

एउटै घरमा बस्ने ठूला वा विस्तारित परिवारहरूलाई मार्गनिर्देशन

सबैजना उहाँहरू भाइरसको सम्पर्कमा आएमा कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) लाग्न सक्ने जोखिममा हुनुहुन्छ। वृद्ध वयस्कहरू र गम्भीर चिकित्सा अवस्था भएका कुनै पनि व्यक्तिहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा हुन्छन्। http://bit.ly/covid19_increasedrisk मा COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा भएका व्यक्तिहरू बारे थप जानकारी फेला पार्नुहोस्।

तपाईं वा तपाईंको परिवारको कोही व्यक्ति COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भने, परिवारका सबै सदस्यहरूले उहाँहरू बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ। ठाउँ कम भएको खण्डमा ठूला वा विस्तृत परिवारहरूमा सँगै बस्ने मानिसहरूलाई कठिन हुन सक्छ। अन्य व्यक्तिहरूसँगको नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहदा र एकलो महसुस गर्न सक्ने बिरामी भएको कुनै पनि व्यक्तिलाई आइसोलेट गर्दा, COVID-19 को फैलावलाई कम गरी तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्न यी कदमहरू चाल्न आवश्यक पर्छ।

यस कागजातले निम्न कार्य कसरी गर्ने भनी बयान गर्छ:

- [तपाईं घरबाट निस्कदा परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित गर्ने](#)
- [गम्भीर बिरामीको बढ्दो जोखिममा भएका परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित गर्ने](#)
- [बालबालिकालाई स्वस्थ राख्ने](#)
- [परिवारको बिरामी सदस्यलाई अलग राख्ने](#)
- [परिवारको बिरामी सदस्यलाई स्याहार गर्ने](#)
- [केही व्यक्ति बिरामी हुँदा खाना उपलब्ध गराउने](#)
- [बिरामी भएको कोही व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्ने](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

तपाईं घरबाट निस्कदा पारिवारका सदस्य र अन्य व्यक्तिहरूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

तपाईं वा तपाईंको परिवारको कोही व्यक्ति COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भने, परिवारका सबै सदस्यहरूले उहाँहरू बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ। आवश्यक कामहरू गर्नका लागि COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा नरहेका परिवारका एक वा दुईजना सदस्यहरू छनोट गर्नुहोस्। COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा रहेका परिवारका सदस्यहरूको वरिपरि घरमै हुँदा निम्न थप रोकथाम उपयाहरू बारे विचार गर्नुहोस्, जस्तै: मास्क लगाउने, सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहने, पटक-पटक आफ्ना हातहरू धुने र भेन्टिलेसन बढाउने। यहाँ यी परिवारका सदस्यहरू कामका लागि घरबाट निस्कदा उनीहरूका लागि केही सुझावहरू दिइएको छ:

- घरबाट निस्कदा आफूसँग यी वस्तुहरू राख्नुहोस्:** मास्क, टिस्युहरू र कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजर।
- तपाईंको परिवारमा नबस्ने मानिसहरूको वरिपरि हुँदा आफ्नो मुख र नाकलाई मास्कले छोप्नुहोस्।** फोहोर भएमा वा भिजेमा वा कम्तीमा दिनहुँ मास्कहरू धुनुपर्छ। सधैं सही तरिकाले मास्कहरू खोल्न र प्रयोग गरिएको मास्क ह्याण्डलिङ गरेपछि वा छोडिसकेपछि आफ्ना हातहरू धुन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। https://bit.ly/covid19_masks मा मास्कहरूको प्रयोग बारे थप जान्नुहोस्।
- सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहनुहोस्।** अन्य व्यक्तिहरूसँग कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा रहनुहोस्।
- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस्।** साबुन र पानी सजिलै उपलब्ध छैन भने, कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। सधैं आफ्नो घरमा फर्किसकेपछि तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुन सम्झनुहोस्। https://bit.ly/covid19_washhands मा हातहरू धुने बारे थप जान्नुहोस्।
- एलिभेटर बटन र ह्याण्डरेलहरू जस्ता सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा बारम्बार छोडिएका सतहहरूलाई नछुनुहोस्।** तपाईंले आफ्ना हातहरू नधोएसम्म वा ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग नगर्दासम्म आफ्नो अनुहार (आँखाहरू, नाक, मुख) नछुनुहोस्।
- तपाईंले सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यी सुझावहरूको प्रयोग गर्नुहोस्:**
 - » मास्क लगाउनुहोस्।
 - » सम्भव भएसम्म अन्य यात्रुहरूसँग कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) को दूरी कायम राख्नुहोस्।
 - » सम्भव भएसम्म ह्याण्डरेलहरू जस्ता सामान्यतया छोड्ने सतहहरूलाई नछुनुहोस्।
 - » सार्वजनिक यातायातबाट निस्किएपछि जतिसक्दो छिटो आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् वा 60% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- अन्य परिवारका सदस्यहरूसँग कारमा यात्रा नगर्नुहोस्। तपाईंलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग कारमा यात्रा गर्न आवश्यक भएमा, यी सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:**
 - » मास्क लगाउनुहोस्।
 - » स्वच्छ हावा आउन दिनका लागि झ्याल खोल्नुहोस् वा कारको भेन्टिलेसन प्रयोग गर्नुहोस्।
 - » सम्भव भएसम्म सतहहरू नछुनुहोस्।
 - » सवारी साधनमा यात्रुहरूको सङ्ख्या सीमित गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म टाढा-टाढा बस्नुहोस्।
 - » सवारी साधनबाट निस्किएपछि आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईं http://bit.ly/covid19_errands मा महत्त्वपूर्ण कामहरू चालू गर्दा हुने जोखिमलाई कम गर्ने बारे थप जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

