के हो होम क्वारेन्टाइन र कोरोना भाइरसबाट कसरी बचाउँछ ?

APP

BILL & MELINDA GATES foundation

adpc

विषय सूची

१.	के हो होम क्वारेन्टाइन ?	३
२.	के घरमै सेल्फ आइसोलेशन वा स्वएकान्तवासमा बसेर कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ ?	४–१२
३.	मापदण्डको पालना :	१३–१४
४.	क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधार :	१५–६
५.	स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन :	१७
६.	फोहर व्यवस्थापन :	१८
७.	वासस्थान तथा बन्दोवस्तीको व्यवस्थापन :	१८
८.	सुरक्षा व्यवस्था :	१९–२०
९.	जनशक्ति व्यवस्थापन :	२१
१०.	सरसफाइ तथा फोहोर मैला व्यवस्थापन :	२२
११.	आर्थिक व्यवस्थापन :	२३
१२.	क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिता देहाय बमोजिम हुनेछ :	२४–२५
१३.	गर्न हुने र नहुने कार्यहरू :	२६–२८
१४.	क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचरण सम्बन्धी नियमहरू :	२९–३०
१५.	एक आपसमा दुरी किन र के का लागि ?	३१
१६.	मास्कको प्रयोग किन र कसरी गर्ने ?	३२
१७.	साबुनपानीले हात धुने तरिका ?	३३

के हो होम क्वारेन्टाइन र कोरोना भाइरसबाट कसरी बचाउँछ ?

के हो होम क्वारेन्टाइन ?

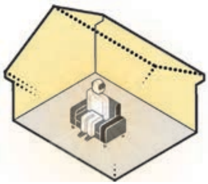
होम क्वारेनटाइनको अर्थ घरमा आफुलाई अरूसँग अलग राख्नु हो । यदि आफु कोरोना भाइरसबाट संक्रमित हुने आशंका छ वा रूघाखोकी लागेको छ भने छुट्टै कोठामा अलग बस्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईंको परिवारमा अरूलाई पनि भाइरस संक्रमणको सम्भावना कम हुन्छ ।

क्वारेन्टाइन ल्याटिन भाषाबाट आएको शब्द हो । यसको अर्थ चालीस दिनको समय हो । यसको तात्पर्य सँगै रहनमा अवरोध अर्थात् नजिक पर्नबाट रोक्नु हो । स्वास्थ्य क्षेत्रमा यसको अर्थ अस्पतालको अलग्गै विषेश कक्ष पनि हो ।

पुरानो समयमा, जुन पानी जहाजमा कुनै यात्री रोगी छ वा जहाजमा राखिएको माल सामानमा रोगको संक्रामक कीटाणु हुने आशंका गरिएपछि त्यस्ता जहाजलाई चालीस दिन बन्दरगाहबाट

टाढा राख्ने गरिन्थ्यो । बेलायतमा प्लेगको रोकथामको प्रयास स्वरूप यो व्यवस्थाको शुरूआत भएको मानिन्छ ।

के घरमै सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासमा बसेर कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ ?



अहिलेसम्मको अध्ययनबाट सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासले कोरोना भाइरसको संक्रमण फैलिनबाट रोक्नका लागि महत्वपूर्ण भूमिका रहेको विशेषज्ञहरूको भनाइ छ ।

सामान्य लक्षण देखिएको अनुमान गरिएमा १४ दिनका लागि सेल्फ आइसोलेशनमा बस्नुपर्छ । यदि यी दिन सकुशल बिते भने फेरी आफ्नो सामान्य दैनिकी व्यतित गर्न सकिने छ । यसो गर्नाले आशंका गरिएका बिरामीमा भाइरसको संक्रमण भए अन्यत्र फैलनबाट बचाउँन सकिन्छ भन्नेमा डाक्टरहरू विश्वस्त छन् ।

कसले आफुलाई सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासमा राख्नुपर्छ ?

हरेक व्यक्ति जो बिरामीको सम्पर्कमा आएका छन् वा जसलाई लक्षण देखिएको आशंका छ तिनले आफुलाई सेल्फ आइसोलेशनमा राख्नुपर्छ । अहिलेसम्म के देखिएको छ भने कोरोना भाइरसको लक्षण देखा पर्न १४ दिनको समय लाग्ने गरेको छ, यदि १४ दिन भित्र लापरवाही गरिएको भए यसबाट धेरै मानिस संक्रमित भएका हुन सक्छन् ।

होम क्वारेन्टाइन वसेका व्यक्ति र परिवारका सदस्यहरूको लागि निर्देशन र सुझाव ?

