्चों को लाने से पहले एक नर्स से बात करें। रोगी को मिलने कौन जा सकता है, इसकी कुछ सीमाएं हो सकती हैं।

रोगी के कमरे में जाने से पहले मुझे क्या करना चाहिए?

(What should I do before I go into the patient's room?)

1. अपने हाथ साफ करें। [साबुन और पानी](#) या [हैंड सैनेटाइजर](#) (अल्कोहल-आधारित हाथों पर रगड़ने वाले) का प्रयोग करें।
2. यदि आप रोगी की देखभाल में मदद कर रहे हैं (यदि नहीं तो आपको गाउन पहनने की आवश्यकता नहीं है) तो एक गाउन पहनें। गाउन को अपनी गर्दन और कमर पर बांधें।
3. मास्क पहनें। अपनी नाक के ऊपर मास्क के शीर्ष पर धातु की पट्टी को फिट करें। इलास्टिक के छोरों को अपने कानों के पीछे रखें या गाँठ को बाँध लें। मास्क का निचला हिस्सा आपकी ठोड़ी के नीचे जाता है।
4. आंखों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा कवच पहनें- प्रिस्क्रिप्शन चश्मे आपकी आंखों की रक्षा नहीं करते हैं।
5. यदि आप रोगी की देखभाल में मदद कर रहे हैं (यदि नहीं तो आपको दस्ताने पहनने की आवश्यकता नहीं है) तो दस्ताने पहनें। दस्तानों के कफ को गाउन के कफ के ऊपर रखें।
6. रोगी के कमरे में प्रवेश करें। आप दरवाजे को खुला रख सकते हैं या उसे बंद कर सकते हैं।



रोगी के कमरे से बाहर आने के बाद मुझे क्या करना चाहिए?

(What should I do when I leave the patient's room?)

यदि आप किसी ऐसे रोगी के पास जा रहे हैं, जिसे दस्त है, तो कमरे से बाहर आने के बाद, अपने हाथ साबुन और पानी से साफ करें, हाथों के सैनिटाइजर से नहीं।

यदि आप गाउन और दस्ताने नहीं पहन रहे हैं, तो चरण 4 से शुरू करें। यदि आप एक गाउन और दस्ताने पहन रहे हैं:

1. बाहर के किनारे को अपनी कलाई के पास रखकर दस्ताने उतारें। दस्तानों को रोगी के कमरे में कूड़े में फेंक दें। स्वास्थ्य सुविधा के अन्य क्षेत्रों में दस्ताने न पहनें।
2. अपने हाथ साफ करें।
3. गाउन को अपनी गर्दन और कमर पर से खोलें और उसे उतार दें। गाउन को लिनन हैंपर या फिर रोगी के कमरे में कूड़े में फेंक दें। स्वास्थ्य सुविधा के अन्य क्षेत्रों में गाउन को न पहनें।
4. अपने हाथ साफ करें।
5. रोगी के कमरे से बाहर निकलें। आप दरवाजे को खुला रख सकते हैं या उसे बंद कर सकते हैं।
6. इलास्टिक लूप या अंतिम छोरों का उपयोग करके मास्क उतार दें और इसे कचरे में डालें। मास्क के अगले हिस्से को न छुएं। स्वास्थ्य सुविधा के अन्य क्षेत्रों में इसे न पहनें।
7. आँखों की सुरक्षा को उतारें और उसे कचरे में फेंकें। स्वास्थ्य सुविधा के अन्य क्षेत्रों में इसे न पहनें।
8. अपने हाथों को फिर से साफ करें।

क्या संपर्क और बूंदों की सावधानियां वाला रोगी कमरे से बाहर आ सकता है?

(Can a patient on contact and droplet precautions leave their room?)

संपर्क और छोटी बूंदों की सावधानियां वाला रोगी सिर्फ ज़रूरत पड़ने पर कमरे से बाहर आ सकता है (उदाहरण के लिए, मेडिकल टेस्ट के लिए जाने के लिए)। जब भी वे अपने कमरे से बाहर हों, उन्हें हर समय मास्क पहनना चाहिए।

इसके अलावा मैं रोगाणु को फैलने से कैसे रोक सकता हूँ?

(How else can I stop germs from spreading?)

- यदि आपको बुखार, जुकाम या दस्त है तो स्वास्थ्य सेवा में किसी से भी मिलने न जाएँ।
- यदि आप हाल ही में किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास मौजूद थे, जिसे कोई छूत की बीमारी है (इसका मतलब है कि एक ऐसी बीमारी जो दूसरों को भी हो सकती है, जैसे कि चिकनपॉक्स या फ्लू), तो आप स्वस्थ सुविधा में मत जाएँ।
- स्वास्थ्य सुविधा में सार्वजनिक शौचालयों का उपयोग करें। रोगी के शौचालय का उपयोग न करें।
- यदि आपके मन में कीटाणुओं को फैलने से रोकने संबंधित सवाल हैं तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

24/7 नर्स की सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी के लिए **Health Link** पर **811** पर कॉल करें।

वर्तमान के रूप में: 1 फरवरी, 2020

लेखक: Infection Prevention and Control, Alberta Health Services

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सा सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।