परिवारका सदस्यहरूलाई COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिमबाट कसरी बचाउने

तपाईंको परिवारमा कोही व्यक्ति वृद्ध वयस्क हुनुहुन्छ वा निश्चित चिकित्सा अवस्था भएको छ भने, परिवारका सबै सदस्यहरूले उहाँहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ। http://bit.ly/covid19_increasedrisk मा COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा भएका व्यक्तिहरू बारे थप जानकारी फेला पार्नुहोस्। परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्न यी सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:

1. सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुहोस्।
2. सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहनुहोस्। अन्य व्यक्तिहरूसँग 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा रहनुहोस्।
3. विशेषगरी तपाईं सार्वजनिक स्थानमा गएपछि वा आफ्नो नाक पुछिसकेपछि, खोकेपछि वा हाँचिउँ गरेपछि आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले बारम्बार धुनुहोस्। साबुन र पानी सजिलै उपलब्ध छैन भने, कम्तीमा 60% अल्कोहल समावेश गर्ने ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
4. फोहोर हातले आफ्ना आँखाहरू, नाक, मुख वा मास्क नछुनुहोस्। आफ्नो अनुहार (आँखाहरू, नाक, मुख) वा मास्क छोडिसकेपछि तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा ह्याण्ड सेनिटाइजर लगाउनुहोस्।
5. तपाईंले खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा टिस्युले छोप्नुहोस् वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भागको प्रयोग गर्नुहोस्। प्रयोग गरिएका टिस्युहरू फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस् र तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
6. टेबल, ढोकाका चुक्कल, बत्तीका स्विच, काउण्टरटप, ह्याण्डल, डेस्क, शौचालय, फाउसेट र धाराहरू जस्ता छोडिएका सतहहरू र प्रयोग गर्दा साझा गरिएका कुनै पनि वस्तुहरूलाई साबुन र पानीले बारम्बार सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि, सतहलाई कीटाणुरहित बनाउन (कीटाणुहरू मार्ने) घरायसी क्लिनरको प्रयोग गर्नुहोस्। व्यापारिक रूपमा उपलब्ध हुने वा घरमै बनेको घरायसी क्लिनर वा कीटाणुनाशककले सफा गर्दा र कीटाणुरहित बनाउँदा सम्भव भएसम्म पञ्जाहरू लगाउनुहोस्। प्रयोगका लागि क्लिनर वा कीटाणुनाशक लेबल निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। सफा गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने बारे थप कुराहरू यहाँ फेला पार्न सकिन्छ: http://bit.ly/covid19_clean।
7. घरमा राम्रोसँग हावा खेल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। सुरक्षित र व्यवहारिक भएमा स्वच्छ हावा आउन र हावा खेल्न दिन झ्याल खोल्नुहोस् र फ्यान अन गर्नुहोस्।
8. तपाईंको परिवारमा गम्भीर बिरामीको बढ्दो जोखिम भएका मानिसहरूसँग अङ्कमाल गर्ने, चुम्बन गर्ने वा खाना वा पेयपदार्थहरू साझा गर्ने गर्नुहुँदैन।
9. आगन्तुकहरूलाई तपाईंको घरमा आउन आवश्यक नभएसम्म (उदाहरण: गृह स्वास्थ्य परिचारिका) उहाँहरूलाई नल्याउनुहोस्। तपाईंले आगन्तुकहरूलाई ल्याउनुहुन्छ भने, उहाँहरू तपाईंको घरमा प्रवेश गर्नुअघि, COVID-19 का लक्षणहरूका लागि आफ्नो र तपाईंको परिवारका अन्य व्यक्तिहरूको जाँच गर्नुहोस् र आफ्ना आगन्तुकहरूलाई पनि त्यस्तै गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईं वा तपाईंको घरको कोही व्यक्ति COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको छ वा COVID-19 बाट बिरामी हुनुभएको छ भने आफ्ना आगन्तुकहरूलाई थाहा दिनुहोस्। कुनै पनि बिरामी वा अनावृत आगन्तुकहरूलाई तपाईंको घरमा प्रवेश गर्ने अनुमति नदिनुहोस्। कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा रहन, मास्क लगाउन र तपाईंको घरमा प्रवेश गर्नुअघि आगन्तुकहरूलाई मास्क लगाउनका लागि अनुरोध गर्न सम्झनुहोस्। http://bit.ly/covid19_visitors मा थप जान्नुहोस्।
10. आफ्नो परिवारका अन्य व्यक्तिहरूका लागि बढ्दो जोखिम स्याहारमा भएका परिवारका सदस्यहरूलाई नल्याउनुहोस्। बढ्दो जोखिममा भएका मानिस स्याहारकर्ता हुनुपर्छ भने, स्याहार पाइरहेका मानिसहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिम भएका आफ्ना पारिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुपर्छ।



