



**POST DISCHARGE COVID PATIENTS:
INFORMATION BOOK**

DO'S AND DON'TS

**GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE AND
HOSPITAL SECTOR 32, CHANDIGARH**

Congratulations !!
You've won against COVID 19

- You have shown great courage and patience
- Now you are being discharged
- You've **another responsibility of keeping yourself healthy**

REMEMBER

Follow the suggested plan and do not miss or forget to take medications

Authors

Prof. Ravi Gupta

MS (Orthopedics), DNB, FRCS, FACS, FAMS, FIMSA,
Medical Superintendent, GMCH-32, Chandigarh

Prof. Jyoti Kathwal

M.Sc. Nursing, PhD Scholar, Principal, College of Nursing,
GMCH-32, Chandigarh

Dr. Sonali Shamdasani

MBBS, DNB (Health & Hospital Administration), MNAMS
Dy. Medical Superintendent-cum-Asst. Professor,
Department of Hospital Administration,
GMCH-32, Chandigarh

PREFACE

This book is dedicated to all the COVID 19 warriors who defeated the deadly disease courageously.

The book was needed because inspite of the verbal instructions, given to the patients at the time of the discharge from COVID Hospital, many patients were not able to implement the instructions completely but in a piecemeal manner.

The present book starts from the footstep of the patient just out of the hospital as they board a vehicle for transportation to their home. Then the way, the room is to be prepared where the patient should stay in at home, has been explained and the precautions regarding sanitization of the articles in room, handling of linen, food etc. have been discussed. The importance of continuing all general precautions for prevention and control of the COVID 19 disease and the use and disposal of masks has also been discussed.

Finally, some life style measures to keep the patient healthy and happy have been discussed.

We present this book to our esteemed patients with a hope that they will now act as ambassadors for the control and prevention of COVID 19 disease.

Prof. Ravi Gupta
Medical Superintendent
GMCH-32, Chandigarh

Table of Contents

S.No.	Precautions	Pg No.
1	Preparations at Home	1
2	Safety Practices At Home	2
3	Handling of Linen/ Clothing	5
4	Hand washing	6
5	Mask Related Information	9
6	Waste Management	13
7	Lifestyle Changes	14
8	Breathing Exercises	18
9	AYUSH Guidelines	23

PREPARATIONS AT HOME



Do Not Use Public Transport For Going Home



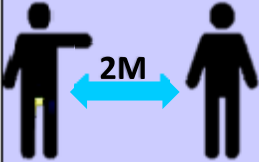
**Make sure you have a separate room in your home
Home isolation is necessary for at least 07 days**



**Monitor temperature and signs of breathlessness
In case of emergency contact hospital**

**FOLLOW ALL THE INSTRUCTIONS GIVEN AT
TIME OF DISCHARGE**

SAFETY PRACTICES AT HOME



**Maintain Social
Distancing**



STAY HOME STAY SAFE (at least 07 days)

Make sure
your room is
well
ventilated

**NO
Visitors**



Do not go out of the house

Do not share till 14 days



Bed, belongings like utensils, glasses, mobile phones, towel, bedding etc.



Do not violate SOCIAL DISTANCING



No Party



No Family time, without precautions.



Do not go for weddings/ functions

USE SEPARATE WASH ROOM IF AVAILABLE



Sanitize with alcohol based sanitizer or 1% sodium hypochlorite

- bathroom fixtures
- light switches
- toilet seat
- sink
- floor
- table tops
- kitchen surfaces
- door knobs
- toys
- remote controls
- any other article



WASH YOUR HANDS AFTER CLEANING
AND SANITIZING

HANDLING OF LINEN /CLOTHING



While handling the used clothes - wear gloves



Wash used clothes and beddings at hot temperature in washing machine

If hot water facility (in washing machine) not available then soak the clothes in the Hot Water & Detergent for 30 minutes



