नोट

यहाँ लिखित प्रक्रियाहरू ‘होम क्वारेन्टिन’, कोभिड -१९ का हल्का लक्षण भएका र साथ साथै कोभिड टेष्ट गर्न र टेष्टको नतिजाको प्रतिक्षामा बसेकाहरूलाई ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू हुन्।

कोभिड-१९ लागेको शंका या पुष्टि भएका बिरामीहरूलाई **सास फेर्न कठिनाई, गार्हो भएमा र मानसिक स्थितिमा नकरात्मक परिवर्तन भएमा** तुरुन्तै मेडिकल सहयोग लिन जरूरी छ।

कोभिड -१९ का लागि होम
क्वारिन्टिनमा बसेकाहरूले
हेरचाह गर्ने प्रक्रिया

Collaborating Centre for Oxford University and CUHK for Disaster and Medical Humanitarian Response (CCOUC)
www.ccouc.org

GX Foundation
www.gxfoundation.hk

स्रोतहरु

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/-zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

अस्वीकरण

यो पर्चाको स्रोतहरूमा उच्च-घनत्व, शहरी, एसियाली सन्दर्भहरूका लागि अनुकूल हुने एकीकृत सिफारिसहरू छन्। मार्गदर्शनहरूको विवरण स्थानीय सन्दर्भहरूमा फरक पर्न सक्छन। थप विवरणहरूका लागि व्यक्तिहरूले मूल स्रोतहरु हेर्न सक्नेछन। (अपडेट: फेब्रुअरी २०२२)

फेब्रुअरी २०२२ संस्करण

कोभिड -१९ का लागि होम क्वारिन्टिनमा बसेकाहरूले हेरचाह गर्ने प्रक्रिया

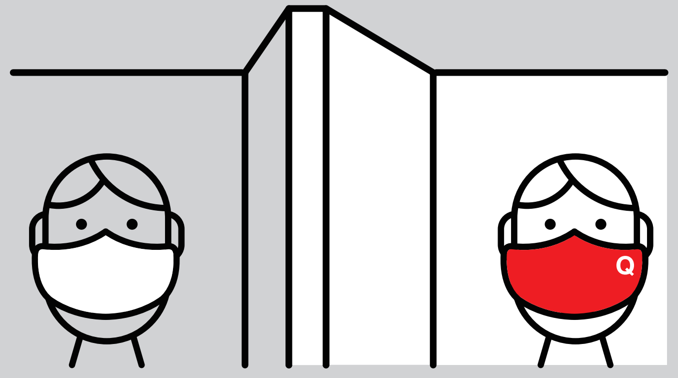
उच्च-घनत्व, शहरी, एसियाली सन्दर्भका लागि

Nepali

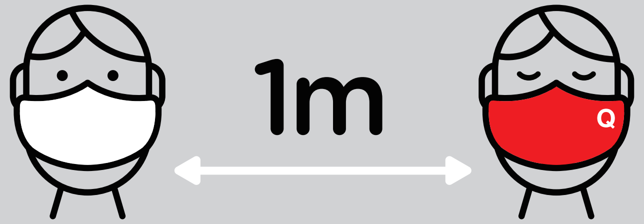
कोभिड -१९ का लागि होम क्वारिन्टिनमा बसेकाहरूले हेरचाह गर्ने प्रक्रिया

उच्च-घनत्व, शहरी, एसियाली सन्दर्भका लागि

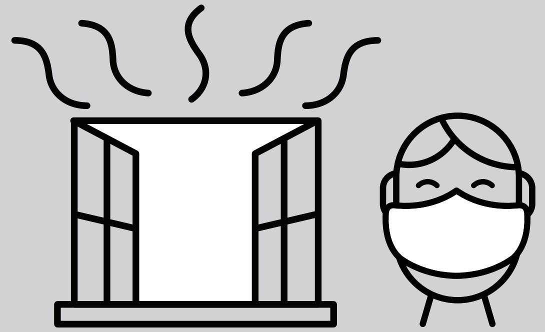
घर भित्रै बस्ने व्यवस्था



सम्भव भएसम्म शुद्ध हावा आवतजावत हुने राम्रो कोठामा बस्ने र झ्याल खुल्ला राख्ने। आगन्तुक कसैलाई भेटन अनुमति नदिने। सकेसम्म सधै **मास्क** लगाउने।

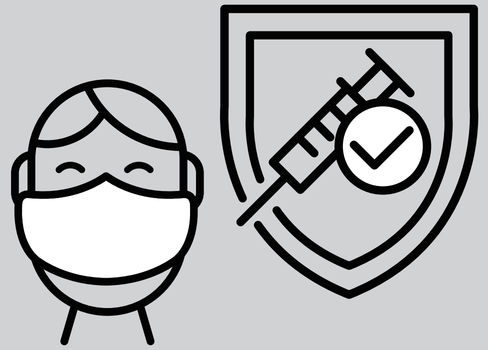


परिवारका अन्य सदस्यहरु **अलग कोठामा** रहने। यदि अलग्गै कोठा उपलब्ध नभएमा एकै ओछ्यान प्रयोग नगर्ने तथा सकेसम्म कम्तिमा **१ मिटरको** दुरी कायम गर्ने।



क्वारेन्टिन बस्ने मान्छेद्वारा **प्रयोग गरिने ठाउँको प्रयोग सीमित गरर्ने** (उदाहरण, भान्सा, बाथरुम आदि) र यी ठाउँहरूमा **शुद्ध हावा आवतजावत हुन्छ** भन्ने सुनिश्चित गरर्ने। बिरामीले चलाउने बस्तुहरू (जस्तै भाडा, बोतल, चम्चा) छुट्टै राख्ने र सकेसम्म नछुने।

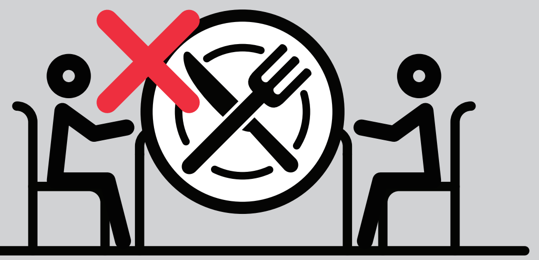
हेरचाह व्यवस्थाहरू



खोप लगाएको र कुनै पनि दीर्घ रोग (जल्तै चिनीरोग, उच्च रक्तचाप) नभएका परिवारको सदस्यलाई हेरचाह गर्न रोज्ने। हेरचाह गर्ने परिवारको सदस्यले नाक र मुख पुरै ढाक्ने गरि **मास्क** लगाउने। मास्क प्रयोग भएको बेला र त्यसको प्रयोग पछि समेत त्यसलाई छुनबाट जोगिने। यदी मास्क भिजेमा **तुरुन्तै बदल्ने र भिजेको मास्क राम्रो संग डस्टबिनमा फाल्ने।**

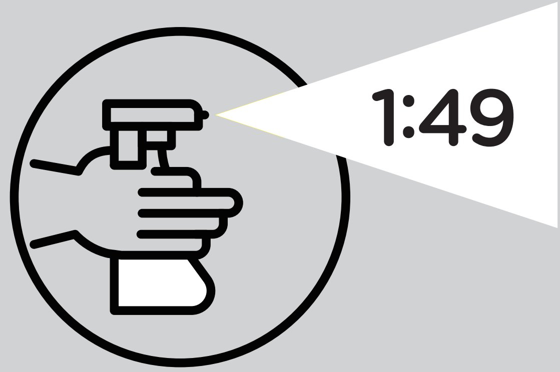
बिरामीको शरिरबाट निस्केका जुनसुकै तरल पदार्थ सकेसम्म नछुने (हेरचाह गर्दा मास्क र फाल्ने मिल्ने खाले हातमा पञ्जा लगाउने)। पञ्जा र मास्क लगाउनु अघि र फुकालेपछि हात धुने र ढक्कन भएको डस्टबिनमा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने।

कम्तिमा पनि २० सेकेण्ड सम्म साबुन पानिले हात धुने र **पेपर टावेलले हात सुख्खा पार्ने** ; बिशेष गरी परिवारका सदस्यहरू खाना खानु , टोइलेट जानु अघि पछी र क्वारिन्टिनमा बसेको बिरामीकोआसपास आएमा।

