



होम आइसोलेसनमा बस्ने व्यक्तिहरुको लागि हाते पुस्तिका



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा



पत्र संख्या: २०७७/०७८  
घ. नं.

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
टेकु, काठमाडौं

फोन नं. ०१-४२५७९८  
फ्याक्स: ०१-४२६२२६८  
Email:  
पचली, टेकु  
काठमाडौं, नेपाल

### शुभकामना

विश्वव्यापी रूपमा फैलीरहेको नयाँ भेरिएन्ट सहितको कोभिड-१९ का विरामीहरूको संख्यामा अत्यधिक वृद्धि भएको वर्तमान परिप्रेक्षमा ९० प्रतिशत भन्दा बढी लक्षण नभएका वा सामान्य लक्षणहरू भएका संक्रमितहरू घरमै आइसोलेसनमा रहेका छन् । यस्तो अवस्थामा घरमै आइसोलेसनमा बसेका संक्रमितहरूको स्वास्थ्यको अवस्थाको निगरानी विरामी स्वयंले नै गर्नु पर्ने हुन्छ । यसका साथै संक्रमित व्यक्तिहरू घरमै बस्न मिल्ने न्युनतम आधारभूत मापदण्डहरूको पालना हुनुका साथै संक्रमितबाट घरका अन्य सदस्यहरू तथा समुदायमा संक्रमण नफैलियोस भन्ने कुराको विशेष ख्याल राख्नु पर्दछ । यसै परिप्रेक्षमा यी सबै विषयवस्तुहरूलाई समेटेर इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले होम आइसोलेसनमा बसेका संक्रमितहरूको लागि हाते पुस्तिका तयार पारेको छ । यो हाते पुस्तिकाले होम आइसोलेसनमा बसेका संक्रमितहरूको न्युनतम आवश्यकताको परिपूर्ति गर्नुका साथै समुदायमा संक्रमण फैलनबाट जोगाउछ भन्ने कुरामा म आशावादी छु ।

यो हाते पुस्तिका तयार पार्न योगदान पुर्याउनु हुने सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै यस पुस्तिकाको वढी भन्दा बढी प्रयोग भई कोभिड-१९ माहामारी नियन्त्रणमा सहयोग पुगोस भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

धन्यवाद ।

*Dr. S. Mani R.*  
2076/07/19  
डा.दिपेन्द्र रमण सिंह  
महानिर्देशक

महानिर्देशक

स्वास्थ्य सेवा विभाग

"स्वच्छ र सक्षम प्रशासन- समृद्धि र शुशासन"




पत्र संख्या: २०७७/०७८  
च. नं.:

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
टेकु, काठमाडौं  
दुई शब्द

कोभिड-१९ का विरामीहरू दिन प्रतिदिन बढ्दै गईरहेको अवस्थामा सोको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि संक्रमितहरूको उचित व्यवस्थापन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । बढ्दो संक्रमितको चापलाई अस्पतालको बेड संख्याले नधान्ने हुँदा लक्षण नभएका वा सामान्य लक्षण भएका संक्रमितहरूलाई घरमै आइसोलेसनमा बसेर स्वास्थ्य लाभ गर्न अनुमति दिइएको छ । घरमै बसेर उपचार गर्दा संक्रमितले आफ्नो स्वास्थ्यको रेखदेख गर्नुका साथै उसबाट घरका अन्य सदस्यहरूका साथै समुदायमा संक्रमण नफैलियोस भनि विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ । यी विषय वस्तुहरूलाई ध्यानमा राखी होम आइसोलेसनमा बसेका संक्रमितहरूको लागि यो हाते पुस्तिका तयार पारिएको छ । यो हाते पुस्तिकाले होम आइसोलेसनमा बसेका संक्रमितहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुका साथै आइसोलेसनमा बसेका बेला अपनाउनु पर्ने मापदण्डहरूका बारेमा जानकारी दिने छ भन्ने कुरामा म विस्वस्त छु ।

अत्यन्त छोटो समयमा यो हाते पुस्तिका तयार पार्न योगदान गर्नु हुने इपिडेमियोलोजी तथा माहामारी व्यवस्थापन शाखा ( EOMS ) का प्रमुख तथा कर्मचारीहरू, स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गतका अन्य विज्ञहरू तथा सहयोगी निकाय (WHO, USAID'S SSBH Activity) का साथिहरूप्रति विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

  
डा. कृष्ण प्रसाद पौडेल  
निर्देशक

इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

# विषयसुची

दुई शब्द	क
पृष्ठभूमि	१
उद्देश्य	१
होम आइसोलेसनमा कस्ता व्यक्तिहरु बस्न सक्छन?	३
१) आइसोलेसन कक्षमा चाहिने आवश्यक पूर्वाधारहरु तथा पूर्व तयारीहरु	४
२) आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नु पर्ने नियमहरु	६
३) आइसोलेसनमा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग	८
४) आइसोलेसनमा बस्दा स्वास्थ्य सम्बन्धी ध्यान दिन पर्ने कुराहरु	१३
५) आइसोलेसनमा बस्दा वातावरणीय सरसफाइ तथा निःसंक्रमणका प्रकृया	२०
६) फोहोरको ब्यबस्थापन	२४
सन्दर्भ सामग्री	२७
योगदानकर्ताहरुको सुची	२८

## पृष्ठभूमि

विश्वभरी फैलिदै गईरहेको नयाँ भेरीयन्ट सहितको कोभिड-१९ रोगले नेपाललाई समेत आक्रान्त पारेको छ । कोभिड-१९ का बिरामीहरु दिन प्रतिदिन बढ्दै गईरहेको अवस्थामा सोको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि उचित केश ब्यबस्थापन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । कोभिड-१९ को लक्षण तथा चिन्हहरु नभएका र सामान्य लक्षण तथा चिन्हहरु भएका केशहरुको घरैमा व्यबस्थापन गर्न सकिन्छ । आइसोलेसन बस्दा संक्रमित व्यक्तिहरुले पालना गर्नु पर्ने आवश्यक मापदण्ड तथा उनीहरुलाई चाहिने आधारभूत सुबिधाको सुनिश्चितता गरि सम्बन्धित पालिकाको स्वस्थाकर्मिले घरमा आइसोलेसन बस्न निर्देशन दिई उचित व्यबस्थापन गर्न सकिन्छ । उपलब्ध अस्पतालहरुको सिमित क्षमता र कोभिड-१९ रोग दरलाई मध्यनजर गर्दा लक्षण तथा चिन्हहरु नभएका र सामान्य लक्षण तथा चिन्हहरु भएका केशहरुको व्यबस्थापन घरैमा आइसोलेसनमा गर्न सकिन्छ । यसै सन्दर्भमा नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषदबाट २०७७/०३/१५ मा स्वीकृत भएको "कोभिड-१९ संक्रमितको आइसोलेसन सम्बन्धी स्वास्थ्य मापदण्ड २०७७ मा आधारित भई यो" होम आइसोलेसनमा रहेका लक्षण नभएका वा सामान्य लक्षणहरु भएका संक्रमित व्यक्तिहरुको लागि यो हाते पुस्तिका " तयार गरिएको छ ।

## उद्देश्य

- ◆ कोभिड-१९ का बिरामीलाई घरैमा आइसोलेसन बस्दा अपनाउनु पर्ने मापदण्ड तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाबहरु प्रदान गर्ने ।

# कोभिड-१९ बाट संक्रमित व्यक्तिले सम्बन्धित पालिकाको स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शमा निश्चित ढाँचाको मंजुरिनामा भरेर घरमै आईसोलेसनमा बस्न सक्नेछन

मंजुरिनामाको ढाँचा निम्न बमोजिमको हुने छ :

घरमा आईसोलेसन बस्ने सम्बन्धमा

## मंजुरीनामा

मिति: ... .. / ... / ...

म ..... (संक्रमितको नाम, थर) वर्ष ..... को महिला / पुरुष / अन्य ..... न.पा./गा.पा. वार्ड नं. .... टोल ..... निवासी र नागरिकता नं. (विदेशीको हकमा पासपोर्ट नं.) ..... बाहक व्यक्ति घरमा आईसोलेसन बस्नका लागि यस मंजुरीनामामा उल्लेखित शर्त तथा मापदण्डहरूको पूर्ण पालना गर्नेछु । यसका साथै प्रत्येक दिन आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको जानकारी यस अस्पताल/स्वास्थ्य संस्था/आईसोलेसन केन्द्रले तोकेको व्यक्तिलाई उपलब्ध गराउने छु । यस मंजुरीनामामा उल्लेखित कुनै प्रावधानहरूको अवज्ञा गरेको ठहरिएमा संक्रामक ऐन २०२० को दफा ३ बमोजिम कारवाही/सजाय सहैला युशाउँला ।

### तोकिएका स्वास्थ्यकर्मीको विवरण:

नाम, थर:

सम्पर्क नं. (मोबाइल वा फोन नं.):

### मंजुरीनामामा सही छाप गर्ने व्यक्तिको:

सही :

सम्पर्क नं. (मोबाइल वा फोन नं.):

अभिभावकको नाम र सम्पर्क नं.:

### साक्षी:

नाम, थर:

सम्पर्क नं. (मोबाइल वा फोन नं.):

## होम आइसोलेसनमा कस्ता व्यक्तिहरु बस्न सक्छन?

- ◆ लक्षण नभएका वा सामान्य लक्षणहरु भएका संक्रमित व्यक्तिहरु
- ◆ श्वासप्रश्वासमा समस्या वा सास फेर्न गाह्रो नभएका व्यक्तिहरु
- ◆ अक्सिजनको मात्रा ९४% वा त्यो भन्दा बढी भएमा
- ◆ सामान्य अवस्थामा स्वास दर प्रति मिनेट २३ सम्म भएमा
- ◆ सजिलोसंग खान, पिउन सक्ने व्यक्तिहरु
- ◆ आफ्नो स्वास्थ्य समस्या अनुगमन गर्न सक्ने व्यक्ति
- ◆ बढी जोखिममा नपर्ने व्यक्तिहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटुको समस्या, मृगौलाको रोग, क्यान्सर, मधुमेह आदिको समस्या नभएका र ६० वर्ष उमेर ननाघेका व्यक्ति । यस्ता व्यक्तिले चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिएर मात्र होम आइसोलेसन बस्नु पर्दछ ।

१) आइसोलेसन कक्षमा चाहिने आवश्यक पूर्वाधारहरु तथा पूर्व तयारीहरु

क) पूर्वाधारहरु

- ◆ हावा खेल्ने तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठा
- ◆ सम्भव भएसम्म स्नानघर र शौचालयको छुट्टै व्यवस्था
- ◆ सरसफाईको लागि साबुन, पानी र अन्य सामग्रीको छुट्टै व्यवस्था

ख) पूर्व तयारीहरु

- ◆ महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु तयार राख्ने जस्तै: चिकित्सक, आफन्त, छिमेकी, साथीभाई, सवारी साधन, एम्बुलेन्स हटलाइन नम्बर, स्वास्थ्य संस्था आदि ।
- ◆ नियमित खाने औषधि, मास्क, स्यानीटाइजर, निसंक्रमण गर्ने सामग्रीहरु कम्तिमा २ हप्ताको लागि मौज्जात राख्ने ।
- ◆ दुरी कायम हुने गरि कोठा तथा ओच्छ्यान, कुर्सीहरु वा सामग्री मिलाउने ।
- ◆ बालबालिकालाई तथा अन्य व्यक्तिहरुलाई चाहिने दैनिक उपभोगका सामग्रीहरु ।