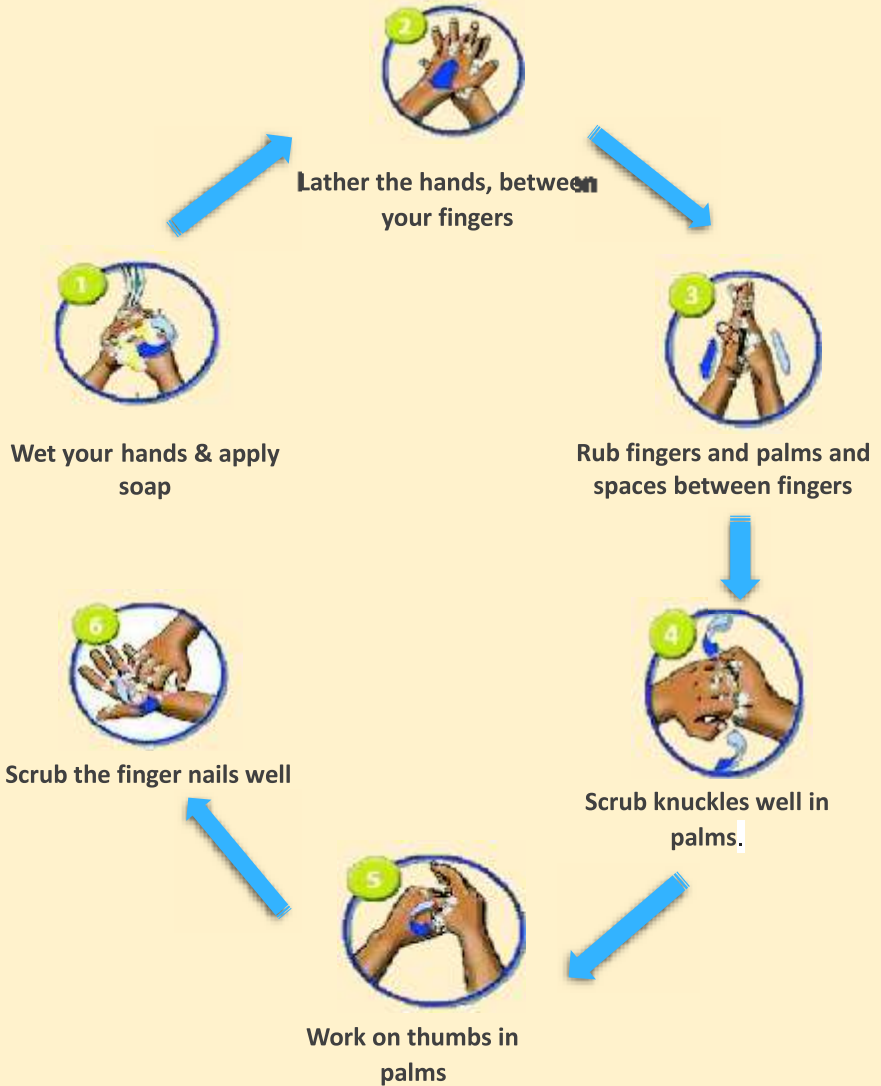
Dry Clothes In Direct Sunlight

Preferably Iron (press) clothes after wash.



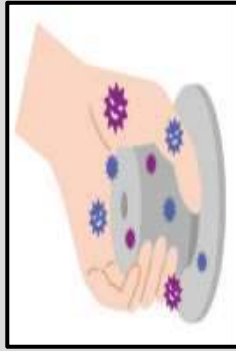
Hand Washing Technique

Wash hands frequently for 20 seconds





**But how
frequently
I have to wash
hands?**



**Whenever you touch any
surfaces**



Before eating and after eating



After coughing and sneezing

Do I have to wash hands when I am home?

