

(कोभिड-१९ संकट निर्देशनहरू) ५ प्रमुख दैनिक क्वारेन्टाइन नियमहरू हरेक व्यक्तिले दैनिक जीवनमा अभ्यास गर्नुपर्छ(अप्रिल १३, २०२०)

कोभिड-१९ वृद्धिको तयारी संगै क्वारेन्टाइन विधिमा जानुहोस्।

भाइरसको संक्रमण र वृद्धिलाई रोकदै गर्दा हामी केहि हद सम्म दैनिक क्रियाकलापहरूलाई निरन्तरता दिँदै 'दैनिक क्वारेन्टाइन' को समयमा पालना गर्न सकिने ५ नियमहरू हामी बताउन चाहन्छौं।

५ प्रमुख दैनिक क्वारेन्टाइन नियमहरू

(नियम १) कुनै लक्षण देखिएमा ३-४ दिन सम्म घरमा आराम गर्नुहोस्।

कारण: कोभिड-१९ शुरुको चरणमा र हल्का लक्षणहरू हुँदा पनि सजिलै संग सर्न सक्छ।

तपाईंले केवल अरुहरू संगको सम्पर्कलाई कम गर्नु भएर कोभिड-१९ फैलिने सम्भावनालाई कम गर्न सक्नुहुन्छ।

1. यदि तपाईंलाई श्वासप्रश्वास गाह्रो हुने लक्षण छ भने, घरमा करिब 3~4 दिन सम्म आराम गर्नुहोस्।

श्वास प्रश्वासको लक्षणहरू: ज्वरो, खोकी, खकार, जिउ दुख्ने, बन्द नाक, आदी।

2. यदि तपाईंले कुनै पनि लक्षण पत्ता लगाउनु भयो भने, अरुहरू बाट टाढा बस्नुहोस्, तपाईंको मास्क घरमा

हुँदा लगाई राख्नुहोस् यदि तपाईं अरु मानिसहरू संगै बस्दै हुनुहुन्छ भने। (वृद्ध व्यक्तिहरू र पुरानो रोगले ग्रस्त

भएकाहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस् जस्तै बोल्ने वा संगै खाने नगर्नुहोस्)

3. आराम गरिसके पछि यदि लक्षणहरु हरायो भने तपाईंको दैनिक रूटिनमा फर्किनुहोस्। आराम गरिरहेको समयमा यदि ज्वरो 38°C रही रह्यो वा लक्षण अझ खराब भयो भने, (☎1399, ☎ एरिया कोड+120) मा फोन गर्नुहोस् वा मेडिकल केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
4. आवश्यक भ्रमणको क्रममा मास्क लगाउनुहोस् जस्तै डाक्टरहरु, फार्मसी, वा किराना किनमेल आदी।
5. कम्पनीहरु, व्यवसाय मालिकहरु, आदिले सहयोग गर्नुपर्छ ताकि लक्षण भएका कर्मचारीहरु काममा जानु नपरोस्, र उनीहरुलाई घर जाने र आराम गर्ने अनुमति दिनुहोस्।

**(नियम २) मानिसहरु बीच दुई हात जतिको अन्तरालमा पर्याप्त खाली ठाउँ राख्नुहोस्**

कारण: कोभिड-१९ मुख्य रूपमा रालको थोपाबाट फैलन्छ। व्यक्तिहरु बीच दुई मिटरभन्दा बढी खाली स्थान राख्नाले, बोल्दा, खोकदा, वा हाँच्छ्युगर्दा रालको जोखिमको सम्भावना कम गर्न सक्दछ, जसले संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्दछ।

1. सकेसम्म बन्द वा भीडभाड स्थानहरुमा नजानुहोस्।
2. दैनिक जीवनमा अन्यबाट लगभग २ मिटर टाढा (कम्तिमा १ मिटर) रहनुहोस्।
3. सिटहरु राखी दिनुहोस् ताकि व्यक्तिहरु अरूबाट पर्याप्त दूरी राख्न सक्दछन्।
4. जब धेरै व्यक्तिहरु भेला हुन आवश्यक पर्दछ, तब पर्याप्त ठाउँ प्रदान गर्नुहोस् ताकि व्यक्तिहरु २ मीटरको दूरी अरू माझ राख्न सक्दछन् वा समय समायोजित गर्न सक्दछन्।
5. हात मिलाउने वा अंगालो मार्ने नगर्नुहोस्।

**(नियम ३) हात राम्ररी धुनुहोस् र तपाईंको खोकीलाई तपाईंको बहुलाले ढाक्नुहोस्**

कारण: निम्न खोकी सम्बन्धि अनुशासनको पालनाले भाइरसलाई दूषित हातहरू र रालका थोपाका माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्न र फैलिन बाट रोक्दछ।