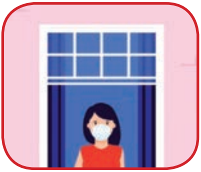
- घरका कुनै एक सदस्यले मात्र यस्ता व्यक्तिको रेखदेख गर्ने ।
- यस्ता व्यक्तिको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा रहने ।

- घरको सरसफाइ गर्दा पञ्जा लगाउने र निकालेपछि राम्रोसँग साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने ।

- घरमा अरू बाहिरी व्यक्तिलाई आउन नदिने ।
- होम क्वारेन्टाइनमा रहेको बेला १४ दिनसम्म नजिकका आफन्तहरूसँग समेत स्वाब परिक्षण गरिएको रिपोर्ट नेगेटिभ नआएसम्म भेटघाट नगर्ने ।
- होम क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिको कोठाको भुँई र हरेक वस्तुलाई एक प्रतिशत हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन वा डिसइन्फेक्टर एजेण्टले सफा गर्नुपर्दछ ।
- यसका अतिरिक्त चर्पीलाई दैनिक रूपमा घरेलु सफाइ साधन वा ब्लीचले सफा गर्ने ।

घरमै कसरी गर्न सकिन्छ होम क्वारेन्टाइन वा होम आइसोलेशनको व्यवस्था ?

- होम क्वारेन्टाइनको लागि एउटा हावादार कोठाको बन्दोवस्त गर्ने, जसमा चर्पी पनि सँगै होस् ।



- यदि त्यस कोठामा अन्य सदस्य हेरालु पनि बस्नु परेमा, दुवैको बिचमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम गर्नुहोस् ।
- त्यस कोठाका दुबै व्यक्तिले घर परिवारका अन्य सदस्यहरू जेष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र बालबालिकासँग भौतिक दुरी कायम गर्ने ।
- कोरोना भाइरसका आशंका गरिएका बिरामी, कुनै पनि सभा समारोह, विवाह, पार्टीमा १४ दिन वा पूर्ण स्वस्थ नहुन्जेलसम्म सहभागी नहुने ।

- साबुनपानीले पटक-पटक हात धुने वा अल्को हलयुक्त हेण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।
- घरमा आफुले पानी, भाँडाकुँडा, लुगाफाटा तथा अन्य वस्तु नछुने ।
- सर्जिकल मास्क लगाएर बस्ने । हरेक ६/८ घण्टामा मास्क फेर्ने । पुरानो मास्कको सही विसर्जन गर्ने, जथाभाबी नफाल्ने खाल्डो खनेर पुरिदिने ।

कोरोना संक्रमणको आशंका गरिएका बिरामीको लागि होम आइसोलेशनका क्रममा पालना गर्नुपर्ने सावधानीका नियमहरू :

कोरोनाको पूर्ण वा सामान्य लक्षण देखिएका संक्रमितका लागि होम आइसोलेशनको अवधारणा ल्याइएको हो । यस्ता हल्का लक्षण भएका बिरामीका लागि १४ दिनको होम आइसोलेशनको अवधि निर्धारण गरिएको हो । बिरामीलाई यदि १० दिन

भित्र ज्वरो नआएमा बिरामीको होम आइसोलेशनको समयावधि सकिने छ । म संक्रमित छु र मैले आफूसँग भएको साथीलाई सार्नुहुँदैन भन्ने मानसिकताबाट हामी अगाडि बढ्नुपर्ने भएको छ । सँग-सँगै कसैसँग कुरा गर्दा म संक्रमितसँग कुरा गरिरहेको छु र ऊबाट बच्नुपर्छ भन्ने सोच्नुपर्छ ।

होम आइसोलेशनमा पालना गर्नुपर्ने सावधानीहरू :

- होम आइसोलेशनका बिरामीले आफ्नै कोठामा एक्लै बस्नुपर्छ ।
- होम आइसोलेशनका बिरामीको हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यले तिनपत्रे मास्क लगाउनु जरूरी हुन्छ । साथै यसलाई हरेक आठ घण्टामा फेर्नुपर्दछ तर, मास्क फोहोर भएको खण्डमा यसलाई तुरून्तै फेर्नुपर्दछ ।
- घरमा जेष्ठ नागरिक र उच्च रक्तचाप वा मुटुका बिरामी छन् भने उनीहरूलाई बिरामीको सम्पर्कमा आउन नदिने ।

