

## પંચાયત સ્તરે ઘર-કોરોનટાઈન માટેની માર્ગદર્શિકા

કોરોના સામે પ્રતિકારના પગલા રૂપે બહારથી આવતા વ્યક્તિઓને ઘરે અથવા પંચાયત દ્વારા ઉભી કરેલ જાહેર જગ્યા પર કોરોનટાઈન કરવામા આવે છે ત્યારે કોરોનટાઈન માટે કેટલીક ટેકનીકલ બાબતો અને માનવીય અભિગમ નું પણ ધ્યાન રાખી વ્યક્તિઓને જરૂરી સુવિધાઓ મળી રહે અને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય જાળવાય તે પણ જરૂરી છે. કોરોનટાઈન શું છે અને પંચાયતે ઘર કોરોનટાઈનમા કઈ બાબતો ધ્યાનમા રાખવી અને વ્યક્તિની સભાળરાખનારે શું કરવાની જરૂર છે તે આ માર્ગદર્શિકામા સૂચવેલ છે .

ઘર-કોરોનટાઈન માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમા રાખવી:

ક્રમ	ઘરમા કોરોનટાઈન માટે ટેકનીકલ પાસાઓ	માનવીય અભિગમ
૧	જે વ્યક્તિ કોરોનટાઈન થાય છે તેને પોતાને અલાયદી જગ્યા આપવી અને ઘરના લોકોથી દુરી રાખી હરી-ફરી શકે.	પરિવાર સાથે વાતચીત કરો પણ દુરી બનાવવી .
૨	જરૂરી વાસણો, કપડા અને પથારી તમને આપવી અને તબિયત સારી હોઈતો જાતે સભાળી બધું ધ્યાન રાખે, જો તબિયત ના સારી હોઈતો સભાળ રાખનારને માસ્ક, હાથ મોજા આપવા.	દિવસમા બે ત્રણ વાર તેમની જોડે સંપર્ક કરવો જેથી તેમને વિખુટાપણું ના લાગે.
૩	વ્યક્તિએ અને સભાળ રાખનાર હોઈ તેમણે પોતાના હાથ સમયાંતરે સાબુ અને પાણીથી ધોવા અને માસ્ક ને હાથમોજાને જંતુરહિત કરવા.	પરિવારની ચર્ચામા તેમને સમાવેશ કરવું અને તેમના મંતવ્યો પણ રાખવા માટે મોકળાશ આપવી .
૪	જ્યારે તેઓ કોઈના સંપર્કમા આવે તો માસ્ક અચૂક ફેરવું અને માસ્કને જંતુ રહિત કરવા અને નિકાલરૂપે બાળી કે દાટી દેવા.	વારંવાર આ આફત વિશે વાત કરવાનું ટાળો .
૫	જો વ્યક્તિમા કોઈ લક્ષણો દેખાઈ તો નજીકના સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર અને પંચાયતમા નિમાયેલ જવાબદાર વ્યક્તિને જાણ કરવું .	ઘરમા હસી-ખુશીનું વાતાવરણ બનાવવું.
૬	વ્યક્તિ દ્વારા ઉપયોગ મા લેવાતા શૌચાલય ને નિયમિત રીતે સાફસફાઈ થાય અને સમયાન્તરે સેનીટાઈઝ કરવું . જો શક્ય હોઈ તો એક અલગ શૌચાલયની સુવિધા કરી તેમને બકેટ, મગ અને જરૂરી વસ્તુઓ પૂરી પાડવી.	ગીતો સાંભળવા, ફિલ્મ, સમાચાર જોવા અને અન્ય ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરવી.
૭	વ્યક્તિને એકલવાયાની લાગણી ના આવે અને માનસિક અને શારીરક સ્વાસ્થ્ય ની જાળવણી માટે તેઓ યોગા, કસરત ,પરિવાર સાથે વાતચીત જેવી પ્રવૃત્તિઓ મા જોડાય રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.	સારા આરોગ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે યોગા અને કસરત કરવ.
૮	જે ઘર કોરોનટાઈન કરાયેલ છે તેનું નિયમિત સેનીટાઈઝેસન થાય અને ઘરમા રહેલ વ્યક્તિઓની સમયાંતરે સ્વાસ્થ્ય તપાસ થાય.	મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે ફોન પર વાત કરી જેથી હળવાસ અનુભવાય.