

# आफ्नो घर कसरी

## तयार गर्ने ?

यस हिलिरीको बखत, डिस्लाई तपाईंको घरा आउन नभन्नि हितवपूर्णक हुन्छ! आफ्नो घर सफा राखनुहोस्, आफ्नो र आफ्नो पररवारको ख्याल राखनुहोस्। रोकथामका उपायहरू सबै सानि र भन्षपक्ष रूपा भवतररत छन्।

### सफाई

कीटाणनाशक र ब्लीचि उत्पानिहरूको साथ, भिनक डि र प्रायः छोइएका सतहरू सफा गनुकहोस् (कीटाणशोधन को लागि ब्लीचि पातलो = ब्लीचि को 4 मिर्म / 1 लीटर पानी)

घरलाई राम्रो बाताबरणा राखनुहोस्, झ्यालहरू हरेक भनि खोल्नुहोस्।



### तपाईंको घरा जभहले पभन भय कुराहरु हुनु पछक



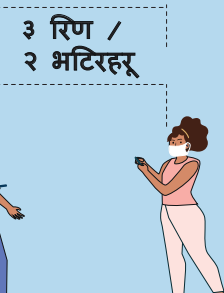
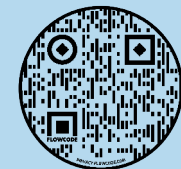
### आवश्मकताको अवचथा

राभरिय स्वास्थ्य सेवा एसएनएस - २४	804242424
आवास प्राभधकरण	217231738 / 217231779
पररवार सहायता, भबराणि लाि	300502502
घरेलु भहंसाको भशकार	800202148 –SMS 3060
एस ओ एस िज आिगा (विनात्मक सथिकन)	213544545 / 912802669
एस ओ एस बच्चाहरू	11611
बुजुगकका लाभग एसओएस	800990100
साभिजक आपतकाभलन अवचथा	144
आपतकाल - घिकटना / भबराणि, आइ अन इ यि	112

# जब घर बस्दा ?

“गक्तम्भर तीव्र शवासपरशवास भसंडरो कोरोना डिस् २ ”(सासक-को-२) हो जसले कोरोनाडिस् रोग २०१९ (कोभिड- १९) भनमृत्याउछ, शवसन रोग जो कोभिड- १९ हिलिरीको लाभग भजममेरि छ। एक व्यक्ती लक्षणहरू छन् वा छैन, संकरभति व्यक्ती संकराकि हुन सक्छन्, र यो डिस् र भछटो फैभलन सक्छ। संकरणि को रोकथामि गनक र यसबाट बचनका लभग यो हितवपूर्णक छ।

भभिडयो हेनुकहोस्:



बाभर	घर भतिर		
	साभिजक िरि	क्वारेक्तनि	आइसोलेसन
को ?	हरेक व्यक्ती डिस्को प्ररिाि पनि, भवशेष गरी जोक्तेखिाि (बुढ्यौली, िधिककालीन भबराणि, गकिवती भिहलाहरू) पकिछन।	जो भिनसहर कोभिड- १९ संकरभति कसैसंग घभनषठ सम्पकका भथए।	कोभिड- १९ व्यक्तीर कोभिड- १९ का लाभग सकारात्मक पररक्षण गरेका छन्
कभत सथिको लाभग हो?	अभनक्तचतिकाल	१४ भनि	न्यूनता १० भनि
कोसँग कुरा गने?	रुटिहरू, पररवार र साथीहरूको सानो सहि।	कसैसँग सम्पकक नगनुकहोस्। यभ सिमभव छ नि, यस बरोसराि एका कुराहरू पालना गरर, अलग्गै कोठााि बसनुहोस्।	
के गने?	सबै साभिजक जघिट र कायकक्राि हरू रदद गनुकहोस्	सकेसम्म किव्यक्तीसँग सम्पकक ि रहनुहोस्	
कसरी साजिाि भलिने?	साना सहिहराि साहिकरण गनुकहोस्, सिस्क लेगाउने हात धुने, र साभिजक िरि कार्याि गनुकहोस्।	आपतकाभलन अवचथाि त्तिर घर छोडनुहोस्। तपाईंका वरपरका भिनससंग अनंतभकरकेयो नगनुकहोस्। िरि राखनुहोस् र सबै भसफोरशहर पालना गनुकहोस्।	