बालबालिकालाई कसरी स्वस्थ राख्ने

बालबालिका र अन्य मानिसहरूलाई लक्षणहरू नदेखिए पनि उहाँहरूले भाइरस फैलाउन सकुहुन्छ। धेरैजसो बालबालिकाहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा भएको जस्तो नदेखिएपनि, केही बालबालिका विशेषगरी चिकित्सा अवस्था भएका शिशु र बालबालिकाहरू गम्भीर बिरामी हुन्छन्। **COVID-19 महामारीको अवधिमा बालबालिकालाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने:**

11. बालबालिकालाई आफू र अन्य व्यक्तिहरूलाई कसरी बचाउने भनी सिकाउनुहोस्। लक्षणहरू नदेखिएपनि बालबालिका र अन्य मानिसहरूले भाइरस फैलाउन सकुछन्। बालबालिकालाई दैनिक खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा टिस्युले छोप्ने, प्रयोग गरिएका टिस्युहरूलाई रेखाङ्कित फोहोर फाल्ने भाँडोमा फ्याँक्ने र त्यसपछि तुरुन्तै हातहरू सफा गर्ने जस्ता रोकथाममूलक कार्यहरू सिकाउनुहोस् र सुदृढ बनाउनुहोस्।



12. 2 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरूले आफ्नो परिवारमा नबस्ने मानिसहरूको वरिपरि हुँदा आफ्नो मुख र नाकलाई मास्कले छोप्नुपर्छ।



13. बालबालिकाहरूलाई पटक-पटक र हरेक पटक कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म आफ्ना हातहरू धुन सिकाउनुहोस्। हात धुनाले उनीहरू स्वस्थ हुन सकुछन् र अन्य व्यक्तिहरूमा भाइरस फैलनबाट रोक्न सकिन्छ भनी स्पष्ट पार्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई आफ्नो नाक पुछेपछि, खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि, बाथरूम गएपछि, बाहिरबाट आएपछि र खाना खानुभन्दा अगाडि र खाना खाइसकेपछि आफ्ना हातहरू धुन सम्झाउनुहोस्।



» साबुन र पानी सजिलै उपलब्ध छैन भने, कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र हातहरू सुख्खा नहुँदासम्म एकसाथ मिच्चोहोस्। साना बालबालिकाहरूले सुरक्षित तरिकाले सेनिटाइजरको प्रयोग गरिरहेका छन् भनी सुनिश्चित गर्न उनीहरूलाई निरीक्षण गरिएको हुनुपर्छ।

