



Healing Fields Foundation
Access, Affordability and Quality

COVID பயிற்சி 3

சமூக கோவிட் பராமரிப்பு மையங்கள்

சமூக கோவிட் பராமரிப்பு மையம் கண்ணோட்டம்



- COVID 19 இன் லேசான அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் மற்றும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள அவர்களின் வீட்டில் போதுமான இட வசதிகள் இல்லாத நபர்களுக்கான மையம்.
- **காய்ச்சல், இருமல், சளி போன்றவற்றின் லேசான அறிகுறிகள்**
 - உடனடியாக தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்
 - முடிந்தால் சோதனை செய்வது
 - COVID சோதனை செய்யப்படாவிட்டால், COVID தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் மேலாண்மை நெறிமுறையை வீட்டிலேயே தொடங்கவும் அல்லது முடியாவிட்டால், சமூக COVID பராமரிப்பு மையத்தில் தொடங்கவும்



வசதி இடத்திற்கான கண்ணோட்டம்

- நல்ல காற்றோட்டத்துடன் கிராமத்தில் பள்ளி அல்லது பஞ்சாயத்து பவனை அடையாளம் காணவும்
- ஒரு அறையில் 5 - 10 படுக்கைகள் போடும் கொள்ளளவு
- ஒவ்வொரு படுக்கையும் அனைத்து பக்கங்களிலிலும் 3 மீட்டர் இடைவெளியில் தனித்தனியாக இருக்கவேண்டும்.
- முடிந்தால் கொசு வலை
- வெளிச்சம், நல்ல காற்றோட்டம், மின்சாரம், சீலிங் ஃபேன் மற்றும் விளக்குகள்
- சுத்தம். பாதுகாப்பான குடிநீர் கிடைக்கவேண்டும்
- செயல்பாட்டில் உள்ள சுத்தமான கழிவறைகள் இருக்கவேண்டும்
- சாத்தியமான இடங்களில், தொலைக்காட்சி
- சாத்தியமான இடங்களில், நோயாளியை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல வாடகைக்கு ஒரு வாகனம்



பிரேக் அவுட் அறை 1

**COVID பராமரிப்பு மையம் ஏன் முக்கியமானது?
ஒரு கிராமத்தில் தனிமைப்படுத்த இடவசதி
இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று நீங்கள்
நினைக்கிறீர்கள்?**

நோயாளி பராமரிப்புக்கு தேவைப்படுபவை



- **நோயாளிகளை கண்காணிப்பது**

- இன்ஃப்ரா ரெட் தெர்மாமீட்டர் கொண்டு வெப்பநிலை கண்காணிக்கப்படுவது
- ஆக்ஸிஜன் நிலையை கண்காணிக்க பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர்



- **நோயாளி கற்கவேண்டியவை**

- நோயாளிக்கு மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் தேவைப்படுகையில் குப்புறப்படுக்கச் சொல்லிக்கொடுப்பது
- ஒவ்வொரு 8 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மாஸ்க்கை அகற்றுவது குறித்து நோயாளிகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுப்பது
- இரட்டை மாஸ்குகள்
- மருத்துவருடன் தொலைப்பேசி ஆலோசனை



- **நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகள்**

- நோயாளிகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று சத்தான உணவு வழங்கப்பட வேண்டும்
- வீட்டிலிருந்து உணவு வரலாம்
- இல்லையென்றால், சமூக சமையலறை அமைக்கவும்
- நோயாளிகளுக்கு சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் வழங்கப்பட வேண்டும்
- நோயாளிகளுக்கு சர்ஜிக்கல் மற்றும் துணி மாஸ்குகள் வழங்கப்பட வேண்டும்
- தொலைப்பேசி வழி அறிவுரை பெறவும் தொலைப்பேசி வழி ஆலோசனை பெறவும் மருத்துவர்களுக்கான அணுகல்
- ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தினசரி செக்-இன்

