कोरोनाभाइरस रोग प्रभावित स्थानबाट यात्रा गरी फर्किनु भएका यात्रुहरुले घर वा बासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिन सम्म अपनाउनुपर्ने अति आवश्यक क्रियाकलापहरु

स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बासस्थानमा नै बस्ने

स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने। कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने। सार्वजनिक यातायात वा ट्याक्सीको प्रयोग नगर्ने।

परिवारका सदस्यहरुबाट आफूलाई अलगै राख्ने

घर परिवारका अन्य सदस्यहरू भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने।

घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने

खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना जस्ता सामग्रीहरु घरका अन्य सदस्यहरुसँग साटफेर नगर्ने । आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरु साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने।

नियमित रुपमा हात धुने

नियमित रुपमा साबुनपानीले मिचिमिची २० सेकेण्ड सम्म हात धुने। साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएको भएमा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फोहोर हातले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने।

मास्कको प्रयोग गर्ने

अन्य व्यक्तिसँग घरको एउटै कोठामा हुनुहुन्छ भने अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने र स्वास्थ्य परामर्शका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग हुनुहुन्छ भने पनि मास्क लगाउने। यदि तपाईले मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईसँगै रहेका अर्को व्यक्तिलाई मास्क लगाउन भन्ने।

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने। त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २० सेकेन्ड सम्म साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने।

आफूलाई देखा परेका लक्षणहरूको ख्याल गर्ने

यदि १४ दिन भित्र रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, १००.४ डिग्री Fahrenheit भन्दा बढी ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने जस्ता लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने। यस्ता लक्षणहरु देखिएका बिरामीहरुले लगातार रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने। कोरोना भाइरस फैलिएको देशबाट आएको जानकारी स्वास्थ्यकर्मीलाई दिने (यसले अन्य व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस रोग सर्नबाट बचाउन स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्दछ)

*कोरोनाभाइरस रोग सम्बन्धी थप जानकारीका लागि तपाईले स्वास्थ्य मन्त्रालयको hotline नम्बरहरु ९८५१२५५८३९ ,९८५१२५५८३७ , ९८५१२५५८३४ मा बिहान ८ बजे देखि बेलुकी ८ बजे सम्म सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय