

घरमा सुरक्षित तरिकाले क्वारेन्टाइन गर्नु परेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

यदि तपाईं कोभिड-१९ संक्रमित क्षेत्रबाट आफ्नो समुदायमा फर्कंदै हुनुहुन्छ भने घरमै सेल्फ क्वारेन्टाइन गर्नबाहेक तपाईंसँग अरु विकल्प नहुन सक्छ । यी सुझाव तपाईं, तपाईंको परिवार, र तपाईंको समुदायलाई १४-दिनको क्वारेन्टाइन अवधिभरि सुरक्षित राख्न बनाइएको हो । घरमा सेल्फ क्वारेन्टाइन गर्दा तपाईंको परिवारलाई खतरा हुनसक्छ । यी सावधानीहरूलाई तपाईंले गम्भीर रूपमा लिनुहोला, र अरु कुनै क्वारेन्टाइनको विकल्प नरहे मात्र घरमा सेल्फ क्वारेन्टाइन गर्ने विकल्प रोज्नुहोला ।

यदि छुट्टै कोठा नभएर वा अरु केहि कारणले तपाईं सुरक्षित तरिकाले घरमै सेल्फ क्वारेन्टाइन गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंको सबैभन्दा नजिकको सरकारी क्वारेन्टाइन केन्द्र खोज्नुहोस् ।

१) 'आउनुभन्दा अगाडि'



आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई तपाईं आउँदै हुनुहुन्छ तर तपाईंले १४ दिनसम्म उहाँहरूलाई भेट्न सक्नुहुन्न भनेर फोन गरेर भनिदिनुहोस् ।



स्थानीय अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रलाई तपाईं आइपुग्नुभएको भन्ने र पीसीआर जाँच गर्न पाइन्छ कि भनेर सोध्न फोन गर्नुहोस् । यदि पाइन्छ भने सकेसम्म छिटो जाँच गराउने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।



आफ्नो स्थानीय पालिका वा सरकारी निकायलाई तपाईं आइपुग्नुभएको र आफ्नो घरमा सेल्फ क्वारेन्टाइन गर्ने योजनाबारे जानकारी गराउनुहोस् । उहाँहरूले तपाईंलाई सुरक्षित हुन र तपाईंको हेरचाहमा सहयोग गर्नुहुनेछ ।



मिलेसम्म यस १४ दिनको क्वारेन्टाइन अवधिभर त्यहाँ सँगै बस्नुहुने ६० वर्षभन्दा माथिको उमेरका सबैलाई अरु कतै बस्ने व्यवस्था मिलाउन लगाउनुहोस् ।

परिवार वा साथीहरूलाई निम्न कुराहरू भएको छुट्टै कोठा आफ्नोलागि तयार पार्न लगाउनुहोस्



सम्भव भएसम्म हावा र घाम आउने



मनोरञ्जन - किताब, टीभी, मोबाइल चार्ज गर्न मिल्ने, आदि



साबुनले हात धुन र भाँडा माइन मिल्ने



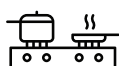
केहि सफा गम्छाहरू



तपाईंको प्रयोगको लागि छुट्टै एक सेट पकाउने र खाने भाँडाहरू



सरसफाइका सामग्री



सम्भव भएसम्म तपाईंले आँफै पकाउने व्यवस्था

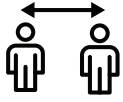


तपाईंलाई लगाउन केहि मास्कहरू । यदि अरु कुनै विकल्प नभए कपडाको मास्क प्रयोग गर्नुहोला ।

२) १४ दिनको अवधिमा



आपतकालिन स्थितिमा बाहेक कतै नजानुहोस् । साथीहरू भेट्ने, मन्दिर जाने, बजार जाने योजना १४ दिनको समय सकिएपछिका लागि बनाउनुहोस् ।



तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको कुनै सामान अरूलाई नदिनुहोस् । यसमा पकाउने र खाने भाँडाहरू, तन्ना, टावल, आदि पर्छन् । यस १४ दिनको अवधिभर सबैबाट कम्तीमा २ मिटरको दूरीमा बस्नुहोस् ।



