



ಕಛೇರಿ ದೂರವಾಣಿ : +91 80 23354039

+91 80 23354085

ಇ-ಮೇಲ್: com-hfws@karnataka.gov.in

ಆಯುಕ್ತಾಲಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು
ಕನ್ನಡ ಕಾಯಕ ವರ್ಷಾಚರಣೆ

No: NVBDCP/EST7B/Covid19/2020-21

Date: 20-01-2022

ಸುತ್ತೋಲೆ

ವಿಷಯ: ಕೋವಿಡ್ 19 ದೃಢಪಟ್ಟು ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು.

ಉಲ್ಲೇಖ: 1. ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ 19 ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ 14-8ನೇ ಸಭಾ ನಡವಳಿಯಂತೆ, ದಿನಾಂಕ: 12.1.2022.

2. ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು , ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ 19 ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಇವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಕೋವಿಡ್ 19 ನ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ 19 ದೃಢಪಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಅನುಬಂಧ 1 ಹಾಗೂ 2ರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸದರಿ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಸೂಚನಾ ಪತ್ರವು (ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ) ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ 3 ಲಗತ್ತಿಸಿದೆ. ದಿನಾಂಕ: 19.1.2022 ರಂದು ಹೊರಡಿಸಲಾದ ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುತ್ತೋಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತಗಳು, ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

RL
20/01.22
(ರಂದೀಪ್.ಡಿ)

ಆಯುಕ್ತರು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಇವರಿಗೆ,

1. ವಿಶೇಷ ಆಯುಕ್ತರು - ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಬಿಎಂಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
2. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
3. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
4. ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
5. ಜಿಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣವಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
6. ರಾಜ್ಯ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿ, ಕೋವಿಡ್-19 ಕಣ್ಣವಲು
7. ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
8. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು.

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
2. ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
3. ಮುಖ್ಯ ಆಯುಕ್ತರು- ಬಿಬಿಎಂಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
5. ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ. ಇವರ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು.

Rhp 20.01.22

ಅನುಬಂಧ - 1

ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ 12 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

1. ಔಷಧಿಗಳು:

SI No	Medicine	Period	Nos
1	Tab. Vitamin C (500 mg)	1-1-1 for 7 days	2 sheets
2	Tab. Zinc (50 mg)	0-1-0 for 7 days	1 sheet
3	Tab. Paracetamol (500 mg)	1 tab SOS*	1 sheet
4	Tab. Levocetirizine (10 mg)	1 tab SOS*	1 sheet
5	Tab. Pantoprazole (40mg)	1 tab SOS* on empty stomach	1 sheet
6	Anti-tussive Cough syrup	1 teaspoonful SOS	1 bottle

*ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ

2. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು:

SI No	Others	Nos
1	3 Layered Face Masks	10
2	Hand Sanitizer (50 ml)	1 Bottle

ಅನುಬಂಧ – 2

ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (<50Kg and <12 years of age) ನೀಡುವ ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್ ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

Two Colour coded kits will be issued:

Kit 1: For infants 0-1 years of age – Yellow with a logo of infant and a dropper

Kit 2: For children 1-12 years of age – Green with a logo of medicine with spoon/measure

(III) **Kit 1 for Infants 0-1 Year of age**



Give paracetamol if fever >100F and **DO NOT EXCEED 4 doses in 24 hours**

7. PARACETAMOL DROPS 100mg/1ml (1 bottle)

If weight is known 15mg/Kg per dose once in six hours.

Alternatively this can be followed

Age	Dosage	Period
0 to 3 months	0.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
3 to 6 months	0.75ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
6 months to 1 year old	1ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review

8. SYP CETERIZINE 5mg/5ml(1 bottle)

For cold like symptoms and mild cough: To be given to babies >6 months only

Age	Dosage	Period
6 months to 1 year old	2.5 ml once a day only	3 – 5 days and stop

9. SYP MULTIVITAMIN (1 bottle)

Age	Dosage	Period
Upto 1 year old	2.5 ml once a day only	1 to 2 weeks

(Note if multivitamin drops are available dose is 0.5ml once a day)

10. ORS Packets – Five

11. Red flag signs card for parents.

12. Home Isolation guidelines and Dos & Donts.

(IV) **Kit 2 for children 1 year to 12 years or <50Kg body weight**



Give paracetamol if fever >100F and **DO NOT EXCEED 4 doses in 24 hours**

7. Paracetamol Syrup 250mg/5ml for >1 year old (2 bottles)

If weight is known 15mg/Kg per dose once in six hours.