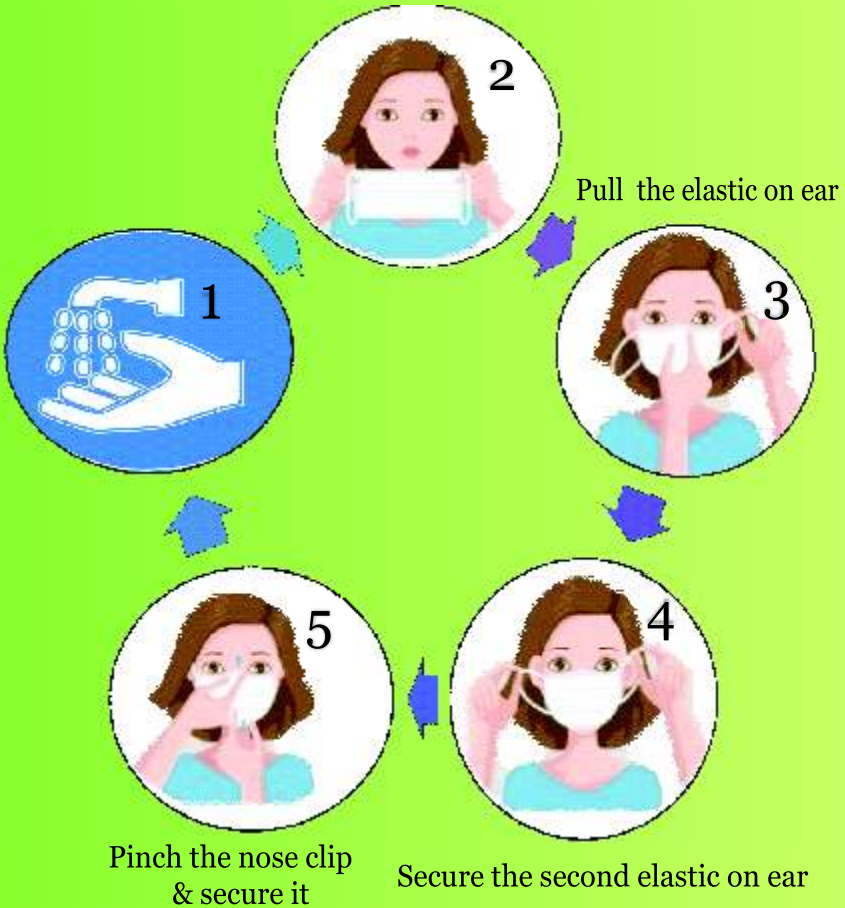
YES

It will keep you safe and protect your family also









HOW TO WEAR MASK

Hold the mask in front of face from strings



- Wash hands before wearing and after removing the mask
- Do not reuse a disposable mask
- Change if its wet

DO'S AND DON'TS RELATED TO MASK

Do'S	Don'ts
 <p data-bbox="157 651 487 683"><i>Fully covered face and nose</i></p>	 <p data-bbox="652 651 849 683"><i>Nose uncovered</i></p>
 <p data-bbox="152 959 497 1032"><i>Nose clip Secured to prevent leakage</i></p>	 <p data-bbox="567 1000 934 1073"><i>Air leakage from nose and not snugly fitted</i></p>
 <p data-bbox="168 1370 412 1403"><i>Snuggly fitted mask</i></p>	 <p data-bbox="572 1370 928 1443"><i>Air sucked in from all sides of mask</i></p>



MASK RELATED PRECAUTIONS



Wear mask all the time, even at home



Do not touch your mask / eyes / nose or face



Do not remove mask and do not cough / sneeze without mask or mouth uncovered



While coughing or sneezing cover mouth and nose with tissue



Throw used MASK/ TISSUE in covered dustbin and wash your hands



Throw used masks / tissue papers in closed dustbin



Keep dustbin in sunlight for 72hours
then treat the waste like general waste

THEN

WASH YOUR HANDS



WASTE MANAGEMENT



Burn the waste generated

OR



Put it in double yellow bag and hand it over to the nearest biomedical waste management facility

After handling waste/ used articles

WASH YOUR HANDS





LIFESTYLE CHANGES



Always wash raw fruits and vegetables with baking powder and water



- Eat balanced diet -home cooked food
- Eat fresh fruits after washing or peeling



Drink 3-4 liters
(8-10 glasses)
of water

-
- Drinking kadha may be beneficial for boosting immunity
 - Drinking golden milk – 150ml milk with 1 teaspoon of turmeric added in it



Drink fluids - for example coconut water, lemon juice, tea and coffee



Do not drink alcohol



Do not smoke



Sleep for 6-8 hours

Remaining home doesn't mean isolation



Keep yourself busy by doing some
online courses or interaction with
relatives via video call or phone calls

BE ACTIVE

You have to stay home for at least another 7 days.
Keep yourself busy and fit



BREATHING EXERCISES



1. Simply think of smelling a flower
2. Then blow out your breath as if you are blowing the pinwheel or birthday candles.