# तपाईंको घरमा कोभिड-१९ को बिषयमा पूर्वतयारी कसरी गर्ने ?



कोभिड-१९ फैलिरहँदा पनि जीवन  
निरन्तर चलि रहनुपर्छ ।

कसरी सुरक्षित रहने भन्ने कुरा यहाँ  
बताइएको छ ।

## निम्न सम्पर्कहरू तयार राख्ने



तपाईंको चिकित्सक, स्वास्थ्य संस्था,  
स्वास्थ्य केन्द्र/हटलाइन नम्बर र  
इमरजेन्सी नम्बर ।



तपाईंको परिवार, साथीभाइ,  
छिमेकि, विद्यालय वा कार्यालय ।

## के तयार राख्नुपर्छ ?



नियमित औषधि, मेडिकल  
मास्क र सफा गर्ने/  
निसङ्क्रमण गर्ने  
जस्ता सामग्रीहरू अलि धेरै  
जम्मा गर्नुहोस् ।



बेग्लै कोठा वा एकान्तवासका  
लागि कोठा तयार गर्नुहोस्  
र दूरी कायम  
राख्नुहोस् ।



दैनिक उपभोग्य वस्तु,  
यातायात, बालबच्चाको स्याहार  
र अन्य अत्यावश्यक कुराहरूका  
लागि सहयोग सञ्जाल तयार  
राख्नुहोस् ।

निम्न कुरा गर्दा सधैं सुरक्षित भइने कुरा याद राख्नुहोस्:



जोखिम थाहा पाउनुहोस्,  
जोखिम घटाउनुहोस् ।

World Health  
Organization  
Nepal

www.who.int/nepal

## २) आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नु पर्ने नियमहरू

- ◆ आइसोलेसन अवधिभरी घर बाहिर ननिस्कने र आवश्यक सामग्री परिवार/छर छिमेकिलाई व्यवस्थापन गर्न अनुरोध गर्ने
- ◆ घर भित्र संक्रमित व्यक्तिले हिडडुल कम गर्ने
- ◆ घरका अन्य व्यक्तिहरू बस्ने कोठामा अवातजावत नगर्ने  
यदि सम्भव नभएमा अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरी कमिमा २ मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने
- ◆ स्तनपान गराईरहेकी आमा भएको अवस्थामा, आमाको दुधबाट कोभिड-१९ को संक्रमण सर्ने सम्भावना न्यून रहेको तथा स्तनपान बालबालिकाको लागि अमृत समान भएकोले सावधानी पूर्वक नियमित रूपमा स्तनपान गराउने ।  
स्तनपान गराउँदा अनिवार्य रूपमा मेडिकल मास्क उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने साथै बच्चालाई छुनु अघि र पछि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने वा स्यानीटाइजरको प्रयोग गरि हात सफा गर्ने र जनस्वास्थ्यका अन्य मापदण्डहरूको पालना गर्ने ।
- ◆ बिरामीको हेरचाह सम्भव भए सम्म दीर्घ रोग नभएको कुनै एकै व्यक्तिले गर्ने
- ◆ बिरामी पूर्ण रूपमा निको नहुन्जेल वा आइसोलेसनबाट नछुटे सम्म घरमा बाहिरका मानिसलाई आउन नदिने
- ◆ सम्भव भए सम्म ए.सी. वा पंखा प्रयोग नगर्ने, गर्ने पर्ने अवस्थामा ऋयाल ढोका खुला राख्ने
- ◆ बिरामीले अनिवार्य रूपमा मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने साथै दैनिक रूपमा नयाँ मास्क परिवर्तन गर्ने, यदि मास्क सिंगान, थुक, खकारले भिज्यो, फोहोर भयो वा च्यातियो भने तत्काल मास्क परिवर्तन गर्ने र सुरक्षित तरिकाले बिसर्जन गर्ने