14. बालबालिकालाई अन्य परिवारका बालबालिकाहरूसँग खेल्न नदिने प्रयास गर्नुहोस्। अन्य परिवारका बालबालिकाहरूसँग सँगसँगै खेल्दछन् भने, घरभन्दा बाहिर खेल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई मास्क लगाउन र एक-अर्काबाट कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा रहन सम्झाउनुहोस्। बालबालिकाहरूले खेलौनाहरू साझा गर्नु हुँदैन।



» बालबालिकाहरूलाई अन्य परिवारका बालबालिकासँग खेलिसकेपछि आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले धुन सम्झाउनुहोस्। साबुन र पानी सजिलै उपलब्ध छैन भने, कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

15. बालबालिकाहरूलाई भिडियो च्याट, फोन कल र लिखित पत्रहरूमार्फत आफ्ना साथीहरूसँगको सम्पर्कमा रहन मद्दत गर्नुहोस्।



16. आफ्नो बच्चालाई तनावको सामना गर्न मद्दत गर्नुहोस्। तनाव वा व्यवहार परिवर्तनका संकेतहरू हेर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले बुझ्न सक्ने गरी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् र COVID-19 बारे तथ्यहरू साझा गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई उहाँहरू सुरक्षित हुनुहुन्छ भनी आश्वासन दिनुहोस् र निराश महसुस गर्नु ठीकै हो भनी उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस्। तपाईंले बालबालिकासँग COVID-19 बारे कुरा गर्नका लागि http://bit.ly/covid19_talktochild मा थप सुझावहरू फेला पार्न सकुहुन्छ।



तपाईं http://bit.ly/covid19_children मा थप जानकारी फेला पार्न सकुहुन्छ।

परिवारको बिरामी सदस्यलाई कसरी अलग राख्ने

परिवारको सदस्य COVID-19 बाट बिरामी हुनुहुन्छ भने, ठाउँ सीमित हुँदा उक्त व्यक्तिसँग नजिकैको सम्पर्कबाट टाढा रहन कठिन हुन्छ। संक्रमित नभएका व्यक्तिहरूबाट COVID-19 लागेर बिरामी भएका मानिसहरूलाई अलग राख्न आइसोलेसनको प्रयोग गरिन्छ। परिवारको बिरामी सदस्यलाई अलग राख्दा, यी सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:

1. सम्भव भएसम्म धेरैभन्दा धेरै खाली ठाउँ राख्नुहोस्-घरपालुवा जनावर सहित बिरामी भएका र अन्य व्यक्तिहरूबीच-कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा रहनुहोस्। बिरामी भएका कुनै पनि व्यक्तिहरूबाट गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिम भएका मानिसहरूलाई अलग राख्नुहोस्।
2. परिवारको बिरामी सदस्यलाई उहाँहरू स्याहारकर्ता वा परिवारका अन्य सदस्यहरूको वरिपरि हुँदा मास्क लगाइदिनुहोस्। 2 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका, श्वास-प्रश्वासमा समस्या हुने कुनै पनि व्यक्ति वा सहायताबिना कभरिड हटाउन नसक्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई मास्क नलगाइदिनुहोस्। https://bit.ly/covid19_masks मा मास्कहरूको बारेमा थप जान्नुहोस्।
3. बिरामी भएका व्यक्तिहरूलाई खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्र र आफ्ना आँखाहरू, नाक, मुख र मास्क नछुन सम्झाउनुहोस्।
4. सबै परिवारका सदस्यहरूले आफ्ना हातहरूलाई पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुपर्छ वा कम्तीमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ र आँखाहरू, नाक र मुख छुनुहुँदैन।
5. बिरामी व्यक्तिलाई परिवारको एकमात्र सदस्यले स्याहार गर्नुहोस्। सो स्याहारकर्तालाई गम्भीर बिरामीको बढ्दो जोखिम हुनुहुँदैन।
 - » परिवारका अन्य मानिस, विशेषगरी गम्भीर बिरामीको बढ्दो जोखिममा भएका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कलाई कम गर्नुहोस्।
 - » बिरामी भएको व्यक्तिको लागि स्याहारकर्ता र सफा गर्ने, नुहाउने वा अन्य दैनिक कार्यहरूमा मद्दत आवश्यक पर्ने घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूका लागि भिन्न स्याहारकर्ता हुनुपर्छ।
 - » स्याहारकर्ताले बिरामी मानिसको हेरचाह गर्दा र उहाँहरूले अवस्थाहरू भएका परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुहुन्छ वा उनीहरूलाई स्याहार उपलब्ध गराउनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुपर्छ।
6. बिरामी भएको मानिससँग फोन, भाँडा, कप, सामग्री, टावेल, बिस्तरा वा खेलौनाहरू जस्ता व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।



