

घर संगरोध निर्देशन- यदि COVID-19 संक्रमण पुष्टि भएमा

चिकित्सा सेवा पाउन बाहेक घरमा बस्नुहोस्

चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्न बाहेक, तपाईं घर बाहिर नजानुहोस्। काम, स्कूल वा सार्वजनिक क्षेत्रमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, सवारी-साझेदारी, वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंको घरमा अन्य व्यक्ति र जनावरहरूबाट आफूलाई अलग गर्नुहोस्।

तपाईंको घरका मानिसहरू: सकेसम्म तपाईं एक विशेष कोठामा बस्नुपर्छ र तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा हुनुपर्छ। छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्, यदि उपलब्ध छ भने। यदि तपाईंसँग स्कूले-उमेरका बच्चाहरू छन् भने, तिनीहरू स्कूल वा डेकेयरमा जानुहुँदैन यदि यो अझै सत्रमा छ भने। तपाईंको घरमा अनावश्यक आगन्तुकहरू हुनुहुँदैन।

जनावरहरू: तपाईं COVID-19 बाट बिरामी हुँदा तपाईंले घरपालुवा जनावर र अन्य जनावरहरूसँग सम्पर्क राख्नुहुँदैन, जस्तै तपाईं अरू व्यक्तिको वरिपरि हुनुहुन्छ। तपाईंको घरपालुवा जनावरहरूलाई बोर्डिंग सुविधामा नपठाउनुहोस्।

तपाईंको डाक्टरसँग भेट्न अघि बोल्नुहोस्

तपाईंको गैर-तत्काल मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरू रद्द गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई एक मेडिकल अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छ भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंलाई कोरोनाभाइरस छ (COVID-19)। यसले हेल्थकेयर प्रदायकको कार्यालयले अन्य मानिसहरूलाई संक्रमित हुनुबाट वा पर्नबाट जोगाउन कदम चाल्न मद्दत पुर्याउँछ वा आवश्यक छ भने तपाईंको अपोइन्टमेन्टको पुन समय तालिका बनाउँदछ।

सम्भव भएमा फेस मास्क लगाउनुहोस्

तपाईंले फेसमास्क लगाउनुपर्दछ जब तपाईं अन्य व्यक्तिहरू (उदाहरणका लागि कोठा वा गाडी साझेदारी गर्दा) वा घरपालुवा जनावरको वरिपरि हुनुहुन्छ र तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नु अघि पनि लगाउनुपर्छ। यदि तपाईं फेसमास्क लगाउन असमर्थ हुनुहुन्छ (उदाहरणका लागि, किनकि यसले सास फेर्न समस्या गर्दछ), त्यसो भए तपाईंको साथमा बस्ने मानिसहरूले तपाईंसँग एकै कोठामा बस्नुहुँदैन, वा यदि उनीहरू तपाईंको कोठामा छिर्छन् भने तपाईंले फेसमास्क लगाउनुपर्छ।

तपाईंको खोकी र छींक छोप्नुहोस्

जब तपाईं खोकी वा हाँछ्यौ गर्नुहुन्छ तब मुख र नाकलाई टिशूले छोप्ने गर्नुहोस्। सम्भव भएमा प्रयोग गरिएको टिशूहरू रद्दीटोकरीको झोलामा फाल्नुहोस्। कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले तपाईंको हातहरू तुरून्त धुनुहोस् वा, यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, आफ्ना हातहरू अल्कोहल-आधारित हात सेनिटाइजरले सफा गर्नुहोस्।

तपाईंका हातहरू प्रायः सफा गर्नुहोस् (तपाईं र तपाईंको घरको सम्पर्कहरूका लागि)

प्रायः कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। विशेष गरी तपाईंको नाकबाट सिंगान फ्याँक्दा, खोकदा, वा छीँक्दा; बाथरूममा जादा र खाना खानु भन्दा पहिले वा खाना पकाउनु भन्दा पहिले। यदि साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध छैन भने, अल्कोहल-आधारित हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्, तपाईंको हातको सबै सतहहरू ढाक्नुहोस् र तिनीहरूलाई सुख्खा नभएसम्म सँगै दल्नुहोस्। यदि हातमा देखिने फोहोर छन् भने साबुन र पानी उत्तम विकल्प हो। फोहोर हातले तपाईंको आँखाहरू, नाक, र मुख नछुनुहोस्।

व्यक्तिगत घरेलु वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्

तपाईंले भाँडा, पिउने गिलास, कप, खानाको भाँडा, तौली, वा ओछ्यान अन्य मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूसँग साझेदारी गर्नुहुँदैन। यी वस्तुहरू प्रयोग गरिसकेपछि तिनीहरूलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनुपर्छ।

प्राय वा कम्तिमा दैनिक सबै "उच्च स्पर्श" सतहहरू सफा गर्नुहोस्

उच्च स्पर्श सतहहरूमा काउन्टर, ट्याबलेट, डोरकनब्स, बाथरूम फिक्स्चर, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, ट्याबलेट, र पलंग टेबल समावेश हुन्छन। साथै, कुनै पनि सतहहरू सफा गर्नुहोस् जुनमा रगत, मल, वा शरीरका फ्लुइड हुन सक्छन्। घरको सफाई स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस् र लेबलको निर्देशन अनुसार सफा गर्नुहोस्। लेबलमा सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोगको लागि निर्देशनहरू समावेश गरिएको हुन्छ जसमा त्यो सफाईको उत्पादनहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू पनि समावेश गरिएको हुन्छ।

तपाईंका लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्

तुरुन्त चिकित्सा सेवा खोज्नुहोस् यदि तपाईंले नराम्रो महसुस गरिरहनु भएको छ भने (जस्तै, सास फेर्न कठिनाई, भ्रम)। यदि सम्भव छ भने, हेरविचार खोज्नु अघि, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंलाई COVID-19 छ। तिनीहरूले तपाईंलाई विशेष अफिस वा क्षेत्रमा हेरचाह लिनका लागि निर्देशन दिनसक्छन्। सम्भव भएसम्म, तपाईंले सुविधामा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि फेसमास्क लगाउनुहोस्। यी चरणहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई अन्य व्यक्तिहरूलाई अफिसमा वा प्रतिका कोठामा संक्रमित हुनुबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

यदि तपाईंसँग एक चिकित्सा आपतकालिन छ र 911 कल गर्न आवश्यक छ भने, प्रेषण कर्मचारीलाई सूचीत गर्नुहोस् कि तपाईंमा COVID-19 छ। यदि सम्भव छ भने, आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरू आउन अघि फेसमास्क लगाउनुहोस्।

घर अलगाव बन्द गर्ने

पुष्टि गरिएको कोरोनाभाइरस (COVID-19) भएका बिरामीहरूलाई अरूमा सर्ने खतरा कम नभएसम्म घर अलग्गै सावधानी अपनाउनु पर्छ। हामी सुझाव दिन्छौं कि तपाईं आफ्नो बिरामी सुरु भएदेखि कम्तिमा ७ दिनसम्म घर कारेन्टाइनमा बस्नुहोस् जबसम्म कम्तिमा ३ दिन कुनै लक्षण देखा पर्दैन (जब कुनै पनि ज्वरो-घटाउने औषधी लिन पर्दैन), जुन लामो छ त्यहि।

[Additional Information on Covid-19](#)