



Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

COVID- 19 को सम्भावित संक्रमण पछि घरमा क्वारेन्टाइन बस्ने बारेमा निर्देशिका

तपाईं COVID- 19 बाट संक्रमित हुनु भएको सम्भावना भएकोले तपाईंलाई सम्पर्क गरिंदै छ । तपाईंले अरूमा कोरोना भाइरस फैलन नदिन र आफ्नो हेरचाह गर्न केही कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाईंले थाहा पाउनु पर्ने महत्वपूर्ण कुरा के हो भने तपाईंले बिरामी भएको महसुस गर्नु भएको छैन भने पनि तपाईंमा कोरोना भाइरस हुन सक्छ र तपाईंले यसलाई अरूमा सार्न सक्नुहुन्छ । **तत्कालैबाट तपाईंले आफूलाई आउने 14 दिनसम्म अरूभन्दा अलग राख्नु एकदमै महत्वपूर्ण छ ।** तपाईंले यो कार्य घरमा गर्नु पर्छ । यसले COVID- 19 फैलन दिँदैन ।

कृपया याद राख्नुहोस्, तपाईं घरमा क्वारेन्टाइन बसेको अवधिमा स्थानीय स्वास्थ्य विभागका प्रतिनिधिहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्ने छन् ।

तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने महत्वपूर्ण कारण के हो भने COVID- 19 सजिलै फैलन्छ र यो अत्यन्त खतरनाक हुन सक्छ । COVID- 19 संक्रमित व्यक्तिको स्वासप्रश्वासजन्य निष्कासनबाट (सिंगान, र्याल र खोक्दा निस्कने छिटाहरू), हाच्छिउँ गर्दा, हाँस्दा, गाउँदा र बोल्दा फैलन्छ । यसले न्युमोनिया, मस्तिष्कघात, अङ्ग निष्क्रिय हुने, र केही अवस्थामा मृत्युसम्म हुनसक्ने हुन्छ ।

केन्दुकीका सैयौं COVID- 19 बाट संक्रमित व्यक्तिहरू यसबाट निको भइसकेका छन्, धेरैले आफूमा सामान्य लक्षण देखा परेको वा कुनै पनि लक्षण नदेखिएको जनाएका छन् । तरि ख्याल राख्नुहोस्, COVID- 19 अत्यन्त गम्भीर प्रकृतिको भाइरस हो, यस कारण तपाईंले निश्चित कार्यहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ, थप 14 दिन सम्म वा तपाईंका स्थानीय स्वास्थ्य विभागका प्रतिनिधिले तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा नबसे पनि सुरक्षित हुनुहुन्छ नभने सम्म अन्य कामहरू नगर्नु महत्वपूर्ण छ ।

घरमा सुरक्षित तरिकाले घरमा क्वारेन्टाइना बस्ने नियमहरू

दिनको एकपटक आफ्नो तापक्रम नाप्ने र त्यसको रेकर्ड राख्ने । स्थानीय स्वास्थ्य विभाग प्रतिनिधिले तपाईंसँग यस बारेमा र तपाईंको सामान्य स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सोधपुछ गर्ने छन् ।

उपचार गर्न बाहिर जानु परेको अवस्थामा बाहेक घरमै बस्नुहोस् । काममा, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानु होस्, सार्वजनिक यातायात, मोटरसाइकल आदिमा अर्को मान्छेसँग यात्रा गर्ने वा ट्याक्सीहरूमा चढ्ने काम नगर्नुहोस् । आराम गर्नुहोस्, पर्याप्त पानी पिउनुहोस् ।

आफूलाई घरमा भएका अरू व्यक्तिहरूसँग अलग राख्नुहोस् । सम्भव भएसम्म तपाईं आफ्नो घरका सदस्यहरू भन्दा अलग कोठामा बस्नुपर्छ । उपलब्ध भएको खण्डमा तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ । घरमा पाहुना बोलाउनु हुँदैन ।

आफ्नो डाक्टरलाई भेट्न जाँदा जानुभन्दा अघि फोन गर्नुपर्छ । कुनै पनि डाक्टरी जाँचको समय लिनुअघि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईं COVID- 19 को कारण निरीक्षणमा रहनु भएको कुरा बताउनुहोस् । यसले तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई आवश्यक कदम चालेर अन्य मान्छेहरूलाई सम्भावित कोरोना संक्रमणबाट जोगाउन सहयोग गर्छ ।

आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने कपडा प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईं अरू मान्छेको छेउमा जानै पर्ने अवस्था आयो भने आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने कपडाको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि तपाईंले नाक, मुख ढाक्ने कपडा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने अरू मान्छे भएको कोठामा सीमित समय मात्र बस्नुहोस्, खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा अन्य कुनै तरिकाले नाक, मुख छोप्नुहोस् । 2 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई नाक, मुख ढाक्ने कपडा वा मास्क नलगाइदिनुहोस् ।