BLOW BALLOON

PRACTICE PRANAYAM



Regular practice of Yoga (Minimum 20 minutes)

- Loosening /Breathing exercises
- Gentle Yoga
- Stretching exercises
- Pranayama

For more information visit :
<http://www.ayush.gov.in//>

OTHER BREATHING EXERCISES



**SPIROMETER
EXERCISE**



DIAPHRAGM BREATHING



PURSED LIP BREATHING

Practice these exercises 5-10 minutes about 3-4 times/ day,
with mask on till 07 days then in an open area

Hurry!!
You have recovered



You are a warrior
But the battle is half won yet
Follow all precautions to PREVENT SPREAD

YOU ARE A SAVIOUR IF.....YOU

HOSTED A
VIRTUAL PARTY
INSTEAD OF
REAL ONE



DIDN'T GO OUT FOR PARTY WITH
FRIENDS



STAYED HOME &
FOLLOWED SOCIAL
DISTANCING



WORKED FROM
HOME





COVID-19 Crisis



Ministry of AYUSH recommendations, based on Ayurvedic literature and scientific publications, for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health.

Measures for Enhancing Immunity

- ① Drink warm water throughout the day.
- ② Daily practice of Yogasana, Pranayama and Meditation for at least 30 minutes.
- ③ Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) recommended in cooking.

Ayurvedic Immunity Enhancing Tips

- ① Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.
- ② Drink Herbal Tea/Decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirsch (Black Pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (Natural Sugar) and/or fresh Lemon Juice to your taste, if needed.
- ③ Golden Milk- half tea spoon Haldi (Turmeric) powder in 150 ml Hot Milk - once or twice a day.

Immunity Boosting Measures for Self-Care

Simple Ayurvedic Procedures

- ① **Nasal Application**– Apply Sesame Oil/Coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening.
- ② **Oil Pulling Therapy**– Take 1 table spoon Sesame or Coconut Oil in mouth. Do not drink, swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

Actions During Dry Cough/Sore Throat

- ① Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway Seeds) can be practiced once in a day.
- ② Lavang (Clove) powder mixed with Natural Sugar/Honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.
- ③ These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.

बधाई हो !

आपने कोविड के खिलाफ जीत हासिल की है।

- आपने बहुत साहस और धैर्य दिखाया है।
- अब आपको छुटी दी जा रही है।
- आपके पास खुद को स्वस्थ रखने की एक और जिम्मेदारी है।

याद रहे

सुझाई गई योजना का पालन करें

और दवाएँ लेने से न चूकें।

विषय सूची

क्रमांक	एहतियात	पृष्ठ सं.
1	घर पर तैयारियाँ	27
2	घर पर सुरक्षा प्रथाएं	28
3	लिनन / कपड़ों की हैडलिंग	31
4	हाथ धोने की तकनीक	32
5	मास्क संबंधित जानकारी	35
6	कचरा प्रबंधन	39
7	जीवन शैली में परिवर्तन	40
8	साँस सम्बंधित व्यायाम	44
9	आयुष दिशानिर्देश	49

घर पर तैयारियाँ



घर जाने के लिए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें



सुनिश्चित करें कि आपके लिए घर में एक अलग कमरा हो
कम से कम 07 दिनों के लिए घर में रहना आवश्यक है

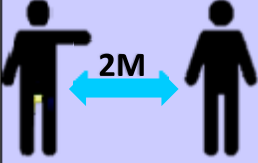
बुरा या सांस फूलने के संकेतों पर निगरानी रखें



आपातकाल में अस्पताल संपर्क करें

अस्पताल से छुट्टी पर दिए गए निर्देशों का पालन करें

घर के लिए सुरक्षा प्रथाएं



सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखें



घर रहें सुरक्षित रहें (कम से कम 07 दिन)

सुनिश्चित करें
कि आपका
कमरा हवादार है

कोई विज़िटर
नहीं



घर से बाहर न जाएं

14 दिनों तक शेयर /सांझा न करें



❌ बिस्तर, अन्य सामान जैसे बर्तन, चश्मा, मोबाइल फोन, तौलिया, बिस्तर आदि ❌

सोशल डिस्टेंसिंग का उल्लंघन न करें



कोई पार्टी नहीं करें



सावधानियों के बिना, परिवार के साथ समय न बताएं



शादियों में शामिल ना हों

हो सके तो अलग स्नानघर का उपयोग करें



अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर या 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के साथ सैनिटाइज करें