- बिरामीले पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुपर्दछ । सन्तुलित र पौष्टिक आहारका साथै बढी भन्दा बढी पानी या झोलिलो पदार्थ पिउनु पर्दछ ।

- बिरामीलाई खानेकुरा उसकै कोठामा पुऱ्याइ दिनुपर्छ । परिवारका सदस्यले बिरामीसँगै बसेर खाना खानु हुँदैन ।
- खाना खानु अगाडि र खाइसके पछाडि, शौचालय जानु अगाडि र शौच गरिसके पछाडि र अरू समयमा पनि पटक-पटक साबुनपानीले कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुनुपर्दछ ।
- बिरामीको कपडाका साथै उसले प्रयोग गरेका तौलिया, तन्ना लगायत अन्य लुगाफाटा अलग्गै राख्ने तथा अरुको सम्पर्कमा आउन नदिने ।
- बिरामीको भाँडाकुँडा समेत छुट्टै राखिनु पर्छ ।

भाँडा माँझ्दा समेत पञ्जा लगाएर साबुन वा सरफ भाँडाकुँडा सफा गर्नुपर्दछ र पञ्जा खोलिसकेपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात सफा गर्नुपर्दछ ।

- होम आइसोलेशनका बिरामी र तिनको हेरचाह गर्ने परिवारका एक सदस्यले आफ्नो अनुहार वा नाकमुख छुनुहुँदैन । बिरामीको सम्पर्कमा आएपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।
- बिरामीको कोठामा जाँदा तिनपत्रे मास्क लगाएर मात्र जानुपर्छ ।
- होम आइसोलेशनका बिरामी र तिनको हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यले आफ्नो अनुहार नाक वा मुख छुनुहुँदैन । बिरामीको सम्पर्कमा आएपिच्छे साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्दछ ।

- बिरामीको कोठामा बारम्बार छोईने बस्तु वा सतहलाई एक प्रतिशत हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन वा डिसइन्फेक्टर एजेण्टले सफा गरिरहनुर्पछ।

- बिरामीले, डाक्टरले दिएको औषधी, सल्लाह र निर्देशन मान्नुपर्दछ र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह तथा शरीरको तापक्रमको नियमित जाँच तथा अनुगमन गर्नुपर्दछ।

यदि बिरामीलाई १० दिनसम्म ज्वरो नआएमा उसको होम आइसोलेशन सम्पन्न गरिने छ।

कोरोना भाइरस **(COVID-19)** सम्बन्धी क्वारेटाइन संचालन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६

परिभाषा: विषय वा प्रसंगले अन्य अर्थ नलागेमा यस मापदण्डमा :

क्वारेन्टाइन भन्नाले कुनै रोगको संक्रमण फैलन सक्ने अवस्थालाई आँकलन गरी उक्त संक्रमित

इलाका वा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका, आवास वा होटलमा रहेका सम्भावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई सम्पर्कबाट छुट्याई तोकिएको स्थान वा घरमा कम्तीमा १४ दिनसम्म अलग्गै राखिने व्यवस्थालाई जनाउँछ ।

(१) मापदण्डको पालना :

(क) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्माण हुने वा तोकिने क्वारेन्टाइन देहायको मापदण्ड बमोजिमको हुनु पर्नेछ :

- ✓ सम्भव भएसम्म घनाबस्तीबाट टाढा रहेको,
- ✓ सञ्चार, स्वास्थ्य, सडक, पानी, बिजुलीको पूर्ण व्यवस्था भएको,

- ✓ सम्भव भएसम्म सय जना भन्दा बढी व्यक्तिलाई राख्न सक्ने क्षमता भएको,

- ✓ तयारी भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिने,

- ✓ सरकारी, संस्था, सामुदायिक तथा सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू जस्तै होस्टेल, तालिम केन्द्र,
- ✓ होटल, शैक्षिक संस्था, सरकारी संरचना क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्ने,
- ✓ खण्ड (ङ) बमोजिमको संरचना उपलब्ध नभएमा खुल्ला मैदानमा पाल वा अन्य अस्थायी पूर्वाधार तयार गरी क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने,
- ✓ गर्भवती महिला, दश वर्षसम्मका बालबालिका, जेष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिई अलग्गै क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गर्ने,