- ◆ बिरामीको हेरचाह गर्ने व्यक्तिले पनि बिरामी बसेको कोठामा जानु पर्दा अनिवार्य रूपमा उचित तरिकाले मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने र प्रयोग गरेको मास्कलाई सुरक्षित तरिकाले बिसर्जन गर्ने, साथै मास्क लगाउनु अघि पछि अनिवार्य हात धुने
- ◆ होम आइसोलेसनमा बसेको घरबाट सर सामान लिन वा अन्य आवश्यक काम परेमा एक जना मात्रै बाहिर जाने, बिरामीको प्रत्यक्ष स्याहार गर्ने व्यक्ति नजाने
- ◆ बिरामीले प्रयोग गरेका भाडाहरुलाई सुरक्षित तरिकाले सम्भव भए सम्म बिरामी आफैले सफा गर्ने र राम्रोसँग सुकेपछि मात्रै पुनःप्रयोग गर्ने
- ◆ स्नान घर वा शौचालयको प्रत्येक प्रयोग पछि डिटरजेन्ट/डिसइन्फेक्टेन्ट (detergent/disinfectant) ले राम्रोसँग सफा गर्ने
- ◆ बिरामीले प्रयोग गर्ने ब्रस, मन्जन, रुमाल, साबुन तथा विभिन्न व्यक्तिगत सर सफाईका सामानहरु छुट्टै राख्ने र अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने
- ◆ संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको कपडा सके सम्म आफैले धुने । बालबालिका तथा अशक्तको हकमा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मास्क, पन्जा लगाएर मात्र कपडा धुने
- ◆ नियमित रूपमा व्यायाम वा योग गर्ने

### ३) आइसोलेसनमा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग

#### मास्कको प्रयोग

- ◆ संक्रमित व्यक्तिले अनिवार्य रूपमा मेडिकल/सर्जिकल मास्कको प्रयोग गर्ने
- ◆ संक्रमित ब्यक्तिको हेरचाह गर्न जाँदा वा नजिक जाँदा घरका अन्य व्यक्तिले पनि अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।