# तपाईंले कभहले

## सोचनु पछक ?



लक्षणहरू	कोभिड- १९	भसि	फ्लू
ज्वरो	बारम्बार	ुलिकि	बारम्बार
थकान	कभहलेकाँही	कभहलेकाँही	बारम्बार
खोभक	बारम्बार (प्रायः सुक्खा)	हल्का	बारम्बार (प्रायः सुक्खा)
हाक्तयि	ुलिकि	बारम्बार	ुलिकि
सिपेशी वा शरीर खुिाड	कभहलेकाँही	बारम्बार	बारम्बार
बन्द नाक	ुलिकि	बारम्बार	कभहलेकाँही
खुिको घाँटी	कभहलेकाँही	बारम्बार	कभहलेकाँही
पखाला	ुलिकि	ुलिकि	कभहलेकाँही (बच्चाहरूाि)
टाउको खुिाई	कभहलेकाँही	ुलिकि	बारम्बार
सासको काी	कभहलेकाँही	ुलिकि	ुलिकि

लक्षणहरूको लागि हेरनुहोस्। आवश्मकताको मामलामा, 804 24 24 24 मा सम्पर्क गर्नुहोस्

### भिनक आधारति स्यहार



भनिाि आफ्ना हातहरू २० सेकेन्ड सम्म पटक पटक साबुन र पानीले धुनुहोस्। हात धुन सम्भव नएको अवचथाि अलकोहलाि आधाररत हात सेभनटाइटरहरू प्रयोग गनुकहोस्

सावकजभनक यातायात र सावकजभनक ठाउँहरूाि, भवशेष गरी िड र बन्द चथानहरूाि संकरभति वा कजोर व्यक्तीसँगको सम्पककाि सँधै सिस्क लगाउनुहोस्।

जब तपाईं खोकी वा हाक्तयि गनुकहनुछ तपाईंले नाक र खुिाई भटश वा पाखुराले छोपनुपकिछ, र प्रयोग गररयो भटस्यु पपेर लाइरददी टोकरीाि फाँकुनुहोस्।

िबाइल फोन वा िि जस्ता बारम्बार प्रयोग गररएका वस्तुहरूको कीटाणुि गनुकहोस्, र अन्यसंग साजिाि नगनुकहोस्।

१० निदा बढी व्यक्तीको सहिलाई सहािभग नहुनुहोस् र िड कायकक्रहिाि िग नभलनुहोस्,

सडकाि, सावकजभनक यातायातति र काीाि तपाईंले टिका भिनसहरबाट २ भटिर िरि राखनुहोस्।

# जब कोभिडि

## लाग्छ ?

यभतिपाई कोभिडि- १९ बाट संकरभति हुनुहुन्छ नि,कोभिडि- १९ का लक्षणहरू वा कोभिडि- १९ एिको कसैसंग घभनषठ सम्पकक एिको छ, र तपाईंलाई अस्पतालाि नािक गनुक आवश्मक पनि, तर तपाईं घराि बसनुपनेछ र सबै भभिकत्सकको भसफारसहर पालना गनुक पनेछ। फोन कलहरूको उत्तर भनि उपलब्ध हुनु हितवपूर्णक छ, यो फोन स्वास्थ्य सेवा वा तपाईंको भभिकत्सकको हुन सक्छ।