(ख) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले समिती गठन गरी क्वारेन्टाइन स्थलको स्थापना, व्यवस्थापन र संचालन गर्नेछ ।

(ग) कुनै स्थानीय तहमा स्थान अभाव भएमा नजिकको अन्य स्थानीय तहमा रहेका क्वारेन्टाइनमा संभावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई राख्न सकिनेछ।

(२) क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधार :

क्वारेन्टाइन स्थलमा देहाय बमोजिमको भौतिक पूर्वाधार हुनुपर्नेछ :

- ✓ क्वारेन्टाइनमा खटिने स्वास्थ्य र सफाइ टिमको लागि छुट्टै भवन वा ब्लक रहेको,
- ✓ बन्दोबस्ती कार्यमा खटिएका व्यक्ति तथा सुरक्षा टोलीलाई बसोबासका लागि बाहिरी घेरामा स्थान वा संरचना उपलब्ध भएको,
- ✓ सम्भव भएसम्म शौचालय सहितको कोठा र सो नभएमा न्यूनतम् प्रति कोठा अधिकतम तिन जनाको दरले छ जनाका लागि एउटा साझा शौचालय र स्नानगृह भएको,
- ✓ विद्युत, पानी लगायतका आधारभूत सेवाको उपलव्धता,
- ✓ न्यूनतम् टेलिफोन सेवाको व्यवस्था,

- ✓ संभावित विपद् तथा आगलागीबाट सुरक्षित,
- ✓ कोठाको व्यवस्थापन (प्रतिव्यक्ति ७५ वर्ग फिटको स्थान वा एउटा खाटदेखी अर्को खाटको बिचको न्यूनतम् दुरी ३.५ फिट हुनुपर्ने)
- ✓ ओढ्ने ओछ्याउने र आवश्यकता अनुसार झुल सहितको खाटको व्यवस्था,
- ✓ व्यक्तिगत स्वच्छता सामग्री, फोहोर फाल्ने भाडो (डस्ट विन) हुनुपर्ने,

- ✓ संभव भएसम्म हावा चल्ने वा हावा पास हुने कोठा हुनुपर्ने,
- ✓ नियमित सरसफाइ गरिएको हुनुपर्ने,
- ✓ उपलब्ध भएसम्म मनोपरामर्श तथा सकारात्मक सोंच सम्बन्धी क्रियाकलाप संचालन गर्नुपर्ने ।

(३) स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन :

(१) क्वारेन्टाइन स्थलमा स्वास्थ्य सामग्री सहितका प्रति एक सय जनाका लागि देहाय बमोजिमका स्वास्थ्यकर्मीहरू राख्ने व्यवस्था गर्नुपर्नेछ :

- ✓ सुपरिवेक्षण गर्नका लागि : स्वास्थ्यकर्मी/ डाक्टर- आठ घण्टाको सिफ्टमा एक जना
- ✓ मेडिकल अधिकृत- एक जना
- ✓ स्वास्थ्य परिचारीका- एक जना
- ✓ नर्स- एक जना वा आवश्यकता अनुसार
- ✓ ल्याव टेक्निसियन- एक जना वा आवश्यकता अनुसार,
- ✓ फर्मासिष्ट- एक जना वा आवश्यकता अनुसार

- ✓ क्वारेन्टाइनमा चौबीसैं घण्टा एम्बुलेन्स संचालनार्थ

- ✓ तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी- दुई जना वा आवश्यकता अनुसार
- ✓ एम्बुलेन्स चालक- एक जना वा आवश्यकता अनुसार

(४) फोहर व्यवस्थापन :

(१) फोहर व्यवस्थापनका लागि देहाय बमोजिमका जनशक्ति हुनुपर्नेछ :

- ✓ सफाई सुपरिवेक्षक- एक जना
- ✓ सरसफाई गर्ने कर्मचारी- पाँच जना

(५) वासस्थान तथा बन्दोवस्तीको व्यवस्थापन :

(१) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरू, स्वास्थ्यकर्मी र सुरक्षाकर्मीहरूको लागि खानपीन (अनुसुची १ बमोजिम) सहितको वासस्थान एवं क्वारेन्टाइन स्थल भित्रको बन्दोवस्ती नेपाली सेना वा नेपाली

सेनाले तोकेको सुरक्षा निकायको जिम्मामा रहनेछ ।

- ✓ स्वस्थ खाना र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने,
- ✓ बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा दिर्घरोगीहरूलाई आवश्यकता अनुसारको खानाको व्यवस्था गर्ने ।