Alternatively this can be followed

Age	Dosage	Period
1 – 2 years	2.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
2 -4 years	3ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
4- 8years	5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
8-10 years	7.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
10-12 years	10ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours) Or can take Paracetamol Tablet 500mg once in 6 hours	3 days and then review

8. Syrup Cetrizine 5mg/5ml (1 bottle)

Age	Dosage	Period
2 – 5 years	2.5ml twice a day	3-5 days and stop
6 to 12years	5ml twice a day	3- 5 days and stop

9. SYRUP MULTIVITAMIN (1 bottle)

Age	Dosage	Period
1 year to 12 years	5ml once a day	1 to 2 weeks

10. ORS Packets – Five

11. Red flag signs card for parents.

12. Home Isolation guidelines and Dos & Donts.



ಕೋವಿಡ್-19: ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು



1. ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಗದಿತವಾದ / ಗುರುತಿಸಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಮಾಡುವುದು.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್-95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಒದ್ದೆಯಾದಲ್ಲಿ / ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಇರುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಗೆ ಇತರರು ಬಂದಂತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವ ಸಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ / ಸೀನುವಾಗ ಟಶ್ಯೂಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಸಿದ ಟಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ / ಸೀನುವಾಗ ,ಟಶ್ಯೂಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಮತ್ತು ಸಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಅಧಿಕರಕ್ರಮೋತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೊಂದಿಗೆ, ಅಂತರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು ಅಥವಾದೂರವಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರ ಭೇಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು (ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಪಾನೀಯಗಳು, ಸ್ನಾನ/ಕೈ ಒರೆಸಲು ಬಳಸುವ ಟವೆಲ್ ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ , ದಿಂಬು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.
- ಗೃಹ ಆರೈಕಾ ಔಷಧಿಕಿಟ್ ನಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ / ಸಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಕಂಕುಳಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು (ಉಷ್ಣಾಂಶವು $\leq 100.4^0$ F ಇರಬೇಕು) ಹಾಗೂ ಫಿಂಗರ್ ಟೆಂಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಅನ್ನು (ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವು $\geq 95\%$ ಇರಬೇಕು) ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಸೂಪ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ.
- ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ /ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ರಿಮೋಟ್‌ಕಂಟ್ರೋಲ್, ಟೀಬಲ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈ, ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಕೆಗಳು, ಕೀ ಬೋರ್ಡ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು 7% ಲೈಜಾಲ್‌ಅಥವಾ1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಡೈನಾಟ್ರೋಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಈ ದ್ರಾವಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- ನೀವು ಬಳಸಿದ ಕೈಗವಸು (ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು) ಮುಖಗವಸು (ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು) ಟಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಡೈನಾಟ್ರೋಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸ್ನಾನಗೃಹ, ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ರಹಿತವಾಗಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೋಪು / ಮಾರ್ಜಕ (detergent) ದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಡೈನಾಟ್ರೋಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು, ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ವಾಚ್ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು (<https://covid19.karnataka.gov.in/new-page/software/en>)ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ವೈ-ಫೈ ಹಾಗೂ ಬ್ಲೂಟೂಥ್ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ಟಿಆ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಬರುವುದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳಿಗೆ ತಡಮಾಡದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ / ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಛೇರಿ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

1. 2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

- ತೀವ್ರಜ್ವರ (ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ 100° ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ)
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಫಿಂಗರ್‌ಟಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವು 94% ಇದ್ದಾಗ.
- 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿರಂತರಜ್ವರ - $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (100.4°F).
- ಸತತವಾದ ಎದೆ ನೋವು / ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
- ಮಂದವಾದ ಮಾತು / ನಡುಕ
- ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ
- ಮುಖ / ತುಟಗಳು ನೀಲಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

- ತೀವ್ರವಾದ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು.

2. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕೋವಿಡ್-19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್-95 ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
- ಮೂಗು / ಬಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಳಿಯದ ಮಾಸ್ಕ್ ಒದ್ದೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಸದಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳು ಅಷ್ಟೇನು ಕೊಳೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ರಾವಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಿ / ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಉದಾ:ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡುವುದು.
- ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೋವಿಡ್-19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು, ಅವನಿಗೆ / ಅವಳಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೋಪು / ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನಾನದ / ಕೈ ಒರೆಸುವ ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ವಾಷಿಂಗ್ ಮಷೀನ್‌ನಲ್ಲಿ 60-90°C (140-194 °F) ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ರಾವಗಳಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ / ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಏಪ್ರನ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗವಸು ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ಗೃಹ ಆರೈಕೆಯ ಅವಧಿಯು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆರಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆನ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಪಡೆಯಬಹುದು.

3. 4. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ / ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ಸಂದರ್ಶಕರ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.

4. 5. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು

- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 7 ದಿನಗಳ ನಂತರ (ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರಿಗೆ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ) ಹಾಗೂ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲ. ಗೃಹ ಆರೈಕೆಯ ಅವಧಿಯು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡ ನಂತರ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಳಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಗೃಹ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು.
 - ರೋಗರಹಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು
 - ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 37.5 ° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ 99.50 ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
 - ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಶೇ.94 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
 - ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ದರ 24 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
- ಗೃಹ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಗೃಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಆರ್‌ಟಿ-ಪಿಸಿಆರ್/ಸಿಬಿನ್ಯಾಟ್/ಟ್ರೂ-ನ್ಯಾಟ್/ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಜನಕ ಪರೀಕ್ಷೆ/ಗೃಹ ಆಧಾರಿತ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ).
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗೃಹ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಗೃಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಗೃಹ ಆರೈಕೆಯ ಔಷಧಿಕಿಟ್

ಔಷಧಿಗಳು:

Medicines:

- T. Vitamin C 500mg- 2 sheets [1-1-1 for 7 days]
- T. Zinc 50mg- 1 sheet [0-1-0 for 7 days]
- T. Paracetamol 500mg -1 sheet [1 tab SOS*]
- T. Levocetirizine 10mg - 1 sheet [1 tab SOS]
- T. Pantoprazole 40mg - 1 sheet [1 tab SOS on empty stomach]
- Anti-tussive Cough syrup- 1 bottle [1 teaspoonful SOS]

*Whenever necessary.

Others:

- 3 Layered face Masks - 10 Nos
- Hand Sanitizer (50 ml)- 1 bottle

ನೆನಪಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ , ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ.
ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ - ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ :108: ಬಿಬಿಎಂಪಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಹಾಸಿಗೆ ಕಾಯ್ದುಸಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತುಇನ್ನಿತರವಿಚಾರಣೆಗೆ : 1533/108

ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ :14410

ಸುಂಕರಹಿತಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ-ಆರೋಗ್ಯ ವಾಣಿ -104

ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 080-46110007

ಕೋವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಜಾಲತಾಣ :<https://covid19.karnataka.gov.in/>

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಗೃಹ ಆರೈಕೆ/ಗೃಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೂಪಿಸಿರುವ ವಿಡಿಯೋಗಳು

<https://covid19.karnataka.gov.in/storage/gallery/Video%20Gallery/Home-Isolation-English.mp4>

ಕೋವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಡಿಯೋಗಳಿಗಾಗಿ ಜಾಗೃತಿಕರ್ನಾಟಕಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ಚಾನೆಲ್‌ನ್ನು

ಸಂದರ್ಶಿಸಿhttps://www.youtube.com/channel/UC-jj_NNwB9m8_OocGo1Zfcg



Office Tel : +91 80 23354039

+91 80 23354085

E-mail: com-hfws@karnataka.gov.in

COMMISSIONERATE Health & Family Welfare Services

No: NVBDCP/EST7B/Covid19/2020-21

Date: 20-01-2022

Circular

Subject: Contents of Home Isolation Medical kit to be provided to Covid-19 positive persons , both adult & children under Home Isolation :
Regarding

Reference: 1. Proceedings of 148th meeting of State Covid-19 Technical Advisory Committee (TAC) , dated: 12th Jan 2022.
2. Discussion with Pediatricians from TAC and Dept. of Health & FWS.

For the treatment and management of the Covid 19 positive persons, both adults and children, under Home Isolation, in the current 3rd wave of Covid-19 in the State, the contents of Home Isolation Medical Kit are enclosed as Annexure 1 & 2 respectively. There shall be a leaflet (both in Kannada & English) in the kit that provides guide to use of medicines and contains guidelines for Home Isolation (ie:Dos and Donts), enclosed as Annexure 3. The earlier issued even number circular dated: 19th Jan 2022, stands withdrawn.