आफ्नो तन र मनलाई स्वस्थ राख्न ध्यान, योग वा सजिला कसरतहरू गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।



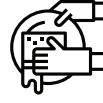
सुतेर नबस्नुहोस् - आफूलाई सक्रिय राख्नुहोस् । तपाईं पढ्न, रेडियो सुन्ने वा टीभी हेर्न सक्नुहुन्छ । तर आफ्नो टीभी हेर्ने समयलाई सीमित राख्नुहोस् र नकारात्मक समाचारबाट टाढा बस्नुहोस् ।



सफा रहनुहोस् । नियमित रूपमा हातहरू धोइरहनुहोस्, र याद राख्नुहोस् कि आफ्नो कोठा सफा गर्दा पनि राम्रो व्यायाम हुन्छ । हावा राम्रोसँग बग्न दिनका लागि झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् ।



राम्रोसँग खाना खानुहोस् । सकेसम्म टन्न दाल र हरियो सागसब्जीहरू खाएर आफ्नो आहारलाई सन्तुलित बनाउनुहोस् ।



खाना खाइसकेपछि आफ्ना भाँडाहरू आँफै धुनुहोस् र नसुकेसम्म घाममा राख्नुहोस् ।



सधैं मास्क लगाइरहनुहोस् । हाँछ्यू गर्दा मुख छोप्नुहोस् र तुरुन्त आफ्नो हात धुनुहोस् ।



घरका सबैजनाबाट कम्तीमा २ मिटर दूरी कायम राखेरै घाम ताप्ने मौका मिले कहिलेकाहीँ बाहिर गएर घाम ताप्नु हुन्छ । यसले मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत गर्छ र संक्रमणको दर पनि घटाउने सम्भावना हुन्छ ।



तपाईंको कोठाबाट निस्कने फोहोरमैला आफैँले सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुहोस्, मिलेसम्म जलाउनुहोस् ।

सम्भव भएसम्म हरेक दिन आफ्नो ज्वरो नाप्नुहोस्, र आफूमा र आफ्नो परिवारमा देखिन सक्ने लक्षणहरूलाई याद गरिरहनुहोस् । यदि कसैमा कोभिड-१९ को लक्षण देखिए स्वास्थ्य केन्द्रलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

३) खबर गरिरहनुहोस्



हरेक दिन स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रलाई फोन वा एस.एम.एस गर्नुहोस् । कुनै लक्षणहरू देखिएका छन् भने सम्पर्क गरिहल्नुहोस् । र तपाईंलाई सन्धै छ भने पनि उहाँहरूलाई जानकारी दिनुहोस् । तपाईं लुकेर बस्नु पुग्दैन किनकि स्थानीय सरकारले तपाईंलाई स्वस्थ र सुरक्षित रहन साथ दिन सक्छ । आफ्ना स्थानीय निकायहरूसँग सम्पर्कमा बस्नुहोस् ।

४) यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो भने



यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारमा यी लक्षणहरू देखा परे तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्रलाई खबर गर्नुहोस्



ज्वरो आउने

सास फेर्न अप्ठ्यारो हुने



लगातार खोकि लाग्ने

सुँघ्ने वा स्वाद लिने शक्ति हराउने



आफ्नो कोठाबाट बाहिर नजानुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तपाईंको आउने अनुरोध गर्नुहोस् ।



यदि स्वास्थ्य केन्द्र जानै परेमा सधैं मास्क लगाउनुहोस् । मिलेसम्म एम्बुलेन्समा जानुहोस् ।

५) १४ दिन पछि



यदि १४ दिनपछि तपाईंमा कुनै लक्षण देखा परेन भने तपाईं सामान्य रूपमा हिँडडुल गर्न सक्नुहुन्छ । तर तपाईंका परिवारका सदस्यहरू र सँगै बसेका अरूमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिन सक्छन् र यसका लागि सचेत रहिरहनु आवश्यक छ ।

कोभिड-१९ विरुद्धको यस युद्धमा एक अर्कालाई साथ दिऔं !