7. बिरामी मानिस भएको घरको कुनै पनि ठाउँका साथै उनीहरूको बिस्तारा र कपडा सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। https://bit.ly/covid19_clean_disinfect मा थप जान्नुहोस्।

8. तपाईंले बिरामी भएको व्यक्तिसँग सुत्ने कोठा साझा गर्नुहुन्छ भने निम्न कार्य गर्नुहोस्:

- » कोठामा राम्रोसँग हावा खेल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। सुरक्षित र व्यवहारिक भएमा स्वच्छ हावा आउन र हावा खेल्न दिन झ्याल खोल्नुहोस् र प्यान अन गर्नुहोस्।
- » बिस्तारा कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा राख्नुहोस्। त्यस्तो सम्भव हुँदैन भने, बिरामीको खुट्टा भएतिर आफ्नो टाउको हुनेगरी सुत्नुहोस्।
- » बिरामी मानिसको बिस्तारा वरिपरि भौतिक डिभाइडर राख्नुहोस् उदाहरणका लागि, तपाईंले शावरको पर्दा, कोठाको स्क्रिन डिभाइडर, ठूलो कार्डबोर्ड पोस्ट बोर्ड, किल्ट वा ठूलो बेडस्प्रेड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- » बिरामी भएको कुनै पनि व्यक्तिले तन्नाहरूको प्रयोग गरेपछि तिनीहरूलाई धोएर सुकाउनुहोस्। फोहोर लन्ड्री समात्दा नष्ट गर्न सकिने खालका पञ्जाहरू लगाउनुहोस्।



9. तपाईंले बिरामी भएको व्यक्तिसँग बाथरूम साझा गर्नुहुन्छ भने, हरेक प्रयोगपछि त्यसलाई सफा गरी कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। त्यस्तो सम्भव हुँदैन भने, स्थावरकर्ताले मास्क र नष्ट गर्न सकिने खालका पञ्जाहरू लगाउनुपर्छ र सफा गर्न जानुभन्दा अगाडि बिरामी व्यक्तिले बाथरूमको प्रयोग गरिसकेपछि व्यवहारिक नभएसम्म प्रतीक्षा गर्नुहोस्। बिरामी व्यक्तिले सम्भव भएसम्म बाथरूमको प्रयोग गर्दा मास्क लगाउनुपर्छ। बाथरूममा राम्रोसँग हावा खेल्छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्। सुरक्षित र व्यवहारिक भएमा स्वच्छ हावा आउन र हावा खेल्न दिन झ्याल खोल्नुहोस् र प्यान अन गर्नुहोस्।

10. आगन्तुकहरूलाई तपाईंको घरमा आउने काम नभएसम्म उहाँहरूलाई आउन नदिनुहोस् (उदाहरण: नर्सलाई भेट्ने)। तपाईंको घरमा कोही व्यक्ति COVID-19 बाट बिरामी हुनुहुन्छ भनी आगन्तुकहरूलाई थाहा दिनुहोस्। आगन्तुकहरू प्रवेश गर्नुपर्छ भने, उहाँहरूले मास्क लगाउनुपर्छ र सम्भव भएसम्म बिरामी व्यक्तिसँग कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई), जतिसक्दो टाढा बस्नुपर्छ।



11. बिरामी व्यक्तिले गृह आइसोलेसन समाप्त गर्ने मापदण्ड पूरा नगर्दासम्म उहाँहरू आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ।

http://bit.ly/covid19_endisolation मा थप जान्नुहोस्।

परिवारको बिरामी सदस्यलाई कसरी स्याहार गर्ने

COVID-19 बाट बिरामी भएका धेरैजसो मानिसहरूलाई हलुका बिरामी हुन्छ र ठीक हुन घरमा बस्नुपर्छ। तपाईंले घरमा बिरामी भएको कोही व्यक्तिको स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने, यी सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:

1. COVID-19 भएको व्यक्ति निम्न गर्नुपर्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- » हाइड्रेटेड रहनको लागि प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्।
- » घरमै आराम गर्नुहोस्।
- » लक्षणहरूमा मद्दत गर्नका लागि (आफ्नो चिकित्सकसँग फोनमा कुरा गरिसकेपछि) पसलमा सजिलै किन्न पाइने औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- » आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध नरहेको भए, कम्तीमा 60% एल्कोहोल समावेश रहेको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- » धेरैजसो मानिसहरूमा, लक्षणहरू केही दिनसम्म रहन्छन् र एक हप्तापछि सुधार हुन्छ।