मेडिकल मास्क / सर्जिकल मास्क

# मेडिकल मास्क सुरक्षित तरिकाले कसरी प्रयोग गर्ने

## यसो गर्नुहोस् :



घातुको टुक्रा रहेको माथिल्लो भाग पत्ता लगाउनुहोस्



रङ्गिन भाग बाहिर फर्काउनुहोस्



घातुको टुक्रा नाकमाथि रहने गरी अदकाउनुहोस्



मास्क छुनुअघि हात राम्ररी धुनुहोस्



ज्वाल र च्यातिएको छ कि हेर्नुहोस्



मुख, नाक र चिउँढो छोप्नुहोस्



छेउछाउमा खासी ठाउँ नरहने गरी मास्कलाई मिलाउनुहोस्



लगाएको मास्क नछुनुहोस्



कान वा टाउकोको पछाडिको भागमा रहेको फितामा समाउँदै मास्क फुकाल्नुहोस्



मास्क फुकाल्दा मास्कलाई मुख वा अन्य स्थानबाट टाढा लानुहोस्



मास्कलाई फुकाल्ने बित्तिकै विसर्जन गर्नुहोस्, सकेसम्म बिको भएको फोहोरदानीमा



मास्क विसर्जन गरेपछि हात धुनुहोस्

## यसो नगर्नुहोस् :



च्यातिएको वा औंस भएको मास्कको प्रयोग नगर्नुहोस्



मुखको माथि वा नाकको माथि माथै पर्ने गरी मास्क नलगाउनुहोस्



खुकुलो मास्कको प्रयोग नगर्नुहोस्



मास्कको अगाडिपट्टीको भाग नछुनुहोस्



कसैसँग कुराकानी गर्दा वा मास्क छुने अन्य कुनै पनि काम गर्दा नगर्नुहोस्



अरूको पहुँच पुग्ने गरी आफ्नो मास्क नछोड्नुहोस्



मास्कको पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्

## हातको सरसफाई

- ◆ मास्क लगाउनु अघि पछि, संक्रमितलाई स्याहार गरे पछि, फोहर कुरा छोएपछि, स्तनपान गराउनु अघि र पछि, खाना बनाउनु अघिपछि सम्भव भएसम्म साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने ।
- ◆ साबुन पानी उपलब्ध नभएमा ७०% अल्कोहल भएको स्यानीटाइजरले २०-३० सेकेण्डसम्म दुवै हात सफा गर्ने ।
- ◆ हात फोहर देखिएको छ ,चिल्लो वा च्यापच्याप लाग्ने भएको छ भने साबुन पानीले नै कम्तिमा ४०-६० सेकेण्डसम्म मिची मिची धुने ।



# साबुन पानी वा स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने तरिका

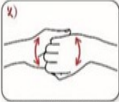
## स्यानिटाइजरको प्रयोग कसरी गर्ने



हल्केसाभर हुने गरी स्यानिटाइजर बिन्दुहोस् र हातको सबैतिर पुग्ने गरी लगाउनुहोस्



हल्केसाहरू एकआपसमा रगट्नुहोस्



औंसाको पछाडिको भाग एक-अर्कोमा जोडेर सफा गर्नुहोस्



बाहिने हात देखेको पछाडिपट्टी राखेर रगट्नुहोस् र अर्को हातका नागि पनि त्यसै गर्नुहोस्



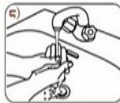
बाहिने हातले देखा हातको बुट्टी औंसा राखेर घुमाएर सफा गर्नुहोस् र अर्को हातको बुट्टी औंसाका नागि पनि त्यसै गर्नुहोस्



औंसा औंसा घुसाएर रगट्नुहोस्



औंसा जोडेर अर्को हातको हल्केसामा घुमाउनुहोस् र अर्को हातको नागि पनि त्यसै गर्नुहोस्



पानीले हात धुनुहोस्



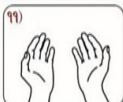
एकपटक प्रयोग गरेर फाल्न भिन्ने तौलियाको प्रयोग गर्नुहोस्



तौलियाको प्रयोग गरेर धातको टुट्टी बन्द गर्नुहोस्



एकपटक सुकेपछि, तपाईंको हात सुरक्षित भयो



र तपाईंको हात सुरक्षित भयो

विराट स्वास्थ्य संगठन होपिट्याल्स युनिभर्सिटी डे जेनेभा, विशेषगरी संरक्षण नियन्त्रण कार्यक्रमका सदस्यहरूलाई यो सामग्रीको विकास गर्न सक्रिय सहभागिताका लागि कृतज्ञ छ।

## खोक्दा वा ह्याच्छु गर्दा

- ◆ खोक्दा, हाच्छु गर्दा रुमाल वा टिस्यु पेपर अथवा कुहिनाले नाक मुख छोप्ने,
- ◆ प्रयोग भएको वा भिजेको टिस्यु पेपर सुरक्षित तरिकाले बिको भएको फोहोर फाल्ने भाँडोमा बिसर्जन गर्ने । यदि रुमाल प्रयोग भएको छ भने तुरुन्त साबुन पानीले राम्रोसंग धोएर सुकाउने र पुनःप्रयोग गर्ने,
- ◆ साथै अनिवार्य रूपमा हात धुने वा अल्कोहल युक्त स्यानीटाईजरले सफा गर्ने ।