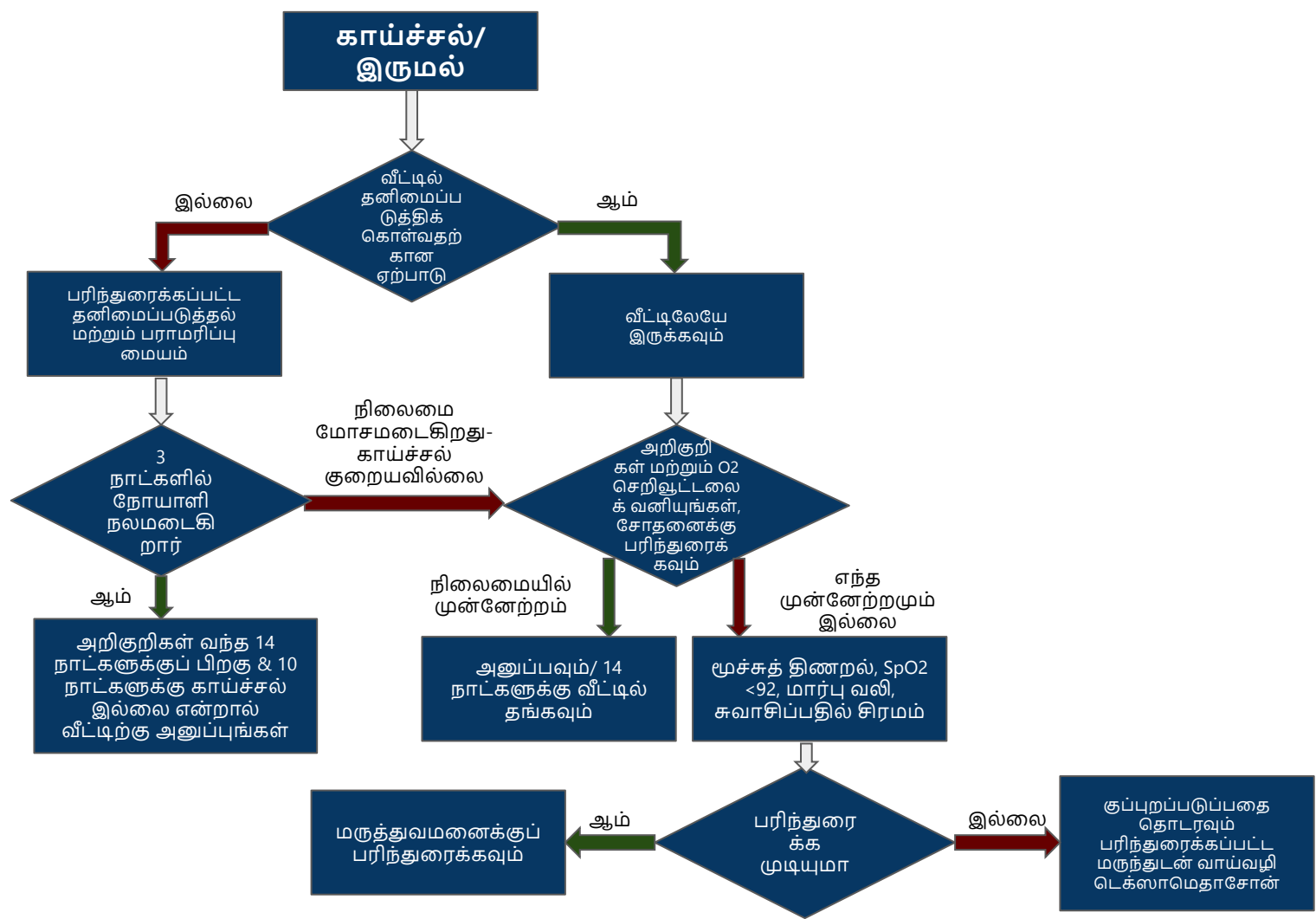


சமூக சமையலறை

குடும்பங்களினால் உணவு வழங்க முடியாத பட்சத்தில், கிராமத்தில் ஒரு சமூக சமையலறை அமைக்கப்படும்

- தனிமைப்படுத்தும் மையத்திற்கு அருகில் சமூகத்தைச் சேர்ந்த தன்னார்வலர்கள் மற்றும் தலைவர்களால் ஒரு சமூக சமையலறை அமைக்கப்பட வேண்டும்
- தனிமைப்படுத்தும் மையங்களில் உள்ள நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய அவர்கள் உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்
- நோயாளிகளுக்கு அவர்களுக்கான தட்டுகளில் உணவு வழங்கப்பட வேண்டும் மேலும் நோயாளிகள் பயன்படுத்தும் தட்டுகள் மற்றும் பிற பாத்திரங்களை தனித்தனியாக சூடான நீரில் கழுவ வேண்டும்
- உணவினை பரிமாறுவதற்கு நோயாளிகள் தங்கியிருக்கும் அறைகளுக்குள் சமூகத்தின் எந்த உறுப்பினரும் நுழையக்கூடாது
- CSOக்கள் துணை ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு (முட்டை, பால், தால், சன்னா போன்றவை) ஆதரவளிக்க முடியும்

தனிமைப்படுத்தல் மைய தொடர் விளக்கப்படம்



ஆக்ஸிஜன் கண்காணிப்பு

- செறிவானது பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் கொண்டு கண்காணிக்கப்படுகிறது. தனிமைப்படுத்தல் மையங்களில் பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர்கள் இருக்கவேண்டும் (ஒரு மையத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 2-3) இதை நோயாளிகள் ஒவ்வொரு 6 மணிநேரத்திற்கும் அவர்களின் சாச்சுரேஷன் அளவை கண்காணிக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சாச்சுரேஷன்	எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கை
95 மற்றும் அதற்கு மேல்	தொடர்ந்து கண்காணிப்பதுடன் சுவாச பயிற்சிகள் செய்யவும்
<-94	<p>கீழே காண்பிக்கப்பட்டவாறு நோயாளி குப்புறப்படுத்திருக்கும் நிலையில் இருக்கவேண்டும், மேலும் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்துகொண்டு இருக்கவேண்டும் குப்புறப்படுத்திருக்க வேண்டும்</p> <p>கால் அசைவுகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும்</p> <p>போதுமான நீர்ச்சத்து</p> <p>ஆக்ஸிஜன் உள்ளது</p> <p>உள்ளிழுக்கப்பட்ட ஸ்டிராய்டுகள் (புடெசொனைட்) - ஸ்பேசர் அல்லது நெபுலைசர் மூலமாக தினமும் இரு முறை 800மைகி மருந்தளவு</p> <p>மருத்துவரிடமிருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஸ்டெராய்டுகள் (டெக்ஸாமெதாசோன் 6 மிகி)</p> <p>ஒவ்வொரு மணி நேரமும் சாச்சுரேஷனைக் கண்காணிக்கவும்</p> <p>உடனடியாக தன்னார்வலர் அல்லது தனிமைப்படுத்தல் மைய ஒருங்கிணைப்பாளரை அணுகவும்</p> <p>ஆம்புலன்ஸ் / வாகனம் ஏற்பாடு செய்து நோயாளியை மருத்துவமனைக்கு அனுப்புங்கள்</p>