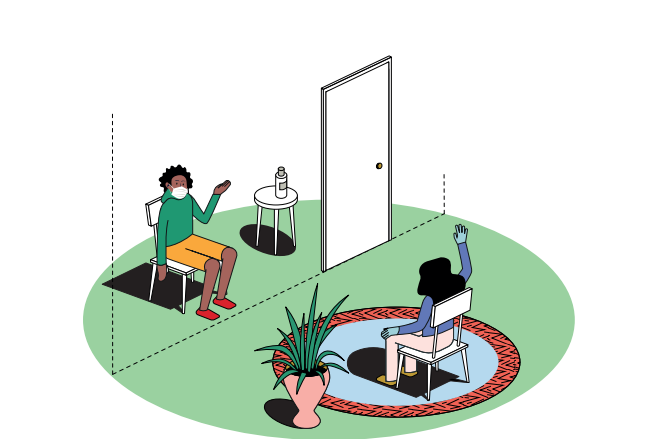
### घर ि होि आइसोलेसनको सथिाि

घराि बाभर भतिर भडडुल नगनुकहोला यो कुरा भनभति गनुकहोस् भक कोभिडि- १९ पुर्भो गररएको व्यक्ती घराि रहनु पकिछ, परसस्त त्तिराि पाभन भपउनुका साथै आराि गनुक र डिस्को संकरणि बाट टाडा रहनको लाभग अरूसंग उसको सम्पकक सीभति गनुक पकिछ।

भनक्तचति वा पुभ गिररएको कोभिडि- १९ एिको व्यक्तीको ख्याल गनक केवल एक स्वचथ व्यक्ती रहनुहोस्। होि आइसोलेसन रहेको व्यक्तीको कोठााि िाि सँधै भडसुपोजेबल सिस्क र पन्जा लगाउनुहोस्।

सिस्क र ग्लोभसहर हटाउनु पभहले र पछाभड हात धुनुहोस्।

कोभिडि- १९ पुभ गिररएको व्यक्तीको प्रयोगको लाभग छुट्टै कोठा को ब्यबचथा गनुकहोस्। तपाईंले कोठा छोडिाि, सधै सिस्क लगाउनुहोस्, अन्यहर निदा २ भटिरको सुरक्षा िरि राखनुहोस्



धेरै कमजोर मानसि जब कोही कोभिडि- १९ बाट भबराणि छ, वृद्ध वा िधिककालीन रोग (संभगिध वा संकरभति छैन) का भिनस, सम्भव एिाि अरु ठाँाि बसन् भवारी गनुकपछक। यो भतनीहरूको आफ्नै सुरक्षा सुदुढीकरण गनक उपाय हो।

घराि अन्य व्यक्ती यिाि : सकेसम्म आइसोलेसन रहेको व्यक्तीसँग सम्पकक नराखनुहोस्, भवशेष गरी जो कजोर छ (जो, िधिककालीन रोगहरू, र गकिवती भिहलाहरू) लाई २ भटिर निदा ककिो िरि नराखी राख्छन्। यभि कुनै सम्पकक छ नि, तुरुनै आफ्नो हात धुनुहोस् वा हयान्ड स्याभनभटजर जेल प्रयोग गनुकहोस्।

# घरि कसरी बस्ने?

हिरिको सयिा, नयाँ कायकहरू र भवभन्नि भिनक भनियिकहरू क गनक आवशमक छ। तपाईंसँग बस्नुहुने व्यक्तहरू बी कायकहरू र भजम्मेवारी सनि भबाजिन गनुकहोस्।



## प्रवेश

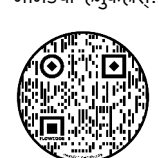
प्रवेशद्वारको छेउा, हात सभनटाइजर जेल राख्नको लाभग ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस्, तपाईंको हातहरू कीटाणुरभहत गनक। तपाईंको सानिहरू प्रवेश द्वारि छोडनुहोस् (ज्याकेट, ह्यान्डब्याग, कुञ्जीहरू)