रुमाल अथवा कुहिनाले नाक मुख छोप्ने



साबुन पानी वा स्यानीटाईजरले हात सफा गर्ने

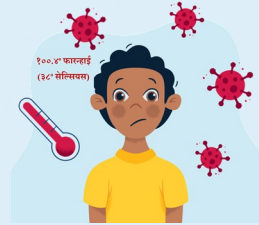


प्रयोग भएको टिस्यु बिसर्जन गर्ने



## ४) आइसोलेसनमा बस्दा स्वास्थ्य सम्बन्धी ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

- ◆ दिनमा कम्तिमा २ पटक ज्वरो जाँच गरि रेकर्ड राख्ने  $100.4^{\circ}$  फारन्हाईट/  $38^{\circ}$  सेल्सियस भन्दा बढि तापक्रम भएमा ज्वरो आएको मानिन्छ)



- ◆ यदि पल्स अक्सिमिटर (Pulse-oximeter) उपलब्ध भएमा हरेक दिन कम्तिमा ३ देखि ४ पटक अक्सिजनको मात्रा र मुटुको धड्कन जाँच गरि रेकर्ड गर्ने (मुटुको चाल  $60-100$ /मिनेट र अक्सिजन को मात्र  $98\%$  भन्दा बढी सामान्य मान्नु पर्दछ)



- ◆ पर्याप्त मात्रामा शोलिलो र पोसिलो खानेकुराहरु खाने



- ◆ आफ्नो दैनिक स्वास्थ्यको स्थिति बारे सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिने

- ◆ कोभिड-१९ का लक्षणहरु; जस्तै ज्वरो, सुक्खा खोकी, रुघा आदि भएमा सम्बन्धीत स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई खबर गर्ने ।



ज्वरो



खोकी



सास फेर्न  
गाह्रो



घाटीमा  
दुखाई



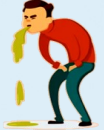
बास्ना, स्वाद थाहा  
नुहुने



रुघा



पखाला



बन्ता



कमजोरी



झर्को लाग्ने /  
अन्योल



टाउको दुख्ने



मानसपेशी दुख्ने



छाती दुख्ने



पेट दुख्ने



जोनीमा दुख्ने

## कोभिड-१९ का लक्षणहरु

- ◆ बढी जोखिममा रहेका संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो लक्षणहरुको निगरानी गर्ने साथै आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह सुझाव लिने ।



गर्भवती  
महिला



उच्च  
रक्तचाप



चिनी रोग  
भएको



अरु दीर्घकालीन  
रोगहरु



६० बर्ष माथिका  
बुद्धवृद्धा

- ◆ गर्भावस्था आफैमा पनि जोखिम र संबेदनशिल अवस्था भएकोले, संक्रमित गर्भवती महिलाहरूले बिशेष गरि आफ्नो तथा गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्यमा बिशेष ध्यान दिनुको साथै, नियमित कोभिड-१९ को लक्षणहरूको अनुगमन गर्ने, पोषिलो तथा शैलिलो खाने कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने तथा नियमित स्वास्थ्य परिक्षणमा ध्यान दिनु पर्दछ । यसका साथै सकरात्मक सोच र आत्मवल उच्च राख्नु पर्दछ र चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह सुन्नु लोभ लिई राख्नु पर्दछ । यसका लागि निःशुल्क टेलिफोनमा (९६६००९००००४६) सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।



- ◆ आइसोलेसन अबधिमा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको रख्याल गर्ने

महामाटीले धार्तीयक मात्र नभई मानसिक असर पनि पर्छ फोन, इन्टरनेटबाट भएपनि एक अर्काको हालचाल बुझ्दै गर्छौं





महामाटीको समयमा डराउनु र आत्तिनु स्वभाविक हो सकारात्मक कुराहरू सोचौं, एक अर्काको रख्याल राखौं