(६) सुरक्षा व्यवस्था :

(क) क्वारेन्टाइन स्थलको सुरक्षा व्यवस्था देहाय बमोजिम हुनुपर्नेछ :

- क्वारेन्टाइन स्थलको चौबीसैं घण्टा सुरक्षा व्यवस्थाको लागि स्थान विशेषको आवश्यकता अनुसार,
- छुट्टै सुरक्षाकर्मी तयार गरी आवश्यक प्रशिक्षण तथा स्वास्थ्य उपकरण सहित खटाउने,

- क्वारेन्टाइनमा लैजानुपर्ने व्यक्तिहरूको यातायातको स्कर्टीङ्गको लागि छुट्टै टोली र सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने,
- क्वारेन्टाइन स्थलमा सम्भव भएसम्म सि.सि. क्यामरा जडान गरी नियन्त्रण कक्षमा टेलिफोन, इन्टरनेटको व्यवस्था अग्नी समन यन्त्र समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,
- सुरक्षा स्थितिलाई मध्यनजर गरी आवश्यकता अनुसार अन्य थप सुरक्षा व्यवस्था गर्नुपर्ने,
- पहुँच नियन्त्रणको लागि सम्भव भएसम्म इन्फारेड गन (ज्वरो नाप्ने यन्त्र) समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,

- सुरक्षाकर्मीको खानपीन र ब्यारेकको व्यवस्था छुट्टै हुनुपर्ने,
- क्वारेन्टाइन सुरक्षा व्यवस्थाको लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशत्र प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका कर्मचारीहरू संयुक्त कार्ययोजना अनुरूप परिचालन हुने ।

(७) जनशक्ति व्यवस्थापन :

(१) प्रत्येक सयजना क्षमताको क्वारेन्टाइन स्थलको लागि देहाय बमोजिमका जनशक्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछ :

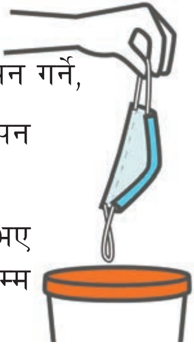
- स्वास्थ्यकर्मी (दफा ५ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
- सरसफाइ कर्मचारी (दफा ६ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
- सुरक्षाकर्मी (आवश्यकता अनुसार नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशत्र प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागबाट खटाउने,
- सम्बन्धित क्वारेन्टाइन स्थलको कार्यालय वा सम्बन्धित प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले निम्नानुसारका प्राविधिक कर्मचारी खटाउने ।
- धारा मिस्त्री वा प्लम्बर- एक जना

- विजुली मिस्त्री वा इलेक्ट्रिसियन- एक जना
- आवश्यकता अनुसार सञ्चार व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य ।

(८) सरसफाइ तथा फोहोर मैला व्यवस्थापन :

(१) सरसफाइ तथा फोहोर मैला व्यवस्थापनका निमित्त देहायका कार्यहरू गर्नुपर्नेछ :

- नुहाउने तथा कपडा धुनका लागि पानी र सफाइको सामान,
- भवन तथा क्वारेन्टाइन क्षेत्रको उचित सफाइको व्यवस्था गर्ने,
- फोहरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- सेफ्टीट्याङ्कीको व्यवस्थापन गर्ने,
- क्वारेन्टाइन खाली भए पश्चात ७२ घण्टासम्म



प्रयोगमा नल्याउने र संक्रमण रहित बनाएपछि मात्र प्रयोग गर्ने ।

(९) आर्थिक व्यवस्थापन :

- क्वारेन्टाइनस्थलको संचालन तथा व्यवस्थापनका निमित्त आवश्यक पर्ने रकम कोरोना भाइरस संक्रमण, रोकथाम तथा उपचार कोषबाट व्यहोरिनेछ ।

- क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई प्रति दिन प्रति व्यक्ति क्वारेन्टाइन रहेको जिल्लामा कार्यरत नेपाल प्रहरीका लागि निर्धारित राशन दररेट बमोजिमको खाना खाजा खर्च उपलब्ध गराइनेछ ।

क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध गराइने खाजा खाना सुरक्षा निकायबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

(१०) क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिता देहाय बमोजिम हुनेछ :

- सबैले सम्मानजनक र नम्र व्यवहार गर्ने, सहयोगी बन्ने,
- जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, भाषा (भेषभुषा, भेग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने,
- सूर्तीजन्य, नशालु तथा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने,