2. सम्भव भएसम्म बिरामी मानिससँगको आफ्नो सम्पर्कलाई सीमित गर्नुहोस्। बिरामी भएको मानिसहरूलाई तपाईंले उनीहरूको स्याहार गर्नुअघि सम्भव भएसम्म मास्क लगाउन भन्नुहोस्। यसले केही सुरक्षा प्रदान गर्ने भएकाले, स्याहाकर्ताले बिरामी मानिसलाई स्याहार गर्दा पनि मास्क लगाउनुपर्छ।

3. स्याहाकर्ताहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। स्याहाकर्ताहरू बिरामी भएको व्यक्तिलाई स्याहार गरिसकेपछि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। http://bit.ly/covid19_quarantine मा कहिले र कसरी क्वारेन्टाइनमा बस्ने भनी जान्नुहोस्।

4. सतह, ढोकाका चुक्कल र अन्य सामान्यतया छोडिएका सतहहरूलाई साबुन र पानीले सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि, दिनहुँ यी सतहहरूलाई कीटाणुरहित बनाउन (कीटाणुहरूलाई मार्न) घरेलु क्लिनरको प्रयोग गर्नुहोस्। यहाँ COVID-19 निम्त्याउने भाइरसका विरुद्धमा प्रभावकारी हुने घरेलु क्लिनर र संक्रमण रहित औषधिहरूको सूची फेला पार्नुहोस्: http://bit.ly/covid19_disinfectants।

- » सुरक्षित भएमा र त्यसो गर्न व्यवहारिक भएमा, स्वच्छ हावा आउन र खेल्न दिनका लागि सरसफाईका उत्पादनहरूको प्रयोग गर्दा झ्याल खोल्नुहोस् र पङ्खा चालू गर्नुहोस्।
- » सम्भव भएमा, बिरामी व्यक्तिको लागि रेखाङ्कित फोहोर फाल्ने भाँडो समर्पण गर्नुहोस्। प्रयोग गरिएका पञ्जा र अन्य दुषित वस्तुहरूलाई रेखाङ्कित फोहोर फाल्ने भाँडोमा राख्नुहोस्। फोहोर समातिसकेपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- » बिरामी भएको कुनै पनि व्यक्तिले तन्नाहरूको प्रयोग गरेपछि तिनीहरूलाई धोएर सुकाउनुहोस्। फोहोर लन्डी समात्दा नष्ट गर्न सकिने खालका पञ्जाहरू लगाउनुहोस्।

सफा गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने बारे थप कुराहरू यहाँ फेला पार्न सकिन्छ: http://bit.ly/covid19_clean।



5. **COVID-19 भएको व्यक्ति बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंसँग आफूले स्याहार गरिरहनुभएको व्यक्तिको बारेमा प्रश्न वा सरोकारहरू छन् भने, उहाँहरूको चिकित्सकको फोन नम्बर हातमा लेख्नुहोस् र उनीहरूको चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।** तपाईं अङ्ग्रेजीमा पोख्त हुनुहुन्न भने, मद्दतको लागि दोभाषेलाई वा आफ्नो परिवारको सदस्यलाई अनुरोध गर्नुहोस्। COVID-19 भएको व्यक्तिले चिकित्सकलाई भेट्न आवश्यक भएमा, तपाईं जानुभन्दा अगाडि नै फोन गर्नुहोस् र बिरामी भएको व्यक्तिले मास्क लगाउनुपर्छ।



6. **COVID-19 को आपातकालीन चेतावनी संकेतहरू हेर्नुहोस्। यदि कसैले यीमध्ये कुनै संकेतहरू देखाउँदै हुनुहुन्छ भने, तत्काल आकस्मिक चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्:**

- » श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने
- » लगातार छाती दुख्ने वा चाप हुने
- » नयाँ भ्रम पैदा हुने
- » उठ्न वा जागा रहन नसक्ने
- » छालाको रङको आधारमा फुस्रो, पहेँलो वा नीलो रङको छाला, ओठ वा नङ

* यस सूचीमा सबै सम्भावित लक्षणहरू समावेश हुँदैनन्। कृपया गम्भीर भएका अन्य कुनै पनि लक्षणहरू वा तपाईंसँग सम्बन्धित कुराहरूको बारेमा रिपोर्ट गर्न उनीहरूको चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।

