

तपाइको परिवारको सदस्य नयाँ प्रकारको कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित भएको सन्देश लागेमा ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

○कोठा विभाजन गरौं।

संक्रमित भएका व्यक्तिको कोठा र संक्रमित नभएका तर संगै बस्ने व्यक्तिको कोठा सकेसम्म अलग गरौं ।

कृपया खाना खाने र सुत्ने पनि छुट्टा-छुट्टै कोठामा गर्नुहोस् ।

यदि घरमा बच्चाहरु छन्, कोठा पनि थोरै छ र कोठा विभाजन गर्न सक्नुहुन्न भने, संक्रमित ब्यक्ति र तपाईं बीचमा कम्तिमा 2m को दूरी राख्नुहोस् अथवा बिच बाट विभाजन गर्ने, पर्दा राख्ने कार्य गर्नुहोस्।

यदि सँगै सुत्नुभयो भने, ओछ्यानको विपरित छेउमा टाउको राख्नु होस्।

संक्रमित भएका व्यक्ति कोठाबाट सकेसम्म बाहिर ननिस्कनुहोला।

साझा स्थानहरु जस्तै शौचालय र बाथरूम सके सम्म कम मात्रमा प्रयोग गर्नुहोला।

○ सम्भव भएसम्म संक्रमित व्यक्तिहरुको हेरचाह सिमित ब्यक्तिले गरौं

मुटु, फोक्सो, मृगौला, मधुमेहका रोगी, प्रतिरोध क्षमता कमजोर भएका व्यक्ति वा गर्भवती महिलाहरु संक्रमितको हेरचाह गर्ने कार्यबाट बाट टाढा रहनुहोला।

○मास्क प्रयोग गरौं

प्रयोग गरिएको मास्क अन्य कोठामा नलानुहोला ।

प्रयोग गरिएको मास्कको बाहिर सतहलाई नछुनुहोला।

मास्क हटाउँदा, रबर वा स्ट्रिंगलाइ समातेर हटाउनुहोला।

मास्क हटाए पछि साबुनले आफ्ना हातहरु धुनुहोला।

अलकोहल सेनिटाइजर (रक्सी कीटाणुशोधन · कीटाणुनाशक अल्कोहल) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

* मास्क फोहोर भयो भने तुरुन्त नयाँ, स्वच्छ र सुख्खा मास्कको प्रयोग गर्नुहोला।

* मास्क प्रयोग नगर्नु भएको अवस्थामा, कोखी वा छीक लग्यो भने मुख र नाकलाई टिशूले छोप्नुहोला।

○हातहरु बारम्बार धुनुहोस्

साबुनले आफ्ना हातहरु राम्ररी र बारम्बार धुनुहोस्। रक्सी कीटाणुशोधन (अलकोहल सेनिटाइजर) पनि प्रयोग गर्नु सक्नु हुनेछ।

आँखा, नाक, मुख आदिको माध्यमबाट भाइरसको संक्रमण हुन सक्ने भएकोले सकेसम्म आँखा, नाक, मुख आदिलाइ

भाइरस छोएको हुन सक्ने हातले नछुनु होला।

नधोएको हातले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्।

○वायुसंचार

समय समयमा वायुसंचार (भेन्टलेट) गराउने।

साझा स्थान र अन्य कोठाको झ्यालहरू खुला राखी वायुसंचार हुन दिने।

○हातले छुने साझेदारी स्थान/बस्तु कीटाणुरहित गर्नुहोस्

साझेदारी स्थानलाई (जस्तै ढोकाको बिंड/ह्यान्डल, ओछ्यानको रेल आदि) घरेलु क्लोरीन ब्लीचले सफा गर्ने र त्यसपछि पनिले भिजेको कपडाले पुसने।

शौचालय, हात धुने ठाउँ (बेसिन) लाइ नियमित रूपमा घरमा प्रयोग गर्ने डिटर्जेंटले सफा गर्नको साथ तिनीहरूलाई घरेलु कीटाणुनाशकको प्रयोग गरि कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

तौलिया, कपडा, टेबलवेयर, चपस्टिक, चम्चा आदि सामान्य रूपमा धुन सक्नुहुनेछ।

संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको लुगा या सामान छुट्ट्याएर धुन आवश्यक छैन।

धुनु अघिका सामानहरू साझेदारी नगर्नुहोस्।

मुख्य रूपमा शौचालय, हात धुने ठाउँ, किचिन आदिको तौलिया साझेदारीमा प्रयोग नगर्नुहोला।

○कीटाणुनाशकको प्रयोग

घरेलु क्लोरीन-ब्लीचमा हुने सोडियम हाइपोक्लोराइट र इथेनॉल कीटाणुनाशक, नया प्रकारको कोरोनाभाइरसलाई निस्संक्रामक बनाउन प्रभावकारी हुन्छ।

केहि समयको लागि भाइरस सतहमा जीवित रहने हुनेहुनाले ढोकाको ह्यान्डलहरू, ओछ्यानको रेल आदिमा रहन सक्छ। सतहलाई 0.05%हाइपोक्लोराइट (पातलो ब्लीच) ले पुसे पछि पनिले भिजेको कपडा वा अलकोहलले फेरि सफा गर्नुहोस्।

शौचालय र बेसिन बारम्बार सफा गर्नुहोस्।

शौचालय र बेसिनलाई घरेलु डिटर्जेंटले सफा गरे पछि 0.1%को हाइपोक्लोराइट (पातलो ब्लीच) भएको कीटाणुनाशक प्रयोग गरौं।

○फोहोर तन्ना र लुगा धुनुहोस्

शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थले फोहोर बनाएको तन्ना वा कपडालाई छुदा पन्जा र मास्क लगाउनुहोस्। साधारण घरको

डिटर्जेन्टले धुन सक्नुहुनेछ र रामरी सुकाउनुहोस।

मुत्र मलमा भाइरस रहने सम्भावना हुन्छ ।

○फोहरलाई पोका परेर मात्र फालौ

नाक पुसको टिशूहरू तुरुन्तै प्लास्टिकको झोलामा फाल्नुहोस र यसलाई कोठाबाट बाहिर निकाल्न भन्दा अगाडी बन्द गर्नुहोस्।

फोहोर फाले पछि आफ्ना हातहरू साबुनले धुनुहोस्।