- अशिष्ट, अभद्र र अस्वभाविक आचरण नगर्ने,
- रिसाउने, झै-झगडा गर्ने र आत्मसम्मानमा चोट पुग्ने कार्य नगर्ने,
- सभ्य र शोभनीय पोशाक मात्र लगाउने,
- कुनै पनि नकरात्मक गतिविधि, लोभलालच, होहल्ला, अत्याउने कार्य, अनावश्यक टीकाटिप्पणी नगर्ने,

- तोकिएको स्थानमा मात्र रहने,
- अरूलाई बाधा हुने वा हिनताबोध गराउने कार्य नगर्ने, नगराउने,
- आत्मियताको विकास गर्दै शान्त र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने,
- कुनै पनि बाह्य व्यक्ति क्वारेन्टाइन क्षेत्रभित्र वा नजिक देखिएमा जानकारी गराउने तथा कुनै किसिमको पशुपंछी नजिक देखिएमा सोको जानकारी गराउने,
- क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरू भाग्ने वा भाग्न कोशिस गरेको देखेमा वा शंका लागेमा तुरून्त खबर गर्ने,

- प्राप्त सुविधाहरू आपसी समझदारीका आधारमा उपभोग गर्ने,
- उपलब्ध सर-सामानहरूको सुरक्षा र समुचित प्रयोग गर्ने ।

(११) गर्न हुने–नहुने कार्यहरू :

क्वारेन्टाइनमा बस्नेले देहाय बमोजिम कार्य गर्नुपर्ने छ :

(१) गर्नुपर्ने कार्यहरू :

(क) स्वास्थ्य सम्बन्धी

- खोक्दा हाँच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख अनिवार्य रूपमा छोप्ने र छोप्न लगाउने,
- ज्वरो तथा रूघाखोकीको लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिई हाल्ने ।
- रूघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्ने र उनीहरूलाई सकेसम्म छुट्टै बासस्थानको समेत व्यवस्था मिलाउने,
- फर्किएका व्यक्तिहरूलाई जंगली वा घर पालुवा पशुपंछीबाट टाढा राख्ने र बस्न लगाउने,

- पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग पाकेको यकिन गरेरमात्र खाने/खुवाउने व्यवस्था मिलाउने,
- कुनै पनि किसिमका पंक्षीहरूलाई नजिक वा नीजको सम्पर्कमा आउन नदिने,
- उपलब्ध गराएको खानेकुरा मात्र खाने ।

(ख) सुरक्षा सम्बन्धी

- संक्रमित व्यक्तिहरूलाई यथाशिघ्र नजिकको अस्पतालको आइसोलेशनमा पठाउने,
- क्वारेन्टाइनको सुरक्षाको लागि परिचालन गरिएका सुरक्षाकर्मीले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण अनिवार्य रूपमा लगाउने तथा आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षा प्रति जिम्मेवार रहने,

- काममा (ड्यूटी) सदैव उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने (अनाधिकृत व्यक्ति बाहिरबाट भित्र र संक्रमित बिरामीलाई भित्रबाट बाहिर जान नदिने)

- क्वारेन्टाइन क्षेत्र वरपर हुलदङ्गा र जमघट हुन नदिने, भएको अवस्थामा स्थानीय प्रहरीको सहयोगमा हुल नियन्त्रण गर्ने,
- क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई कुनै पनि हालतमा भाग्न नदिने र भाग्ने कोशिस गर्न खोज्नेलाई निगरानी र नियन्त्रण गर्ने ।

(२) **गर्न नहुने कार्यहरू**

- कुनै पनि जीवित प्राणीहरूलाई सम्पर्कमा आउन नदिने,
- भेटघाट गर्नु परेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानी हुनुपर्ने,
- सुरक्षाको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाएर मात्र भेटघाट गर्ने/गराउने,

- क्वारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिहरूको बासस्थानबाट निस्कने फोहोर तथा व्यक्तिगत सामानहरू जथाभावी नफाल्ने, तोकिए बमोजिम मात्र बिसर्जन गर्ने,
- क्वारेन्टाइनमा रहँदा बाहिरतिर परिवार तथा मिडियामा अनावश्यक टीकाटिप्पणी र भ्रम फैलाउने कार्य नगर्ने ।

(१२) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचरण सम्बन्धी नियमहरू :