7. **चिकित्सासम्बन्धी आपतकालीन अवस्थाहरूका लागि 911 मा फोन गर्नुहोस्।** व्यक्तिलाई COVID-19 भएको छ वा उहाँहरूलाई COVID-19 भएको छ जस्तो लागेमा 911 सञ्चालकलाई भन्नुहोस्। तपाईं अङ्ग्रेजीमा पोख्त हुनुहुन्न भने, मद्दतको लागि दोभाषेलाई वा आफ्नो परिवारको सदस्यलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

8. **सम्भव भएसम्म तपाईंका ग्रोसरी र औषधि पिक अप गर्न मद्दत गर्नका लागि साथी वा छिमेकीलाई अनुरोध गर्नुहोस्।** वा तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध हुने डेलिभरी विकल्पहरू जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंले http://bit.ly/covid19_care4sick मा बिरामी भएको कोही व्यक्ति बारे थप जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।



कोही व्यक्ति बिरामी हुँदा कसरी खाना उपलब्ध गराउने

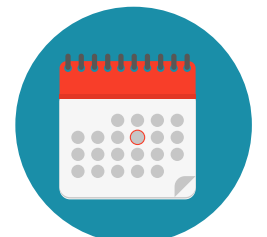
सम्भव भएमा, परिवारको बिरामी सदस्यका लागि आफ्नो छुट्टै क्षेत्रमा खाने प्लेट बनाउनुहोस्। उहाँहरूले आफ्नो छुट्टै क्षेत्रमा खान सक्नुहुन्न भने, उहाँहरू सम्भव भएसम्म खाना खाने समयमा परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट कम्तीमा 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा बस्नुपर्छ वा बाँकी परिवारले भन्दा भिन्न समयमा खानुपर्छ। साथै, यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

1. तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, खाना तयार गर्न वा दिन मद्दत नगर्नुहोस्।
2. परिवारमा सबैजनाले खाना तयार गर्नु वा खानुअघि र पछि आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुपर्छ।
3. खाना पस्कनको लागि सफा भाँडाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। परिवारका सबै सदस्यहरूका लागि एउटै व्यक्तिले खाना पस्कनुपर्छ वा एउटै भाँडाहरूलाई नछुनको लागि परिवारका सबै सदस्यहरूले आफ्ना सफा भाँडाहरूको प्रयोग गरेर आफैले खाना पस्कनुपर्छ।
4. घरपरिवारका अरू मानिसले प्रयोग गरेकै डिसहरूमा नखानुहोस् वा एउटै भाँडाहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
5. स्याहारकर्ताले बिरामी व्यक्तिको लागि खाना ल्याउदा मास्क लगाउनुपर्छ र बिरामी व्यक्तिका डिस र भाँडाहरूलाई सफा गर्नुपर्छ। यो गम्भीर बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा नभएको कोही व्यक्ति हुन सक्छ।
6. सम्भव भएसम्म बिरामी व्यक्तिका प्रयोग गरिएका वा फोहोर डिसहरू, पिउने गिलास र भाँडाहरू समात्र पञ्जाहरू लगाउनुहोस्। साथै, प्रयोग गरिएका वस्तुहरूलाई तातो, साबुन पानीले वा डिसवाशरमा धुनुहोस्।
 - » बिरामी व्यक्तिले पछिको लागि खाना बाँकी राख्नुभएको छ भने, उनीहरूको खानालाई छुट्टै भाँडोमा राख्नुहोस् र बिरामी व्यक्तिको लागि त्यसलाई लेबल गर्नुहोस् जसकारण अन्य व्यक्तिलाई यो खानुहुँदैन भन्ने थाहा हुन्छ।
7. प्रयोग गरिएका डिस र भाँडाहरू समातेपछि र पञ्जाहरू हटाएपछि आफ्ना हातहरूलाई 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्।



बिरामी व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि कसरी क्वारेन्टाइनमा बस्ने

क्वारेन्टाइन भनेको रोग फैलनबाट रोक्नको लागि COVID-19 को सम्पर्कमा आउन सक्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग अलग राख्नको लागि हो। तपाईं वा तपाईंको परिवारको कुनै सदस्य COVID-19 भएको कोही व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:



1. घरमै बस्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य निरीक्षण गर्नुहोस्।