- बाथरूम
- लाइट का स्विच
- शौचालय की सीट
- सिंक
- फर्श
- मेज
- रसोई
- डोर नॉब्स
- खिलौने
- रिमोट कंट्रॉल्स
- कोई अन्य सामान



सफाई के बाद हाथ धोएं

लिनन / कपड़ों की हैंडलिंग



पहने हुए कपड़ों को धोते /
संभालते समय दस्ताने पहनें



इस्तेमाल किये हुए कपड़े वॉशिंग मशीन में
गर्म तापमान पर धोएं

यदि गर्म पानी की सुविधा (वॉशिंग मशीन में)
उपलब्ध नहीं है, तो 30 मिनट के लिए
गर्म पानी और डिटरजेंट में कपड़े भिगोएँ



कपड़ों को धूप में सुखाएं

हो सके तो, धुले हुए कपड़े प्रेस करें



हाथ धोने की तकनीक

20 सेकंड के लिए हाथों को बार-बार धोएं



हाथों पर साबुन से झाग बना,
उंगलियां बीच-बीच तक
साफ करें



अपने हाथों को गीला करें
और साबुन लगाएं



उंगलियों और हथेलियों और
उंगलियों के बीच की जगहों को रगड़े



उंगली के नाखूनों को अच्छी
तरह से स्क्रब करें



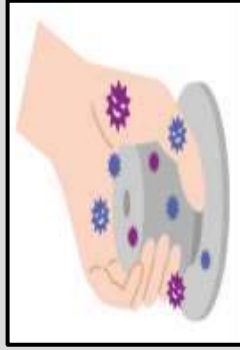
हथेलियों में अच्छी तरह
से स्क्रब करें



अंगूठे हथेलियों से रगड़े



लेकिन कितनी
बार मुझे अपने
हाथों को
धोना चाहिए??



जब भी आप किसी भी
सतहों को छूते हैं



खाने से पहले और खाने के बाद



खांसने और छींकने के बाद

क्या मुझे घर पर होते
हुए भी अपने हाथ
धोने चाहिए

जी हाँ...
यह आपको और
आपके परिवार को
सुरक्षित रखेगा



साबुन कोरोना वाइरस मारता है

कैसे पहनें मास्क

स्ट्रिंग्स से चेहरे के सामने मास्क पकड़ें



- मास्क लगाने से पहले और बाद में हाथ धोएं
- डिस्पोजेबल मास्क का पुनः उपयोग न करें
- मास्क गीला होने पर बदलें

मास्क संबंधित एहतियात

क्या करें	क्या न करें
 <p>चेहरा और नाक मास्क से पूरी तरह ढका होना चाहिए</p>	 <p>नाक खुला हुआ</p>
 <p>नाक की क्लिप को दबाएं</p>	 <p>श्वास का रिसाव और मास्क फिट नहीं</p>
 <p>स्नगली फिट मास्क</p>	 <p>मास्क में सभी पक्षों से हवा का प्रवेश</p>



मास्क संबंधित एहतियात



घर पर भी हर समय मास्क पहनें



अपने मास्क / आंख / नाक
या चेहरे को न छुएं



मास्क हटाकर / बिना मास्क या बिना
मुंह ढके, खांसी या छींक न करें



खांसते या छींकते समय मुंह और
नाक को टिशू से ढक लें



इस्तेमाल किए गए मास्क / टिशू पेपर बंद
डस्टबिन में फेंक दें फिर अपने हाथ धोएं



इस्तेमाल किए गए मास्क / टिशू पेपर को बंद डस्टबिन में फेंक दें



डस्टबिन 72 घंटे के लिए धूप में रखने के बाद,
कचरे को सामान्य कचरे की तरह फेंक दें

फिर

अपने हाथ धोएं



कचरा प्रबंधन



कचरे को जलाएं
या



इसे डबल पीले बैग में रखें और इसे निकटतम बायोमेडिकल
वेस्ट मैनेजमेंट सुविधा को सौंप दें

बेकार / उपयोग किए गए चीजों को संभालने के बाद

अपने हाथ धोएं





जीवन शैली में परिवर्तन



बेकिंग पाउडर को पानी में मिलाएं,
इससे कच्चे फल और सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं



- संतुलित आहार और घर का बना / पकाया खाना खाएं
- फलों को ताज़ा व धोने या छीलने के बाद ही ग्रहण करें



