



Guidelines for home quarantine

Adopted from: Government of India, Ministry of Health & Family Welfare, Directorate General of Health Services, (EMR Division)

Instructions for contacts being home quarantined

The home quarantined person should:

Stay in a well-ventilated single-room preferably with an attached/separate toilet. If another family member needs to stay in the same room, it's advisable to maintain a distance of at least 1 meter between the two.

- Needs to stay away from elderly people, pregnant women, children and persons with co-morbidities within the household.
- Restrict his/her movement within the house.
- Under no circumstances attend any social/religious gathering e.g. wedding, condolences, etc.

He should also follow the under mentioned public health measures at all times:

- Wash hand as often thoroughly with soap and water or with alcohol-based hand sanitizer
- Avoid sharing household items e.g. dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding, or other items with other people at home.
- Wear a surgical mask at all the time. The mask should be changed every 6-8 hours and disposed off. Disposable masks are never to be reused.
- Masks used by patients / care givers/ close contacts during home care should be disinfected using ordinary bleach solution (5%) or sodium hypochlorite solution (1%) and then disposed of either by burning or deep burial.
- Used mask should be considered as potentially infected.
- **If symptoms appear (cough/fever/difficulty in breathing), he/she should immediately inform to Corona Virus helpline no. 7647079642, 7647079643, 0771-2577345.**
- **Report to screening zone, AIIMS, Raipur for Covid testing as per advise (day 12 – 14).**

Instructions for the family members of persons being home quarantined

- Only an assigned family member should be tasked with taking care of the such person.
- Avoid shaking the soiled linen or direct contact with skin.
- Use disposable gloves when cleaning the surfaces or handling soiled linen.
- Wash hands after removing gloves.
- Visitors should not be allowed.
- In case the person being quarantined becomes symptomatic, all his close contacts will be home quarantined (for 14 days) and followed up for an additional 14days or till the report of such case turns out negative on lab testing.

Environmental sanitation

- a) Clean and disinfect frequently touched surfaces in the quarantined person's room (e.g. bed frames, tables etc.) daily with 1% Sodium Hypochlorite Solution.
- b) Clean and disinfect toilet surfaces daily with regular household bleach solution/phenolic disinfectants
- c) Clean the clothes and other linen used by the person separately using common household detergent and dry.

Duration of home quarantine

- a) The home quarantine period is for 14 days from contact with a confirmed case or earlier if a suspect case (of whom the index person is a contact) turns out negative on laboratory testing.

Note: Applicable for AIIMS, Raipur only.



होम क्वारंटाइन के लिए दिशानिर्देश

स्रोत: भारत सरकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, (EMR डिवीजन)

संपर्कों को घर छोड़ने के निर्देश:

घर में रहने वाले को चाहिए:

- एक संलग्न / अलग शौचालय के साथ अधिमानतः एक अच्छी तरह हवादार एकल कमरे में रहें। यदि परिवार के किसी अन्य सदस्य को एक ही कमरे में रहना है, तो दोनों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखना उचित है।
- घर के भीतर बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और सह-रुग्णता वाले व्यक्तियों से दूर रहने की आवश्यकता है।
- घर के भीतर उसकी आवाजाही पर प्रतिबंध।
- किसी भी परिस्थिति में किसी भी सामाजिक / धार्मिक सभा में भाग नहीं लेते। शादी, शोक आदि।

उन्हें हर समय सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के तहत पालन करना चाहिए:

- हाथ को साबुन और पानी से या अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइज़र से अच्छी तरह धोएं।
- घरेलू सामानों को साझा करने से बचें बर्तन, गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, बिस्तर, या घर के अन्य लोगों के साथ अन्य सामान।
- हर समय सर्जिकल मास्क पहनें। मास्क को हर 6-8 घंटे में बदलना चाहिए और डिस्पोजिऑफ करना चाहिए। डिस्पोजेबल मास्क का कभी भी उपयोग नहीं किया जाता है।
- घर की देखभाल के दौरान रोगियों / करीबी संपर्कों द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले मास्क को साधारण ब्लीच समाधान (5%) या सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल (1%) का उपयोग करके कीटाणुरहित किया जाना चाहिए और फिर जलाकर या गहरे गड्ढे में डालें।
- प्रयुक्त मास्क को संभावित रूप से संक्रमित माना जाना चाहिए।
- यदि लक्षण दिखाई देते हैं (खांसी / बुखार / सांस लेने में कठिनाई) , तो उसे तुरंत कोरोना वायरस हेल्पलाइन नं . 7647079642, 7647079643, 0771-2577345 को सूचित करना चाहिए। ।
- सलाह के अनुसार कोविड परीक्षण के लिए स्क्रीनिंग ज़ोन को रिपोर्ट करें (दिन 12 - 14)।

परिवार के सदस्यों के लिए निर्देश:

- केवल एक निर्दिष्ट परिवार के सदस्य को ऐसे व्यक्ति की देखभाल करने का काम सौंपा जाना चाहिए।
- गंदे लिनेन या त्वचा के सीधे संपर्क में आने से बचें।
- सतहों की सफाई या गंदे लिनेन को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।
- दस्ताने हटाने के बाद हाथ धोएं।
- आगंतुकों को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
- यदि व्यक्ति को अलग किया जा रहा है तो रोगसूचक हो जाता है , उसके सभी करीबी संपर्क क्वारंटाइ न किये जाएंगे (14 दिनों के लिए)।

पर्यावरण स्वच्छता

- क) प्रतिदिन 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन के साथ क्वारंटाइज्ड व्यक्ति के कमरे (जैसे बिस्तर फ्रेम, टेबल आदि) में अक्सर साफ और कीटाणुरहित सतह।
- ख) नियमित घरेलू ब्लीच समाधान / फेनोलिक कीटाणुनाशक के साथ दैनिक रूप से साफ और कीटाणु रहित टॉयलेट सतहें।
- ग) सामान्य घरेलू डिटर्जेंट और सूखे का उपयोग करके व्यक्ति द्वारा उपयोग किए गए कपड़े और अन्य लिनेन को साफ करें।

होम क्वारंटाइन की अवधि

- क) होम संगरोध अवधि एक पुष्टि मामले के साथ संपर्क से 14 दिनों के लिए है या पहले अगर एक संदिग्ध मामला (जिनमें से व्यक्ति एक संपर्क है) प्रयोगशाला परीक्षण पर निगेटिव निकलता है।

Note: Applicable for AIIMS, Raipur only.