- » तपाईं पछिल्लो पटक COVID-19 लागेको व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आइसकेपछि घरमै [क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस्](#)।
- » ज्वरो आउने (100.4°F वा सोभन्दा उच्च), खोकी लाग्ने, श्वासको कमी, स्वाद वा गन्धमा नयाँ किसिमको कमी हुने वा COVID-19 का [अन्य लक्षणहरू](#) निगरानी गर्नुहोस्।
- » सम्भव भएमा, घरपालुवा [जनावरहरू](#), विशेषगरी COVID-19 बाट एकदमै बिरामी हुने [बढ्दो जोखिम](#)मा भएका मानिसहरू सहित अन्य व्यक्तिहरूसँग टाढा रहनुहोस्। यसले एकलो महसुस गराउँदा, COVID-19 को फैलावलाई रोक्न र आफू र आफ्नो परिवारलाई बचाउनका लागि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ। तपाईंलाई आफू आफ्नो घरमा सुरक्षित तरिकाले क्वारेन्टाइनमा बस्न सक्नुहुन्न भन्ने महसुस भएमा वैकल्पिक हाउजिङ विकल्पहरूका लागि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा स्वास्थ्य स्यहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

2. खोक्दा र हाँचिउँ गर्दा छोप्नुहोस्; हातहरू बारम्बार धुनुहोस्; र आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्। आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख वा मास्क छोडिसकेपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

3. तपाईंको परिवारको कुनै सदस्य COVID-19 बाट बिरामी हुनुहुन्छ र छुट्टै सुत्ने कोठामा बसेर आइसोलेट गर्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईं र उक्त बिरामी मानिससँगको नजिकको सम्पर्कमा रहेका तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ (आफूलाई बिरामी व्यक्तिसँग टाढा राख्नुपर्छ) र COVID-19 भएको तपाईंको परिवारको सदस्यले आइसोलेटिङ सुरु गरिसकेपछिको समयमा घरमै बस्नुपर्छ।

4. नयाँ परिवारको सदस्य COVID-19 बाट बिरामी हुने कुनै पनि समयमा र तपाईं नजिकको सम्पर्कमा आउँदा, तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइन पुनः सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ।

5. तपाईंले COVID-19 बाट बिरामी भएको परिवारको सदस्यको स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने वा आफूलाई बिरामी भएको व्यक्तिसँग छुट्टै राख्न सक्नुहुन्न भने, तपाईं COVID-19 बाट बिरामी भएको व्यक्तिको स्याहार गरिसकेपछि र COVID-19 भएको तपाईंको परिवारको सदस्यले आइसोलेसन समाप्त गर्न सक्ने समयावधिसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ।

कसरी क्वारेन्टाइन बस्ने भनी सिकुहोस्: http://bit.ly/covid19_quarantine. सम्भावित रूपमा तपाईंको क्वारेन्टाइनको अवधिलाई छोट्याउन तपाईंको क्षेत्रमा भएका विकल्पहरू बारे जानकारीका लागि तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्।

COVID-19 भएको व्यक्तिले कहिले आइसोलेसन समाप्त गर्न र अन्य व्यक्तिहरूसँग वरिपरि जान सक्नुहुन्छ भन्ने बारे थप जानकारी http://bit.ly/covid19_endisolation मा फेला पार्न सकिन्छ।

6. घरमा आउन आवश्यक भएका आगन्तुकहरूलाई मात्र सीमित गर्नुहोस् (जस्तै: गृह स्वास्थ्य नर्स)। तपाईंको घरमा कोही व्यक्ति COVID-19 बाट बिरामी हुनुहुन्छ र अन्य व्यक्तिहरू क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भनी आगन्तुकहरूलाई थाहा दिनुहोस्। आगन्तुकहरू प्रवेश गर्नुपर्छ भने, उहाँहरूले मास्क लगाउनुपर्छ र सम्भव भएसम्म बिरामी व्यक्ति र क्वारेन्टाइनमा बसेका कुनै पनि व्यक्तिहरूसँग 2 मिटर वा 6 फिट (लगभग 2 हात लम्बाई) टाढा बस्नुपर्छ।

7. सम्भव भएसम्म तपाईंका ग्रोसरी र औषधि पिक अप गर्न मद्दत गर्नका लागि साथी वा छिमेकीलाई अनुरोध गर्नुहोस्। उहाँहरूले डेलिभर गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न भनी हेर्न आफ्नो स्थानीय ग्रोसरी स्टोरमा जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंले http://bit.ly/covid19_quarantine मा कहिले र कसरी क्वारेन्टाइनमा बस्ने भनी थप जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।