एक दिन में
3 - 4 लीटर
(8 - 10 गिलास)
पानी पिएं

- इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए काढ़ा पीना फायदेमंद है
- सुनहरा दूध पियें - 150 मिलीलीटर दूध में 1 चम्मच हल्दी मिला कर पिएं



तरल पदार्थ पियें - उदाहरण के लिए
नारियल पानी, नींबू का रस,
चाय और कॉफी



एल्कोहल/शराब ना पिएं



धूम्रपान नहीं करें



6 – 8 घंटे की नींद लें

घर में रहने का मतलब एकांत/अलगाव नहीं है



खुद को व्यस्त रखें-कुछ ऑनलाइन कोर्स करें या
वीडियो कॉल या फोन कॉल के माध्यम से
रिश्तेदारों के साथ बातचीत करें

सक्रिय बने

आपको कम से कम 7 दिनों के लिए घर पर रहना होगा
खुद को व्यस्त और फिट रखें



साँस सम्बंधित व्यायाम



1. फूल को सूंघने की प्रक्रिया करें
2. फिर अपनी सांस को ऐसे बाहर निकालें जैसे कि आप पिनव्हील या मोमवत्ती फूंक रहे हों।



गुब्बारे फुलाएं

प्राणायाम



योग का नियमित अभ्यास (20 मिनट)

- योगा
- स्ट्रेचिंग
- प्राणायाम + ध्यान

अधिक जानकारी के लिए

<https://www.ayush.gov.in//>

साँस सम्बंधित अन्य व्यायाम



स्पाइरोमीटर



डायाफ्राम से साँस लें



पर्सड लीप

5 - 10 मिनट इन व्ययामों का अभ्यास 3 - 4 बार प्रति दिन करें

07 दिनों तक मास्क के साथ फिर एक खुले क्षेत्र में यह व्यायाम कर सकते हैं



आप एक योद्धा हैं
लेकिन लड़ाई अभी भी जारी है
कोविड को फैलने से रोकने के लिए सभी सावधानियों का पालन करें।

आप सुरक्षित हैं अगर आपने

वास्तविक पार्टी की जगह
ऑनलाइन पार्टी की...



दोस्तों के साथ बाहर / पार्टी के
लिए नहीं गए



घर पर रहे और
सोशल डिस्टिंग का पालन किया



घर से काम किया





COVID-19 Crisis



Ministry of AYUSH recommendations, based on Ayurvedic literature and scientific publications, for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health.

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के सामान्य उपाय

- गर्म पानी का ही सेवन करें
- 30 मिनट के लिए योगासन, प्राणायाम और ध्यान का दैनिक अभ्यास करें
- खाना पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का प्रयोग करें।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

- सुबह च्यवनप्राश 10gm (एक छोटा चम्मच) लें। मधुमेह रोगियों को चीनी मुक्त च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए
- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, शुंठी (सूखी अदरक) और मुनक्का (किशमिश) से बनी हर्बल चाय/काढ़ा दिन में एक या दो बार पियें। यदि आवश्यक हो तो अपने स्वाद के लिए गुड़ या नींबू का रस मिलाएं

गोल्डन मिल्क - 150 मिलीलीटर गर्म दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर मिला कर दिन में एक या दो बार पियें।

इम्युनिटी बढ़ाने के उपाय

सरल आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

- अनुनासिक प्रयोग- सुबह और शाम दोनों समय नाक में नारियल तेल/तिल का तेल या घी डालें।
- ऑयल पुल थैरेपी- एक गिलास तिल का तेल या नारियल का तेल मुंह में डालें, पियें नहीं, 2 से 3 मिनट के लिए मुंह में घुमाएं और इसके बाद इसे थूक दें और गर्म पानी से कुल्ला करें। यह दिन में एक या दो बार करें

सूखी खांसी/गले में खराश होने पर

- दिन में एक बार, आप ताजे पुदीना के पत्तों या अजवाइन के साथ भाप लें।
- खांसी या गले में खराश की स्थिति में आप लोंग के पाउडर को गुड़/शहद के साथ 2-3 बार ले सकते हैं।
- ये उपाय आमतौर पर सामान्य सूखी खांसी और गले में खराश का इलाज करते हैं। हालाँकि, ये लक्षणों के बने रहने पर डॉक्टरों से परामर्श अवश्य करें।