BBMP and District Administration shall make necessary arrangement to provide the Home Isolation Medical kits as specified & ensure the timely distribution of the same to the Covid positive persons under Home Isolation.

R.D.
20.01.22
(Randeep.D)

Commissioner

Health & Family Welfare Services

To:

1. The Special Commissioner – Health, BBMP, Bengaluru
2. The Deputy Commissioners of all districts
3. CEO, ZP of all districts
4. The Chief Health Officer – Public Health, BBMP, Bengaluru
5. The District Health and Family Welfare officers of all districts
6. The District Surveillance Officers of all districts
7. The Mission Director-National Health Mission
8. The Director, Health & Family Welfare Services

Copy for kind information to:

1. Chief Secretary, GoK
2. Additional Chief Secretary to Hon'ble Chief Minister
3. The Chief Commissioner – BBMP, Bengaluru
4. The Principal Secretary to Govt. Dept of Health & F Welfare.
5. PS to Hon'ble Minister for HFW and Medical Education.

RLP 20.01.22.

Annexure 1

Home isolation Medical Kit for Adult & Adolescent (12-18 Yrs) Covid Patients

1. Medicines:

SI No	Medicine	Period	Nos
1	Tab. Vitamin C (500 mg)	1-1-1 for 7 days	2 sheets
2	Tab. Zinc (50 mg)	0-1-0 for 7 days	1 sheet
3	Tab. Paracetamol (500 mg)	1 tab SOS*	1 sheet
4	Tab. Levocetirizine (10 mg)	1 tab SOS*	1 sheet
5	Tab. Pantoprazole (40mg)	1 tab SOS* on empty stomach	1 sheet
6	Anti-tussive Cough syrup	1 teaspoonful SOS	1 bottle

*whenever necessary.

SI No	Others	Nos
1	3 Layered Face Masks	10
2	Hand Sanitizer (50 ml)	1 Bottle

Annexure-2

Home Isolation Medical Kit for Paediatric Patients (<50Kg and <12 years of age)
(For >12 years of age, adult kits and medicines in tablet forms may be suitable)

Two Colour coded kits will be issued:

Kit 1: For infants 0-1 years of age – Yellow with a logo of infant and a dropper

Kit 2: For children 1-12 years of age – Green with a logo of medicine with spoon/measure

(I) **Kit 1 for Infants 0-1 Year of age**



Give paracetamol if fever >100F and **DO NOT EXCEED 4 doses in 24 hours**

1. PARACETAMOL DROPS 100mg/1ml (1 bottle)

If weight is known 15mg/Kg per dose once in six hours.

Alternatively this can be followed

Age	Dosage	Period
0 to 3 months	0.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
3 to 6 months	0.75ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
6 months to 1 year old	1ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review

2. SYP CETERIZINE 5mg/5ml(1 bottle)

For cold like symptoms and mild cough: To be given to babies >6 months only

Age	Dosage	Period
6 months to 1 year old	2.5 ml once a day only	3 – 5 days and stop

3. SYP MULTIVITAMIN (1 bottle)

Age	Dosage	Period
Upto 1 year old	2.5 ml once a day only	1 to 2 weeks

(Note if multivitamin drops are available dose is 0.5ml once a day)

4. ORS Packets – Five
5. Red flag signs card for parents.
6. Home Isolation guidelines and Dos & Dents.

(II) **Kit 2 for children 1 year to 12 years or <50Kg body weight**



Give paracetamol if fever >100F and **DO NOT EXCEED 4 doses in 24 hours**

1. Paracetamol Syrup 250mg/5ml for >1 year old (2 bottles)

If weight is known 15mg/Kg per dose once in six hours.

Alternatively this can be followed

Age	Dosage	Period
1 – 2 years	2.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
2 -4 years	3ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
4- 8years	5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
8-10 years	7.5ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours)	3 days and then review
10-12 years	10ml once in six hours (Max 4 doses in 24 hours) Or can take Paracetamol Tablet 500mg once in 6 hours	3 days and then review

2. Syrup Cetrizine 5mg/5ml (1 bottle)

Age	Dosage	Period
2 – 5 years	2.5ml twice a day	3-5 days and stop
6 to 12years	5ml twice a day	3- 5 days and stop