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा नाक मुख छोप्नुहोस् । खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख कुनै टिस्यु कागजले छोप्नुहोस् । आफ्नो बाहुलामा पनि खोक्न वा हाच्छिउँ गर्न सकिन्छ । प्रयोग गरेका टिस्यु कागज सुरक्षित फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् र तत्काल कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।

हात धुनुहोस् । साबुन पानीले बारम्बार कम्तीमा 20 सेकेन्ड हात धुनुहोस् । यसरी हात धुँदा साबुन पानीको प्रयोग गर्नुहोस् । यदि साबुन पानी उपलब्ध छैन भने तपाईंले अल्कोहल प्रयोग गरेर बनाइएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । हात नधोएसम्म हातले आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।

आफूले प्रयोग गरेका घरायसी सामग्री अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस् । तपाईंले आफूले प्रयोग गर्ने थाल भाँडाहरू, ग्लासहरू, कपहरू, खाना खाने भाँडाकुँडा, तौलिया, सुत्ने बिछ्यौना, वा अन्य सामग्रीहरू अरूलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन तथा अरूका सामग्री पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन । यी सामग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि तिनलाई साबुन पानीले सफासँग धुनु पर्छ ।

हरेक दिन "बढी छुनुपर्ने" सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस् । बढी छुनुपर्ने सतहहरूमा फोनहरू, रिमोट कन्ट्रोलहरू, काउन्टरहरू, टेबुलका सतहहरू, ढोकाका ह्यान्डलहरू, बाथरूममा राखिएका सामग्रीहरू, चर्पी, किबोर्ड, ट्याबलेट र ओछ्यान नजिक राखिएका टेबलहरू पर्दछन् ।

आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस् । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक तथा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनुहोस् । COVID- 19 का लक्षणहरू मा ज्वरो (100.4 डिग्री भन्दा माथि तापक्रम भएमा), खोकी, स्वास फेर्न कठिनाई, चिसोले सिरिंग हुने, कडा वा दुखेका मांशपेशीहरू वा भर्खर स्वाद लिने वा गन्ध लिने क्षमता गुम्नु आदि पर्दछन् ।

तपाईंमा COVID- 19 का निम्न आपत्कालीन लक्षण देखा परेमा तत्काल चिकित्सकलाई भेट्नु होस्:सास फेर्न कठिनाई, छातीमा लगातार दुखाइ वा दवाब, भर्खर देखिएका उठ्न, जागृत रहन नसक्ने वा दुविधा हुने समस्या र/वा नीलो भएका ओठ वा अनुहार । तपाईंलाई आपतकालीन चिकित्सकीय सेवा चाहिएमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् र अपरेटरलाई आफूलाई COVID- 19 को शंका लागेको कुरा जानकारी गराउनुहोस् । सम्भव भएमा चिकित्सकीय सहायता आइपुग्नुअघि अनुहार ढाक्ने कपडा प्रयोग गर्नुहोस् ।

स्थानीय स्वास्थ्य विभागका पदाधिकारीले भनेको समयसम्म क्वारेन्टाइनमै बस्नुहोस् । फेरि पनि, सार्वजनिक स्वास्थ्य पदाधिकारीले अन्य सुझाव नदिएसम्म तपाईंले आफूमा COVID- 19 को संक्रमण भएको सम्भावना रहेको मितिबाट 14 दिन क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ । तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइन अन्त्य गर्न सक्ने अवस्था भएमा पदाधिकारीहरूले तपाईंलाई जानकारी दिने छन् ।

हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू एवं घरमा सदस्यहरू रोगको रोकथामका लागि चाल्नु पर्ने कदमहरू

यदि तपाईं COVID- 19 को निगरानीमा भएको व्यक्तिलाई घरमा हेरचाह गर्ने वा ऊ सँगै बस्ने गर्नुहुन्छ भने:

- तपाईं COVID- 19 बाट गम्भीर बिरामी हुनसक्ने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने सम्भव भएसम्म तपाईंले निगरानीमा रहेका व्यक्तिको हेरचाह गर्ने काम गर्नु हुँदैन । उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमा 60 वर्ष माथिका व्यक्तिहरू, दीर्घ रोगको कारण रोग प्रतिरोध क्षमता कमजोर रहेका व्यक्तिहरू, जस्तै, मुटु, फोक्सो, वा मृगौलाका दीर्घ रोगीहरू तथा मधुमेहका बिरामीहरू पर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूलाई क्वारेन्टाइनमा बसेका व्यक्तिहरूबाट टाढा राख्नुहोस् ।
- घरमा बिरामीको हेरचाह गर्न जरूरी व्यक्तिहरू बाहेक अन्य पाहुनाहरू आउनु हुँदैन ।
- अन्य घरका सदस्यहरू अन्य घरमा वा बासस्थानमा बस्नु पर्ने छ । यदि यो सम्भव छैन भने उनीहरू अलग कोठामा वा क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिबाट सकेसम्म अलग बस्नु पर्ने छ । उपलब्ध भएको खण्डमा तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि तपाईंले क्वारेन्टाइनमा भएको व्यक्तिसँग मिलेर बस्नुपर्ने अवस्था छ भने उक्त कोठामा हावाको आवतजावत राम्रो भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । अलग कोठामा वा क्षेत्रहरूमा बसेर खानुहोस् ।
- क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिले अन्य व्यक्तिहरू भएको स्थानमा रहनु परेको बेला नाक, मुख ढाक्ने कपडाको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्ने छ । हेरचाह गर्ने व्यक्तिले क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिको रगत, दिसा, वा शरीरबाट निस्केका अन्य तरल पदार्थहरूको सम्पर्कमा आउनु पर्ने अवस्थामा पञ्जा लगाउनु पर्ने छ । हेरचाह गर्ने व्यक्तिले क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिको स्याहार गर्दा नाक, मुख ढाक्ने कपडाको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।
- तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले दिएका औषधी खुवाउने तथा हेरचाह गर्ने निर्देशन बुझ्न तथा पालना गर्न क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिलाई मद्दत गरिरहेको कुरा यकिन गर्नुहोस् । तपाईंले उक्त व्यक्तिलाई घरमा भएका आधारभूत आवश्यकता पूर्ति गर्न मद्दत गर्नुपर्ने छ, उसलाई खाद्यान्न, औषधी तथा व्यक्तिगत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न मद्दत गर्नुपर्ने छ ।
- साबुन पानीले बारम्बार कम्तीमा 20 सेकेन्ड हात धुनुहोस् । यसरी हात धुँदा साबुन पानीको प्रयोग गर्नुहोस् । यदि साबुन पानी उपलब्ध छैन भने तपाईंले अल्कोहल प्रयोग गरेर बनाइएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । हात नधोए सम्म हातले आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।
- घरायसी सामाग्रीहरू जस्तै थालहरू, गिलासहरू, कपहरू, खाना खाने भाँडाकुँडाहरू, तौलिया, ओछ्यानमा प्रयोग हुने बिछ्यौनाहरू, विद्युतीय सामाग्रीहरू (मोबाइल फोन आदि) वा अन्य सामाग्रीहरू COVID- 19 को निगरानीमा रहेको व्यक्तिसँग साझा नगर्नुहोस् । यी सामाग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि तिनलाई साबुन पानीले सफासँग धुनु पर्छ (तल हेर्नुहोस् "लुगा धुने राम्रोसँग")।
- बढी छुनुपर्ने सतहरूमा फोनहरू, रिमोट कन्ट्रोलहरू, काउन्टरहरू, टेबुलका सतहरू, ढोकाका ह्यान्डलहरू, बाथरूममा राखिएका सामाग्रीहरू, चर्पी, किबोर्ड, ट्याबलेट र ओछ्यान नजिक राखिएका टेबलहरू पर्दछन् ।
 - लेबलमा उल्लेख गरिएका सरसफाइ सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने निर्देशनहरू पढ्नुहोस्, र तिनको पालना गर्नुहोस् । लेबलहरूमा सरसफाइ सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने सुरक्षित र प्रभावकारी निर्देशनहरू उल्लेख गरिएका हुन्छन्, त्यसका साथै तपाईंले ती सामाग्री प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी पनि त्यहाँ उल्लेख हुन्छन् ।
 - लेबलमा "EPA-अनुमोदित" भनेर उल्लेख भएका घरायसी किटनाशक वा पातलो ब्लीचको घोल पनि प्रयोग गर्न सक्नु हुने छ । घरमा ब्लीचको घोल बनाउन 4 कप पानीमा 1 चम्चा ब्लीच हाल्नुहोला । ठूलो आपूर्तिको लागि 1 ग्यालन (16 कप) पानीमा एक चौथाई (1/4) कप ब्लीच हाल्नुहोस् । यदि व्यवसायिक उत्पादनहरू उपलब्ध छैनन् भने हरेक दिन तत्काल बनाएको ब्लीचको घोल प्रयोग गर्नुहोला ।
 - यदि तपाईं अलग सुत्ने कोठा र बाथरूम प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने: आवश्यकता परेको बेला क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्ति वरपरको क्षेत्र मात्र सफा गर्नुहोस् । उक्त क्षेत्रमा धुलो जमेको भए मात्र सफा गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई क्वारेन्टाइनमा भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क सीमित गर्न सहयोग गर्ने छ । यदि आफैँ गर्न सक्छु जस्तो लागेमा क्वारेन्टाइनमा भएको व्यक्ति आफैँले आफ्नो क्षेत्र सफा गर्न सक्ने छ । क्वारेन्टाइनमा भएको व्यक्तिलाई निजी सरसफाइ गर्ने सामाग्री दिनुहोस् ।
 - यदि बाथरूम साझा गर्नु आवश्यक छ भने: क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्ति आफैँले हरेक पटक बाथरूम प्रयोग गरिसकेपछि त्यसको सरसफाई गर्ने र किटनाशक प्रयोग गर्ने कार्य गर्नु पर्ने छ । यदि यो सम्भव छैन भने मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् र क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिले बाथरूम प्रयोग गरेपछि सकेसम्म लामो समय कुरेर मात्र बाथरूम सफा गर्ने वा प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।
- कपडाहरू सफासँग धुनुहोस् ।
 - रगत, शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थ वा दिसा पिसाब लागेका कपडा तथा बिछ्यौनाहरू तत्काल निकाल्नुहोस् र धुनुहोस् ।
 - कपडालाई झटकाने, टकटकाउने कार्य नगर्नुहोस् ।