குப்புறப்படுப்பது

தானாக குப்புறப்படுப்பதற்கு:

- உங்களுக்கு 4-5 தலையணைகள் தேவைப்படும்.
- படுக்கும் நிலைகளில் வழக்கமான மாற்றங்கள்
- ஒவ்வொரு நிலையிலும் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இல்லாமல் இருப்பதே சிறந்தது

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly

1. 30 நிமிடங்கள் – 2 மணி நேரங்கள்: குப்புறப்படுப்பது



2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side

2. 30 நிமிடங்கள் – 2 மணி நேரங்கள்: வலது பக்கமாகப் படுப்பது



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side

4. 30 நிமிடங்கள் – 2 மணி நேரங்கள்: இடது பக்கமாகப் படுப்பது



Then back to Position 1. Lying on your belly!

பின் மீண்டும் 1 ஆம் நிலைக்குச் சென்று குப்புறப்படுப்பது

வெப்பநிலையை கண்காணிப்பது

- ஒவ்வொரு 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வெப்பநிலை சரிபார்க்கப்பட்டு தொலைபேசியில் தன்னார்வலர் / ASHAவுக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.
- காய்ச்சல் தொடர்ந்தால் ஒவ்வொரு எட்டு முதல் ஆறு மணி நேரத்திற்கு 1 கிராம் *பாராசிட்டமால் டோஸ்* பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- வெப்பநிலை 100 க்கு மேல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்கவும்
- இணைக்கப்பட்ட டெம்ப்லேட்டில் ஒவ்வொரு நோயாளியும் வெப்பநிலை மற்றும் சாச்சுரேஷன் பற்றிய பதிவை பராமரிக்க வேண்டும்.



கடுமையான அறிகுறிகள்

- கடுமையான அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டும். அவை
 - தொடர்ந்து காய்ச்சல் > 7 நாட்கள்
 - டிஸ்ப்னியா (மூச்சுத்திணரல்)
 - ஆக்ஸிஜன் சாச்சுரேஷன் < 94%
 - நாடித்துடிப்பு விகிதம் > 120/நிமிடம்
 - BP < 90 mm Hg
 - சிறுநீர் வெளியேற்றம் குறைவது
 - நினைனவுடன் இருப்பதில் மாற்றம்
- உயர் மையத்திற்கு மாற்றுவது - மாவட்ட மருத்துவமனை கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்



பிரேக் அவுட் அறை 2

யார் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும், ஏன்?

உங்கள் சமூகத்தில் ஒரு பராமரிப்பு மையத்தை அமைக்க முடியுமா?

நீங்கள் அமைக்க இருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு என்ன வகையான ஆதரவு தேவை?

பராமரிப்பாளர் நெறிமுறைகள்

- ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தினமும் மருத்துவரை சந்திக்கவேண்டும்
- எல்லா நேரங்களிலும் இரட்டை மாஸ்க் அணியவேண்டும்
- பாதுகாப்பு உடை மற்றும் கையுறைகள் அணியவேண்டும்
- எல்லா நேரங்களிலும் கை சுகாதாரத்தைப் பராமரிக்கவேண்டும்
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- நோயாளியின் உடம்பில் இருந்து வரும் திரவங்களை நேரடியாகத் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சையை நோயாளி பின்பற்றுவதை உறுதி செய்யவும்
- தேவைப்படும் போதெல்லாம் டெலி கவுன்சிலிங் மூலம் ஆலோசனை சேவைகளை உறுதி செய்யுங்கள்
- அறிகுறிகளுக்கான சுய கண்காணிப்பு

பயோமெடிக்கல் கழிவு மேலாண்மை

- மாஸ்குகள், கையுறைகள் போன்ற இன்னபிற பயன்படுத்தப்பட்ட அனைத்து கழிவுகளும் மூடி உள்ள தொட்டியில் போடப்பட்டு, அருகிலுள்ள மருத்துவமனை அல்லது PHC யிடம் ஒப்படைக்கவேண்டும்
- கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு முன்பாக 1% ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் / சானிட்டைசர் / ப்ளீச்சிங் கரைசலில் சுத்தம் செய்யுங்கள்