3. SYRUP MULTIVITAMIN (1 bottle)

Age	Dosage	Period
1 year to 12 years	5ml once a day	1 to 2 weeks

4. ORS Packets – Five

5. Red flag signs card for parents.

6. Home Isolation guidelines and Dos & Donts.

Annexure - 3

GOVERNMENT OF KARNATAKA

COVID-19 GUIDELINES FOR HOME ISOLATION/HOME CARE



Hand-out for persons in home isolation/ home care

I. For COVID positive person in home isolation

- Strictly stay in the identified room.
- Wear medical facemask/ N-95 facemask at all times. The mask shall be discarded after 8 hours of use or earlier if it becomes wet or visibly soiled.
- If you are alone in the room you can rest without facemask, but as soon as anyone steps in the room you should wear the facemask.
- Follow cough etiquette. Cover your mouth and nose with a tissue paper/ handkerchief during sneeze/cough. Used tissue papers shall be disposed in closed bins. If you don't have tissue paper/hand kerchief cover mouth and nose by the elbow.
- Always maintain a physical distance of 2 meters/ 6 feet from other people in the home
- Hands shall be washed often with soap and water for at least 40 seconds or use alcohol-based hand sanitizer for 20 seconds.
- Stay away from elderly persons at home and those with comorbid conditions like hypertension, cardiovascular disease, renal disease, etc.
- Don't meet visitors till you are released from home isolation.
- Take adequate rest and sleep.
- Do not share personal items like toothbrushes, eating utensils, dishes, drinks, bath/hand towels, wash cloths or bed linen
- Strictly follow physician's instructions and medication advice.
- Take the medicines as per instructions given (# Home Isolation (HI) kit)
- Check and record your temperature using digital thermometer (shall be $\leq 100.4^{\circ}$ F) in armpit and oxygen saturation with a fingertip pulse oximeter (shall be $\geq 94\%$) thrice daily
- Stay well hydrated. Drink boiled and cooled water, soup, home-made juice, etc.
- Eat a balanced and nutritious diet consisting of fruit, vegetables, legumes, proteins, nuts and whole grains. Eat home-cooked food.
- Consume moderate amounts of fats and oils. Avoid fried, junk and processed food.
- Eat less salt and sugars – Avoid fizzy/sugary drinks
- Have separate utensils for yourself and eat food in your room
- Strictly avoid smoking, chewing tobacco and alcohol intake
- Seek counselling services when necessary.
- Clean and disinfect frequently-touched surfaces in your room like phones, remote controls, counters, table-tops, doorknobs, keyboards, tablets, bedside tables, etc. with 7% Lysol or 1% sodium hypochlorite solution. These solutions are available in the market
- Gloves (cut into pieces), masks (cut into pieces), disposed tissue papers and other waste generated during home isolation shall be soaked in 1% sodium hypo-chlorite solution for 30 minutes and placed in a separate waste bag and disposed.

- Clean and disinfect bathroom, fixtures and toilet surfaces at least once daily. Regular household soap or detergent shall be used first for cleaning, followed by 1% sodium hypochlorite solution
- Download Arogya Setu App, Quarantine watch App and Apathamitra App on your mobile (<https://covid19.karnataka.gov.in/new-page/software/en>) and shall remain active at all times (through Bluetooth and Wi-Fi)
- Answer promptly to tele-monitoring call. Please do not switch off your mobile.
- Report to the physician/ health authorities about your health status every day.
- Always keep handy phone numbers of medical officer, treating physician and ambulance.
- Resume duty at your office only after release from home isolation and certification by the treating physician

II. Seek medical advice immediately if you have:

- Unresolved High-grade fever (more than 100° F for more than 3 days)
- Difficulty in breathing.
- Dip in oxygen saturation (SpO₂< 94% on room air) using fingertip pulse oximeter.
- Persistent pain/pressure in the chest.
- Mental confusion or inability to arouse.
- Slurred speech/seizures.
- Weakness or numbness in any limb or face.
- Developing bluish discolorations of lips/face.
- Any other symptom the person considers serious.
- Any other symptom as advised by treating medical officer/physician.
- Severe fatigue and myalgia.

III. For caregiver

- The caregiver shall be an adult and in good health
- Wear medical facemask/ N-95 facemask appropriately when in the same room with the COVID positive person. The front portion of the mask should not be touched or handled during use.
- If the mask gets wet or dirty with secretions, it shall be changed immediately. Discard the mask after use and perform hand hygiene after disposal of the mask into separate closed bin.
- Avoid touching eyes, nose or mouth.
- Practice hand hygiene before and after preparing food, before eating, after using the toilet, and whenever hands look dirty. Wash your hands with soap and water at least for 40 seconds or use alcohol-based hand rub for 20 seconds.
- Avoid direct contact with body fluids of the COVID positive person, particularly oral or respiratory secretions. Use disposable gloves while handling the person. Perform hand hygiene before and after removing gloves.
- Avoid exposure to potentially contaminated items. E.g. avoid sharing food, utensils, dishes, drinks, used towels or bed linen.
- As soon as you step out of the person's room immediately remove gloves and wash hands.
- Food must be provided to the COVID positive person in his/her room