। तपाईंको जुत्ता खोल र ढोका छोडनुहोस्।

तपाईंको घरपालुवा जनावर जब सडकबाट आउँछ खुट्टा सफा गनुकहोस् यभ तपाईं

संभगिध वा पुभ गिरएको कोभडि- १९ (अस्पताल, नभसगि हो, उहिरणका लाभग) को साथ एक व्यक्तसँग सम्पकक राख्नुको छ नि, तपाईंको लुगा पररवतकन गनुकहोस् (यसलाई धुनुहोस्) र नुहाउनुहोस्, यभ नुहाउन सम्भव छैन नि सबै खुला कषेतरहरू सफा गनुकहोस्।

भभडयो हेनुकहोस्:

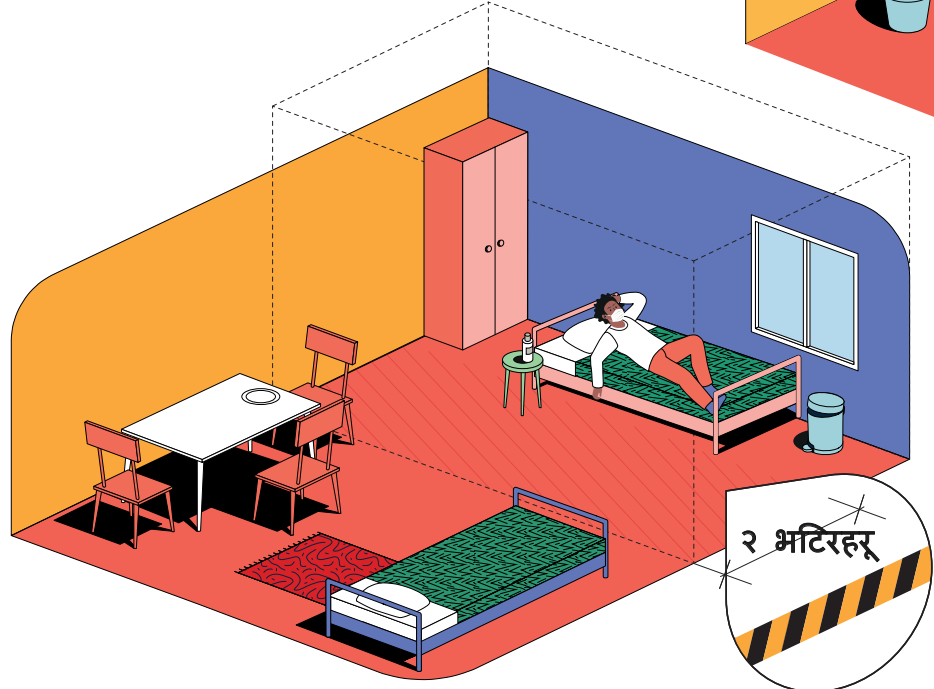


## बाथरु

कोभडि- १९ पुभ गरीयको व्यक्त द्वारा प्रयोग गरीयको सानि हरु कसैसँग साझैरि नगनुकहोस्, जसतै दुथपेस्ट र दुथबरश, कपालबरश, तौभलया, हात तौभलया र भयिा तौभलया

यभ तपाईंसँग एक निदा बढी बाथरु छैनन् नि, शंकासर्पि वा पुभ गिरएको कोभडि- १९ एको व्यक्तलाई बाथरुको प्रयोग पभछ सम्पूणक सतहरू सफा गनुकहोस्। सबै "उच्च-टि" कषेतरहरू लाईट क्तसवहिरु, डोरकनब्स, नलहरू, र भवशेष रूपि भसन्क कषेतरहरू सभहत सफा गनुकहोस्, संकराकि जोक्तखाहिरुलाई क गनुकहोस्।

भनभति गनुकहोस् भक कोभडि- १९ पुभ गिरएको व्यक्तसिधै अक्तनर्ताी नुहाउने र तुरुन्तै सफा गनुकहोस्।