(१) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले देहायको आचरण पालना गर्नुपर्ने छ ।

- प्रभावकारी ढंगबाट आर्थिक अनुशासनको पालना गर्दा मितव्ययी तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने,
- सम्बन्धित निकायले आफ्नो जिम्मेवारी सम्वेदनशील भई समयमा नै कार्यसम्पादन

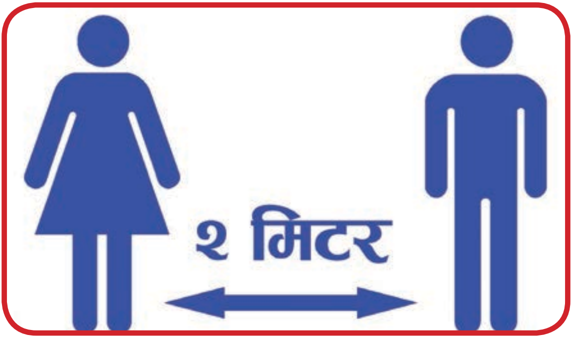
गर्ने र अनुगमन गरी माथिल्लो निकायमा नियमित प्रतिवेदन गर्ने,

- स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य व्यक्तिहरूले क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूसँग अनावश्यक भेटघाट नगर्ने,
- क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूलाई कुनै पनि जीवित प्राणीहरूको सम्पर्कमा आउन नदिने,
- आवश्यकता र औचित्यको आधारमा मात्र सूचना संप्रेषण गर्ने,
- तोकिएको व्यक्तिले मात्र सूचना प्रवाह गर्ने ।

एक आपसमा दुरी किन र के का लागि ?

सार्वजनिक स्थानमा जाँदा एक आपसमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम गर्नु कोरोना भाइरसबाट बच्ने मुख्य उपाय हो ।

कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिले बोल्दा, खोक्दा वा हाँच्छयुँ गर्दा यी भाइरसका कणहरू श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट नजिक रहेका अन्य व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् । यसकारण सकेसम्म भिडभाड हुने ठाउँमा नजानु नै यसबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । जानै परे उचित तरिकाले मास्क लगाएर मात्र जानुपर्छ र एक आपसमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम राख्नुपर्छ ।



मास्कको प्रयोग किन र कसरी गर्ने ?

- मास्क लगाउनु अघि राम्रोसँग साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।
- मास्कले नाक र मुख राम्रोसँग ढाकिने गरी लगाउनुपर्छ ।
- मास्क लगाई सकेपछि बिच भागमा छुने, चिउडोमा झारी खाने वा बोल्ने गर्नुहुँदैन ।
- मास्क निकाल्नुअघि यसलाई अगाडि नछोई पछाडिबाट हटाउनुपर्छ।
- प्रयोग गरेको मास्क यदि धोएर पुनः प्रयोग गर्ने प्रकारको छ भने साबुन वा सरफमा भिजाएर धुनुपर्छ र घाममा सुकाउनु पर्दछ। होइन भने सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गरी साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।

साबुनपानीले हातधुने तरिका ?

कोरोना भाइरसबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय साबुनपानीले सही तरिकाले हात धुनु पनि एक हो ।

हातधुने उचित तरिका :

१. सबैभन्दा पहिले पानीले हात राम्ररी भिजाउनुहोस् ।

२. हातमा राम्ररी फिँज आउने गरी साबुन लगाउनुहोस् ।

३. अब हत्केला र त्यसको पछाडि माड्नुहोस् ।

४. औँलाहरूको बिचमा र त्यसको माथिल्लो भागमा पनि राम्ररी माड्नुहोस् ।

५. याद गर्नुहोस्, यसरी कम्तीमा पनि २० सेकेण्ड सम्म फिँज आउने गरी माड्नुपर्छ ।

६. अब सफा पानीले हात अनि धारा पखाल्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

आफुलाई वा परिवारमा कसैलाई कोरोनाको शंका लागेमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको पैसा नलाग्ने फोन

१११५ (बिहान ६ बजेदेखि राती १० बजेसम्म)

११३३ (चौबीसैं घण्टा)

९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३९ (८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म)

मा सम्पर्क गरौं अथवा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।

यो पुस्तिका स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको कोभिड-१९, संक्रमितहरूको आइसोलेसन सम्बन्धी स्वास्थ्य मापदण्ड, २०७७ लगायतका सामग्रीहरूका आधारमा तयार गरिएको हो ।