1. खाना खानु अघि र पछाडि, शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, बाहिरबाट घर फर्केर आउँदा, रुघा लाग्दा, खोक्दा वा हाँच्छु गर्दा ३० सेकेन्ड भन्दा बढि बगी रहेको पानी र साबुनले हात धुनुहोस् वा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

2. आफ्नो हात धुनु अघि आफ्नो आँखा, नाक वा मुख छुनुहोस्।

3. निजी/सार्वजनिक स्थानमा सिंक र साबुन राखी दिनुहोस् र विभिन्न क्षेत्रहरूमा ह्यान्ड सेनिटाइजरहरू राखी दिनुहोस्।

- प्रत्येक दुई घण्टामा एक पटक आफ्नो हात धुनुहोस्।

4. तपाईंको खोकी वा हाँच्छुलाई टिश्यु, रुमाल वा तपाईंको बाहुलाको भित्री भागले ढाक्नु होस्।

5. यदि तपाईंसँग श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू जस्तै ज्वरो, खोकी, कफ, मांसपेशी दुख्ने, भरिएको नाक, आदि वा अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने, अरूको लागि मास्क लगाउनुहोस्।

**(नियम ४) दिनमा दुई पटक वा अधिक हावा आवत जवात गराउनुहोस् र र नियमित रूपमा कीटाणु नास गर्नुहोस्।**

कारण: हावामा हुने सक्ने भाइरस युक्त राल थोपाहरूको एकाग्रतालाई भेन्टिलेसन र कीटाणुनाशक क्षेत्रहरू जसमा रालको थोपा रहेको हुन सक्छ तिनीहरूलाई कम गर्दा हातहरू मार्फत कोभिड-१९ को संक्रमणलाई घटाउन सक्छ।

1. झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् यदि प्राकृतिक भेन्टिलेसन सम्भव छ भने। यदि PM 2.5 वा अन्य कारणले यो सम्भव छैन भने, दिनको कम्तिमा दुई पटक 15 मिनेट भन्दा बढीको हावा आवात जावत गराउनुहोस्।

- हावा आवतजावतको क्रममा दुबै ढोका र झ्यालहरू एकै समयमा खोल्नुहोस्।

2. तपाईंको दैनिक स्थान जस्तै तपाईंको घर वा कार्यक्षेत्र इत्यादि सफा र कीटाणुमुक्त राख्नुहोस् जहाँ मानिसहरूको हातहरू हप्तामा एक भन्दा धेरै पटक पुग्दछ।

- फोन, रिमोट कन्ट्रोलर, ह्यान्डल, ढोकाको नब, डेस्क, आर्म कुर्सि, स्विच, किबोर्ड, माउस, प्रतिलिपि मेशिन, इत्यादि।

3. प्रत्येक दिन सार्वजनिक स्थानहरू र सामानहरू कीटाणुरहित गर्नुहोस् जहाँ धेरै व्यक्तिहरू आउँदछन् र छुन्छन्।

-नियमित छोड्ने स्थानहरू: लिफ्ट बटन, प्रवेशद्वार ढोका, ह्यान्डल, रेलिङ्ग, ढोका नब, आर्म कुर्सि, स्विच, आदि।

सार्वजनिक सामानहरू: किनमेल कार्ट आदि।

4. कीटाणुनाशक गर्दा, आपूर्तिहरूको उत्पादकहरू बाटको निर्देशनहरू (प्रयोग, निर्देशन, आदि) पालना गर्नुहोस्।

- कीटाणुशोधन आपूर्ति: कीटाणुनाशक वाइपहरू, रक्सी (ईथेनोल ७०%), सोडियम हाइपोक्लोराइट (घरेलु क्लोरोक्स, आदि)

(नियम ५) दूरी राख्नुहोस्, प्रेममा रहनुहोस्

कारण: कोभिड-१९ लाई सबैको सहयोग र प्रयासको साथ हटाउन सकिन्छ। हामीले एक यस्तो समाज सिर्जना गर्नु पर्छ जसले ख्याल राख्दछ, सान्त्वना दिन्छ र सँगै मिलेर काम गर्दछ।

1. हाम्रो आफन्तहरू र नजीककाहरूको साथ सम्पर्क राख्नुहोस् यद्यपि तपाईं उनीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा भेट्नुहुन्न।
2. समुदायको लागि साझेदारी र ऐकबध्यताको बारेमा सोच्नुहोस्। कोभिड-१९ विरामीहरू, क्वारेन्टिन बसेका व्यक्तिहरू, र इत्यादि प्रति भेदभाव र कलंकको विरोध गर्नुहोस्।
3. कमजोर सामाजिक समूहको लागि साझा र हेरचाहको अभ्यास गर्नुहोस्।
4. शंकास्पद जानकारीको स्रोतहरू जाँच गर्नुहोस्, गलत अफवाहहरू साझा नगर्नुहोस्, र मिडियामा अत्याधिक डुब्रबाट बच्नुहोस्।