## अलग्गै बसदा को बखत साझैरि गररएको ठाउँ

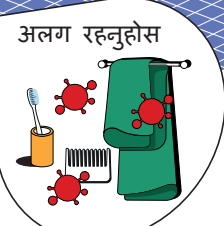
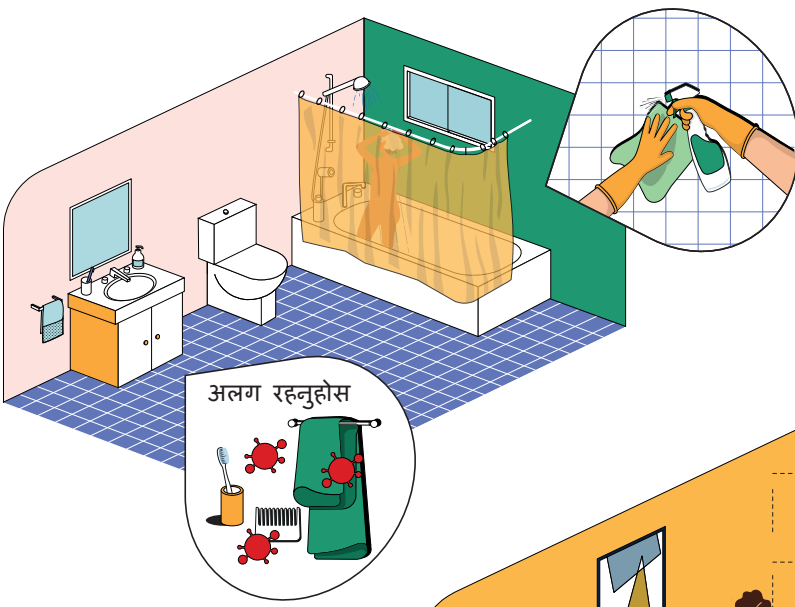
यभ घरि पयाकपूत कोठा वा ठाउँ छैन संभगिध वा पुभ गिरएको कोभडि- १९ एको व्यक्तलाई अलग गनकका लाभग, थप अन्य सबै भसफाररशहरू यहाँ लेक्तखएका छन्:

कोभडि- १९ पुभ, एको व्यक्तले जभहले पभन सिक् लगाउनु पकिछ।

आइसोलेसना रहने व्यक्तको अन्य प्रयोगको लाभग कोठाको गिग सीभति गनुकहोस्।

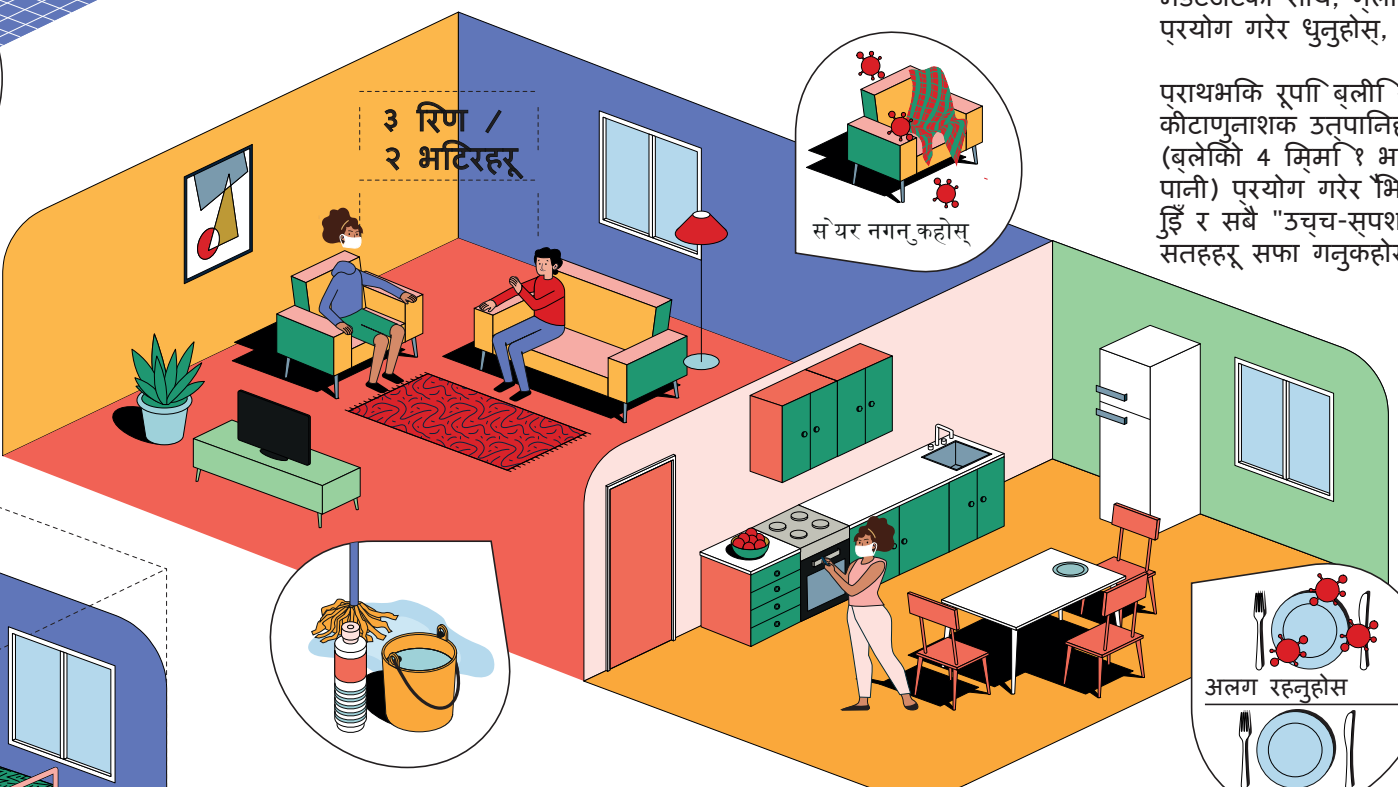
कोभडि- १९ पुभ एको व्यक्तको लाभग कोठाा, कर्ताी र भटिर िडा कषेतर अलग गनुकहोस्।

कोभडि- १९ पुभ गिरएको एको व्यक्तसँग घरि अन्य िभनसहरुलाई एउटै कोठाा सुत्न नभनुहोस्।

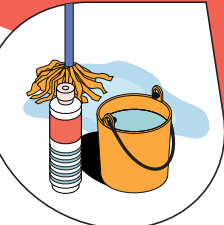


## बैठक कोठा, निछा र अन्य ठाउँहरू

कोभडि- १९ एको व्यक्तको सुत्ने कोठा बाभहर, जब अन्य व्यक्तहरू आउछन्, उा व्यक्तबिाट कर्ताी र भटिरको रुरि राख्



३ रिण / २ भटिरहरू



## आइसोलेसन को सयिा सुत्ने कोठा

जब सम्भव हुन्छ, सुत्ने कोठाको ढोका बन्द राख्नुहोस् र प्रकाश र हावा आवतजावतको लाभग झ्याल खुला राख्नुहोस्। यभ बेडरुगि झ्याल छैन नि ढोका खुला राख्नुहोस्।

जब कोही कोठा भटिर जान्छ वा बाभहर आउछि, हातको सम्पकका डोरकनब्स र अन्य सतहरू कीटाणुरभहत गनुकहोस्।

कोठाा इस्टभवन राख्नुहोस्, फोहरको झोला भसथै यहाँबाट रददी टोकरीा फाल्नुहोस्।

सम्भव एसम्म ,ओछ्यानको खोलहरू अलग अलग व्यक्तले प्रयोग गनुकहोस् । संकराकि जोक्तखा घटाउनको लाभग, खोलहरू झोलाा बन्द गरेर राख्नुहोस्।

यभ तपाईंको घरि एउटा बेडरु छि नि, यो कोठा कोभडि- १९ पुभ गिरएको व्यक्तलाई भनुहोस् , अु व्यक्तहरू बैठक कोठाा बस्नुहोस् ।

