



Healing Fields Foundation
Access, Affordability and Quality

COVID பயிற்சி 2

சமூக சுகாதார பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கு

மதிப்பாய்வு மற்றும் வீட்டு பராமரிப்பு

COVID-19 தடுப்பூசி

COVID-19 தடுப்பூசி
போட்டுக்கொள்வதன்
நன்மைகள்



COVID நிவாரண பணி

உங்கள் சமூகங்களில் COVID-ஐ சமாளித்து
வழிநடத்த என்ன செய்ய முடியும் என்று
நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

வீட்டு பராமரிப்பு மற்றும் தனிமைப்படுத்தல்

வீட்டு பராமரிப்பு

- மனநல ஆதரவு 8448449428
- தொலைபேசி ஆலோசனை 1800-419-9686
- தனிமைப்படுத்தல்
- பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் பயன்படுத்தி ஆக்ஸிஜனையும் வெப்பநிலையையும் கண்காணிப்பது
- 3 மீட்டர் இடைவெளியை பராமரிப்பது
- உணவு வழங்குவது
- மருந்து வழங்குவது



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Help us to help you

நூதன கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19)

வீட்டு தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிமுறைகள்

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA @mohfwindia mohfwindia

ஏன் தனிமைப்படுத்தவேண்டும்? யார் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்?

● யார்?

- அறிகுறி உள்ள நபரை தனி அறையில் தனிமைப்படுத்தவேண்டும்
- தனி அறை கிடைக்கவில்லை என்றால், குடும்பத்தின் மற்றவர்களிடமிருந்து 3 மீட்டருக்கு மேல் தள்ளி இருக்க வேண்டும்
- பாதிக்கப்படக்கூடிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் (வயதானவர்கள், பிற நோய்கள் உள்ளவர்கள்) பாதுகாப்புக்காக ரிவர்ஸ் ஐசோலேட்(மாஸ்க், கையுறை, பாதுகாப்பு உடை அணிந்திருப்பது) செய்யப்பட வேண்டும்

● ஏன்?

- COVID மிக விரைவில் தொற்றக்கூடிய நோயாகும்
- தனிமைப்படுத்தல் என்பது குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களைப் பாதுகாக்கிறது



நோய்த்தொற்று கட்டுப்பாட்டு நெறிமுறைகள்

- ஒவ்வொரு 8 மணி நேரத்திற்கும் பிறகு மாஸ்குகள் மாற்றப்படுகின்றன
- அடிக்கடி கைக்கழுவுதல் / சானிடைஸ் செய்து கொள்வது
- தனிப்பட்ட பொருட்களை பகிரக்கூடாது
- துணிகள், துண்டுகள், மாஸ்குகள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புகள் ஆகியவற்றை தினசரி சலவை செய்து கொள்ளுத்தும் வெயிலில் உலரவைக்க வேண்டும்
- தினசரி குளியலறையை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கவேண்டும்
 - நோயாளி தங்களாகவே செய்துகொள்ள வேண்டியவை

தூங்கிக்கொண்டு
இருக்கையில்
ஆக்ஸிஜனை
சோதிக்கவேண்டாம்

அம்சம்

Brut.



பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரை எப்படி பயன்படுத்துவது:

படி 1: நெயில் பாலிஷ் / போலி நகம் எதுவும் இருந்தால் நீக்கிவிட்டு, உங்கள் கைகள் சில்லென இருந்தால் வெதுவெதுப்பாக்கவும்.

படி 2: உங்கள் அளவீட்டை எடுக்கும் முன்பாக குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு தளர்த்திவைக்கவும்.

படி 3: உங்கள் மார்பின் இருதயம் இருக்கும் நிலையில் உங்கள் கையை, அசைக்காமல் அப்படியே வைக்கவும்.

படி 4: ஆக்ஸிமீட்டரை ஆன் செய்து உங்கள் நடு அல்லது ஆள்காட்டி விரலை அதில் வைக்கவும்.

படி 5: ரீடிங் நிலையாவதற்கு சிறிது நேரம் எடுக்கும், ஆக்ஸிமீட்டரை குறைந்தபட்சம் ஒரு நிமிடத்திற்கோ அல்லது ரீடிங் நிலையாக இல்லை என்றால் அதைவிட கூடுதல் நேரத்திற்கு வைத்திருக்கவும்.

படி 6: 5 நொடிகளுக்கு அது மாறாம இருக்கையில் மிக அதிக ரிசல்ட்டை பதிவு செய்யவும்.

படி 7: ஒவ்வொரு ரீடிங்கையும் கவனமாக அடையாளம் காணவும்.

படி 8: அடிப்படையில் இருந்து பதிவு செய்யத் தொடங்கி, அதே நேரத்தில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பதிவு செய்யவும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் மாற்றங்களை நீங்கள் உணர்ந்தால் கூடுதல் நடவடிக்கையை எடுக்கவும்.

O₁

கிளிப்பை திறந்து, ஆக்ஸிமீட்டரில் உங்கள் விரலை விடவும்.



O₂

ஆன் - ஆஃப் பட்டனை அழுத்தவும். விரலை அசைக்கக் கூடாது, செயல்முறையின் போது நிதானமாக இருக்கவும்.



O₃

சில நொடிகள் காத்திருக்கவும், முடிவுகள் தெரியும்.



ஆக்ஸிஜன் கண்காணிப்பு

- ஆக்ஸிஜன் 95 க்கு மேல் இருப்பது: **நல்லது**
 - ஆக்ஸிஜனை பராமரிக்க சுவாச நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
 - பயிற்சி
- ஆக்ஸிஜன் 94 க்குக் குறைவாக இருப்பது: **மேலாண்மை தேவை**
 - குப்புற படுக்குமாறு நோயாளியை வழிநடத்துதல்
 - ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது
 - முடிந்தால் அருகிலுள்ள மருத்துவரை தொடர்புகொள்வது



குப்புறப்
படுப்பது



Apollo Spectra
HOSPITALS
Specialists in Surgery

குப்புறப்படுப்பதை
புரிந்துகொள்ளுதல்



ஊட்டச்சத்து

- புதிய, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் 6-8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்
- பருப்பு, முட்டை, கிச்சடி போன்ற உயர் புரத உணவு



பிரேக் அவுட் அமர்வு: தனிமைப்படுத்தல்

உங்கள் சமூகங்களில் வீட்டு
தனிமைப்படுத்தலில் என்ன சவால்கள்
எழுகின்றன? அதற்கு எப்படி நாம் தீர்வு
காண்பது?