

# COVID-19

## Guideline for Self-Quarantine

### आफै-क्वारेन्टाइन बस्नका लागि निर्देशिका

लक्षण देखिसकेको विरामी व्यक्तिलाई छुट्टै (**Isolation**) मा राख्नु पर्दछ। संक्रमण भएको व्यक्तिबाट अन्य स्वस्थ व्यक्तिलाई संक्रमण हुनबाट जोगाउने प्रक्रियालाई आइसोलेसन (**Isolation**) मा राख्नु भनिन्छ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई संक्रमण छ कि छैन भनेर जाँचको लागि स्वस्थ व्यक्तिहरूबाट छुट्टै राखिएको हुन्छ। हिडडुल गर्नमा प्रतिबन्ध गरिएको हुन्छ र विरामी परेको छ कि छैन भनेर जाँच गरिएको हुन्छ। यी व्यक्तिहरूलाई लक्षणहरू नदेखिए पनि रोग लागेको हुन सक्छ। यसलाई क्वारेन्टाइनमा(**Quarantine**) बस्ने भनिन्छ।

- स्वास्थ्य उपचार लिन बाहेक घरमै बस्नुहोस्। यदि कोविड-१९ सम्बन्धी कुनै लक्षण देखिएमा वा आफूलाई संक्रमणको कुनै शंका लागेमा नजिकको अस्पताल सँग सल्लाहका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- घरमा आफूलाई परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट अलग राख्नुहोस्। एउटा कोठामा आफु अलग बस्नुहोस्। अरूबाट आफूलाई टाढा राख्नुहोस् (कमसेकम १ मीटर)।
- अस्पताल जाने बाहेक अन्य समयमा बाहिर जान निरुत्साहित गर्नुहोस्। यदि घरबाट बाहिर निस्कनु परेमा, बसमा वा सार्वजनिक स्थलहरूमा फेसमास्क र चस्मा अनिवार्य लगाउनुहोस्। बाहिर जाँदा प्रयोग गरेको मास्क र लुगाहरूलाई कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- प्रयोग गरिएका लुगाहरू राम्रोसँग धुनुहोस् र घाममा सुकाउनु भन्दा अगाडी डिटोल पानीमा ५ मिनेट सम्म डुबाएर मात्र घाममा सुकाउनुहोस्।
- खोक्दा वा हाच्छुर्युँ गर्दा टिस्यु वा हातले छोप्नुहोस्। प्रयोग गरेको टिश्यूलाई तुरुन्तै फाली आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- २० सेकेन्डसम्म आफ्ना हातहरूलाई राम्रोसँग धुनुहोस्, यदि पानी छैन भने, अल्कोहलयुक्त सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफूले प्रयोग गरेका घरायसी सामानहरू परिवारका सदस्यहरू लगायत अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि सेयर नगर्नुहोस्।
- दिनको दुई पटक आफ्नो शरिरको तापक्रम लिने र ज्वरो आएको छ कि छैन याद गर्नुहोस्। खोकी लागेको वा श्वास फेर्न गाह्रो भएको छ कि छैन ख्याल गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य अभै विग्रिदै गइरहेको छ भने छिटो स्वास्थ्य उपचार गराइ हाल्नुहोस् (उदाहरणको लागि सास फेर्न समस्या भएको छ भने)।
- घरपालुवा र अन्य जनावरहरूसँगको सम्पर्क सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- जथाभावी नथुक्नुहोस्।
- घरमै बसि अरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। यो १४-दिनको अवधिमा काममा वा विद्यालयमा नजानुहोस।
- भिडभाड हुने ठाउँहरूमा (जस्तै सपिङ्ग मल र चलचित्र घरहरू) र सार्वजनिक स्थानमा नजानुहोस।
- परिवारका सदस्यहरू नआत्तिउन भन्नको लागि आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन सम्बन्धी आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।

# COVID-19

## Guideline for Self-Quarantine

### परिवारका सदस्यहरूका लागि निर्देशन

- क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिको हेरचाहका लागि एक व्यक्तिलाई मात्र खटाउनु पर्छ ।
- वृद्ध, गर्भवती महिलाहरू र बच्चाहरूले क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनु हुँदैन ।
- क्वारेन्टाइन (quarantine) मा रहँदा बस्ने कोठा र प्रयोग गर्ने शौचालयलाई समय समयमा १ प्रतिशत सोडियम हाइक्लोराइट राखेर सफा तथा शुद्धीकरण गरिरहनु पर्छ र केमिकल प्रयोग गरी सफा गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि पन्जाहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिको लुगा धुँदा छुट्टै नै धुनु पर्दछ । लुगा धोई सके पछि, कपडालाई किटाणुरहित पानी तथा डिटोल मिसाइ तयार पारेको पानीमा ५ मिनेटसम्म भिजाएर सूर्यको किरणमा पुर्ण रूपमा सुकाउनु पर्छ ।



### उपचार

कोरोना भाइरसको तोकिएका उपचार नभएको हुँदा रुघा खोकी वा ज्वरोको नियमित उपचार सरह नै गरिन्छ । यद्यपि रुघा लाग्दा ज्वरो आउनु वा घाँटी खसखस हुने जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने ।



### काडमाण्डौमा यसको जाँच हुने ठाउँ

संक्रमित भएको शंका लागेमा रगत जाँच गर्नका लागि नजिकैको अस्पतालमा सोधपुछ गर्नुहोला । Nepal Public Health Laboratory (NPHL), टेकु, नेपालद्वारा रगतबाट कोरोना भाइरस पत्ता लगाउने सेवा दिइरहेको छ । नमूना अस्पतालमाफत जानु पर्छ, व्यक्तिगत परीक्षणको अनुमति छैन ।



### रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउने खानेकुराहरू

प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, साधारण घरमा पकाएको खाना खाने, अन्य थप खानेकुराहरू जस्तै: सुप, लसुन, ब्रोकाउली, सिमी, फूलगोभी, क्याप्सीकम, टुसा उम्रको गेडागुडी, दही, सुन्तला, किवी, कागती, अम्बा, भोगटे र हरियो सागपात जस्ता Vitamin C युक्त खानेकुराहरू खाने ।



### के नखाने

आधा पाकेको अण्डा (Poached Egg, Half boiled Eggs), आधा पोकेको मासुका परिकार जस्तै: सेकुवा, बारबीक्यु, चुरोट, रक्सी, प्याकेट गरिएका खानेकुरा र बाटोको छेउमा राखिएका खानेकुरा नखाने ।

