

अनिवार्य होम क्वारेन्टाइन अन्तर्गत एक व्यक्तिको लागि संक्रमण नियन्त्रण सल्लाह

- a सम्पूर्ण क्वारेन्टाइन अवधिमा क्वारेन्टाइन मै रहनुहोस् ।
- b घरका सदस्यहरूको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् ।
- c घरका सदस्यहरूसँग व्यक्तिगत आईटमहरू र भोजनको साझेदारी नगर्नुहोस् ।
- d यदि अन्य व्यक्तिहरूसँग बसुहुन्छ भने, दुबैजनाले र उसको परिवारका सदस्यहरूले सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्दछ
- e संक्रमणको जोखिम कम गराउनको लागि कुनै पनि व्यक्ति (हरू) क्वारेन्टाइनको ठाउँमा प्रवेश गर्नु हुँदैन (जस्तै साथीहरू वा आफन्तहरू सँगसँगै हुनुहुन्न)
- f बारम्बार हात धुनुहोस् र खोकीको शिष्टाचार प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- g सकेसम्म कोठामा एकलै बसुहोस् । घरका सदस्यहरू छुट्टै कोठामा बसु होस्
- h झ्याल खुला राखेर साझा स्थानहरू राम्रोसँग हावामा सुनिश्चित गर्नुहोस्
- i घरको वातावरणलाई दिनहुँ सफा र कीटाणुहित गर्नुहोस् 1 मा 99 पातलो घरेलु ब्लीच (10 मिलीलीटर ब्लीचको मिक्चर 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट सहित 990 मिलीलीटर पानी, 15 देखि 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र पानीले कुल्ला गर्नुहोस् धातु सतह को लागि, 70% रक्सीको साथ कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- j यदि स्थानहरूमा श्वासप्रश्वासको साव, बान्ता वा मलमूत्रद्वारा दूषित भएको छ भने त्यसलाई सफा गर्न दृढ शोषक डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि सतह र कीटाणुनाशकको साथ वरपरको क्षेत्र कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- गैर-धातुत्मक सतहका लागि, पातलो घरेलु ब्लीच 25% हाइपोक्लोराइट घोलयुक्त 490 मिलीलीटर भएको 10 मिलिमिटरको मीक्चर मिश्रण) सँग 1 को छुट्याउनुहोस्, मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले कुल्ला गर्नुहोस् । धातु सतह को लागि, रक्सीको साथ कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- k सम्भव भए सम्म तपाईं मात्र शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् । यदि यो सम्भव छैन भने, प्रत्येक प्रयोग पछि शौचालय सफा र कीटाणुरहित गर्न आवश्यक पर्दछ । पराजय पछि शौचालयलाई 1 मा 49 पातलो घरेलु ब्लीचको साथ सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।

जब स्पुतम वा लारको साथ दूषित हुन्छ बेसिनलाई 1 मा 49 पातलो घरेलु ब्लीचबाट सफा गर्नुहोस् । मुख धुनु वा दाँत माझे पछि पनि सफा गर्नुहोस्

I शौचालयको उचित प्रयोग

(i) जहाँसम्म सम्भव भए शौचालय तपाईंले मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

(ii) कीटाणुहरूको प्रसार रोक फलश गर्नु अघि शौचालयको लोड बन्द गर्नुहोस् ।

(iii) शौचालय प्रयोग गरिसके पछि आफ्ना हातहरू

साबुन र पानीले धुनुहोस् ।

m ड्रेनेज पाइपहरू ठीकसँग राख्नुहोस् र हप्तामा एक पटक प्रत्येक नाली आउटलेटमा करिब आधा लिटर पानी हाल्नुहोस्, वातावरण स्वच्छता सुनिश्चित गर्न । सबै फ्लोर ड्रेन आउटलेटहरू प्रयोगमा नभएमा त्यसलाई छोप्नुहोस् ।

n यदि परिवारका कुनै सदस्य वा साथीहरूले फोहोर हटाउन मद्दत गर्न सकेनन् भने तपाईं फोहोरलाई राम्रोसँग लपेट्नुहोस् र कर्मचारीहरू द्वारा संग्रह गर्नुहोस् ।

o यदि तपाईंले ज्वरो र तीव्र श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू वा अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले मास्क ठीकसँग लगाउनुभएको छैन; थप व्यवस्थापनको लागि सार्वजनिक अस्पतालमा सल्लाह र व्यवस्थाको लागि तुरुन्त DH हटलाइन कल गर्नुहोस् ।

p यदि एक घरका सदस्यमा ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू देखिएमा उसले शल्य चिकित्सा मास्क लगाउनु पर्छ र तुरुन्त चिकित्सकीय ध्यान खोज्नु पर्छ ।