- धुलो लागेका सामाग्रीहरू प्रयोग गर्दा प्रयोग गरेर नष्ट गर्न मिल्ने पञ्जा प्रयोग गर्नुहोस् र पञ्जा खोल्नेसाथ हात धुनुहोस् ।
- कपडा तथा कपडा धुन प्रयोग गरिने सामाग्रीमा रहेका लेबलहरूमा उल्लेखित निर्देशनहरू पढ्नु होस् र तिनको पालना गर्नुहोस् । सामान्यतया कपडाको लेबलको निर्देशनअनुसार सबैभन्दा न्यानो तापक्रममा कपडा धुने र सुकाउने कार्य गर्नुहोस् ।
- सुरक्षित, लाइनयुक्त फोहोर फाल्ने भाँडो प्रयोग गर्नुहोस् । प्रयोग गरिसकेका पञ्जाहरू तथा अन्य फोहोर चीजहरू लाइन भएको सुरक्षित फोहोर फाल्ने भाँडोमा हाल्नुहोस् । फोहोरको थैलो बाहिर निकाल्दा पञ्जा प्रयोग गर्नुहोस् र निकालिसकेपछि तत्काल हात धुनुहोस् ।
- क्वारेन्टाइनमा भएको व्यक्तिका लक्षणहरू निगरानी गर्नुहोस् । यदि उक्त व्यक्तिलाई ज्वरो आएमा (100.4 डिग्री भन्दा माथि तापक्रम भएमा), स्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षण देखिएमा वा सास फेर्न मुस्किल भएमा निजको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई खबर गर्नुहोस् र उक्त व्यक्ति COVID- 19 को कारण निगरानीमा रहेको बताउनुहोस् । यसले तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई आवश्यक कदम चालेर अन्य सम्भावित कोरोना संक्रमणबाट जोगाउन सहयोग गर्छ ।
- आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी राख्नुहोस् । दिनको एकपटक आफ्नो तापक्रम नाप्नुहोस् र त्यसको रेकर्ड राख्नुहोस् । तपाईंमा ज्वरो (100.4 डिग्रीभन्दा माथि तापक्रम भएमा), खोकी, सास फेर्न कठिनाइ, चिसोले सिरिंग हुने, कडा वा दुखेका मांशपेशीहरू वा भर्खर स्वाद लिने वा गन्ध लिने क्षमता गुम्नु जस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् वा छैनन् बिचार गर्नुहोस् । **यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारका कुनै पनि सदस्यमा यहाँ उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखा परेमा तत्काल आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।**
- कुनै अतिरिक्त प्रश्नहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग छलफल गर्नुहोस् ।

याद राख्नुहोस्, तपाईंसँग प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने तपाईंलाई मद्दत गर्न स्थानीय स्वास्थ्य विभागका कर्मचारीहरू उपलब्ध हुने छन् । तपाईंले केनटुकी पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेन्टको वेबसाइट पनि भ्रमण गर्न सक्नु हुने छ, वा COVID- 19 हटलाइन (800) 722-5725 मा हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नु हुने छ । COVID-19 को बारेमा अतिरिक्त जानकारीको लागि, kycovid.19.ky.gov हेर्नुहोस् ।

आफ्नो हेरचाह गर्न र COVID- 19 लाई थप फैलन नदिन आफ्नो भूमिका पूरा गर्नुभएकोमा धन्यवाद ।