- Utensils and dishes used by the person shall be cleaned with soap/detergent and water wearing gloves
- Person's clothes, bed linen, and bath and hand towels shall be washed separately using regular laundry soap and warm water or machine wash at 60–90 °C (140–194 °F) with common household detergent, and sundried thoroughly
- Gloves and protective clothing (e.g. plastic aprons) shall be used when cleaning surfaces or handling clothing or linen soiled with body fluids. Single-use gloves shall be used and discarded after each use
- Make sure that the person follows the prescribed treatment
- Ensure counselling services to the person, whenever necessary
- Always keep handy phone numbers of medical officer, treating physician and ambulance
- Assess your health with daily temperature monitoring and report promptly if you develop any symptoms suggestive of COVID-19 like fever, cough, cold, sore throat, difficulty in breathing, etc.
- From the first day of home-isolation till the person is released from home isolation, ensure that no one in the household leaves the home.
- Request the relatives, friends, neighbours to help with daily supply of essential items. Please tell people to leave essential items at the door-step alternatively, one can order these items online and request home delivery

IV. For the family members

- Do not panic. Do not stigmatise.
- Keep the person cheerful and boost their morale
- Ensure that the person is in strict home isolation
- Maintain a physical distance of at least 2 metres/ 6 feet from the person
- Strictly do not allow visitors till the person is released from home isolation

V. Discharge from home isolation

- Patient under home isolation will stand discharged / released from home isolation/ home care, after 7 days of symptom onset (or date of sampling, for asymptomatic cases) and no fever (without antipyretics) for preceding 3 days. There is no need for Covid -19 testing after the home isolation period is over.
- They shall be released if the following criteria are met:
 - a. No symptoms
 - b. No fever (recorded body temperature $\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ or $\leq 99.5^{\circ}\text{F}$)
 - c. Maintains oxygen saturation above $\geq 94\%$
 - d. Respiratory rate less than 24 per minute
- There is **no need for any COVID-19 test (RT-PCR/CBNAAT/True-NAT/Rapid Antigen test / home based self-test)** after the period of home isolation/home care is over
- The person shall be allowed to resume duty only after satisfactory completion of home isolation/ home care

#Home Isolation medical kit

Medicines:

- T. Vitamin C 500mg– 2 sheets [1-1-1 for 7 days]
- T. Zinc 50mg– 1 sheet [0-1-0 for 7 days]
- T. Paracetamol 500mg -1 sheet [1 tab SOS*]
- T. Levocetirizine 10mg - 1 sheet [1 tab SOS]
- T. Pantoprazole 40mg - 1 sheet [1 tab SOS on empty stomach]
- Anti-tussive Cough syrup– 1 bottle [1 teaspoonful SOS]

*Whenever necessary.

Others:

- 3 Layered face Masks – 10 Nos
- Hand Sanitizer (50 ml)- 1 bottle

REMEMBER THE FIGHT IS AGAINST THE DISEASE AND NOT THE PERSON
STAY HOME- BE SAFE

For COVID related queries please contact:

Ambulance: 108; Bed Allocation & other queries in BBMP: call 1533 /108

Apthamitra helpline: 14410

Toll Free Health Helpline- Arogya Sahayavani: 104

NIMHANS counselling helpline: 080-46110007

GoK Website on COVID-19: <https://covid19.karnataka.gov.in/>

For Home isolation/Home care video of Government of Karnataka:

<https://covid19.karnataka.gov.in/storage/gallery/Video%20Gallery/Home-Isolation-English.mp4>

For COVID related videos please visit Jagruti Karnataka<https://www.youtube.com/channel/UC->

[iJ_NNwB9m8_OocGo1Zfcg](https://www.youtube.com/channel/UC-iJ_NNwB9m8_OocGo1Zfcg)

Red flag signs card for parents.

How to identify Red Flag Signs in Children:

1. Fast breathing
2. Chest indrawing
3. Nasal flaring
4. Reducing feeding // activity
5. Seizures
6. Altered Consciousness
7. Oxygen level < 94%
8. Bluish discoloration of lips

If the above signs are found in children, they shall be referred to nearest Health Care Facility