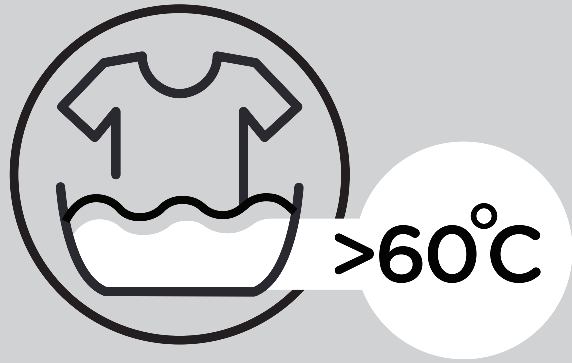


क्वारेन्टिन बस्ने मान्छेसँग **सँगै खाने कामका** साथै टेबुलका सामाग्रीहरु, दाँत माइने मञ्जन, ब्रुस, टावेल वा तन्ना **प्रयोग** नगर्ने।

सफा गर्ने निर्देशनहरू

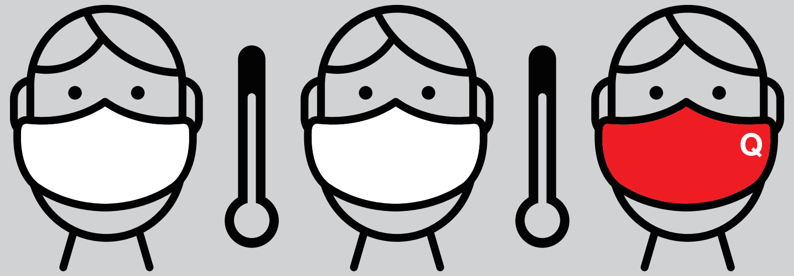


दैनिक घरमा , बाथरुम, शौचालय र बारम्बार छुने सतहहरू **1:49 अनुपातको पानी र ब्लिचको मिश्रण** प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्। क्वारेनटिन बस्ने मान्छेले बाथरुम र शौचालय प्रयोग गरेपछि सफा गर्नुहोस्। शौचालय फ्लस गर्नुअघि डाइलुट ब्लिच सोलुसन **(पानी र ब्लिचको मिश्रण)** खन्याउनुहोस्।

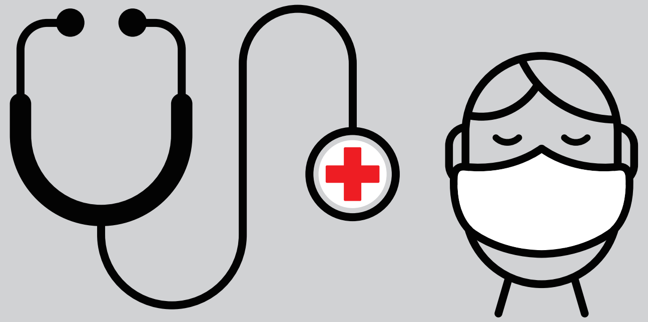


क्वारेन्टिन बस्ने मान्छेको टेबुल सामाग्री, कपडा, टावेल र ओछ्यानको तन्ना धुन **नियमित लुगा धुने साबुन वा डीटरजेन्ट** प्रयोग गर्ने। यदि मिल्छ भने ६० डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा माथि मेशिन वास गर्ने र राम्ररी सुकाउने।।

घरका सदस्यहरूको निगरानी



क्वारेन्टिन बस्ने मान्छेको घरका सबै सदस्यहरू **जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू** मानिने भएकाले, उनीहरूले आफ्नो शरीरको तापक्रम र स्वास्थ्य स्थितिलाई दैनिक निगरानी गर्ने।



यदि निम्न लक्षणहरू देखिएका छन् भने परिवारको एक सदस्यले स्वास्थ्यकर्मीलाई रिपोर्ट गर्ने, उपयुक्त **मेडिकल सहायता** लिने र **कोभिड-१९ परीक्षण गर्नेः**

- ज्वरो
- पखाला
- स्वाद र गन्धमा कमी
- घाँटी दुखाई
- खोकी

सम्भव हुन्छ भने उनीहरूले **सर्जिकल मास्क लगाइराख्ने** र **सार्वजनिक यातायात प्रयोग सकेसम्म नगर्ने।**

चित्रहरु: Freepik.com

GX FOUNDATION 共享基金會

CCOUC