कोभिड-१९ संक्रमणबाट बच्नका लागि जलवायुहरूका साथै मापदण्डको पालना गर्नु



मास्क लगाउनु



सोचिनु दूरी कायम राख्नु



संक्रमण संसृष्टिको साथ सरोचिनु



**स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय**  
सम्बन्धित, सकारणकारी

- ◆ निम्न लक्षणहरु देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको हुन सक्छ:
  - ◇ कोरोना पोजेटिभ हुदा कसैकसैलाई धेरै त्रास र डर लाग्ने, कसैसँग गफ गर्न मन नलाग्ने, ऋको लाग्ने, मनोरन्जनमा रुची नहुनु, मनमा अनावश्यक कुरा खेल्नु, निन्द्रा नलाग्नु वा आत्महत्या गर्न मन लाग्नु आदि हुन सक्छ ।
  - ◇ यस्तो अवस्थामा आईसोलेसनमा बस्दा सकभर आफूलाई ब्यस्त राख्ने प्रयास गर्ने, आफूलाई मनपर्ने किताब वा पत्रपत्रिका पढ्ने, टिभि हेर्ने साथीभाइ र आफन्त मार्फत फोन वा अनलाईनबाट कुराकानी गर्ने, हल्का व्यायाम, योग र ध्यान गर्ने ।
  - ◇ मन आत्तिएमा श्वासप्रश्वास को व्यायाम गर्ने

### व्यायाम गर्ने तरिका

मन आत्तिएको छ भने लामो गहिरो स्वासको व्यायाम गर्ने । मुखबाट लामो गहिरो स्वास लिने, केहि समय (३-५ सेकेन्ड) श्वासलाई रोक्ने र रोकेको श्वास मुख बाट बाहिर फाल्ने । यो एक समयमा १५-२० पटकसम्म गर्ने र दिनमा ३ पटक (बिहान, दिउसो र साँझमा) गर्ने

- ◆ बिश्वासनिय श्रोतको समाचार मात्र हेर्ने र बिश्वास गर्ने साथै आत्मवल उच्च राख्ने ।
- ◆ यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मी वा हटलाईन नम्बर (११६५) मा सम्पर्क गरी थप जानकारी तथा उचित परामर्श लिने ।
- ◆ स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासा भएमा कल सेन्टर (१११५) मा सम्पर्क गर्ने

# निषेधाज्ञामा यसरी गर्दाँ मानसिक स्वास्थ्यको स्याहार

नियमितरूपमा शारीरिक  
व्यायाम, योग तथा ध्यान गर्दाँ



घरायसी काम तथा  
पारिवारिक फलफलमा सहभागी हाँ



रुचिका खेल खेल्ने, किताब पढ्ने,  
लेख्ने, रचनात्मक चलचित्र हेर्ने गर्दाँ

सजिलोसँग पच्ने र  
पोषणयुक्त खानकुरा खायाँ



पर्याप्त मात्रामा सुताँ



दैनिक कार्यतालिका बनाएर आफनो  
दिनचर्यालाई व्यस्त तथा सक्रिय राख्नाँ



सामाजिक सज्जालको प्रयोग  
घटायाँ र अधिक समाचार नहेराँ



टाढा भएपनि आफन्त र  
साथीमाइसँग नियमित सम्पर्कमा राहाँ



तनाव व्यवस्थापन गर्न गाह्रो परे  
मनोचिकित्सक वा मनोविद्सँग परामर्श गर्दाँ



संयुक्त राष्ट्रसंघको स्वास्थ्य संस्थाको साथै अन्य संस्थासँग सम्पर्क गर्दाँ



संयुक्त राष्ट्रसंघको साथै

संयुक्त राष्ट्रसंघको साथै



स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

संयुक्त राष्ट्रसंघको साथै अन्य संस्थासँग सम्पर्क गर्दाँ

- ◆ तल तालिका मा दिएका जस्ता गम्भीर लक्षणहरुमध्ये कुनै पनि लक्षण र चिन्ह देखिएमा तुरुन्त कल सेन्टर (११३३) मा सम्पर्क गर्ने/अस्पताल जाने

## बयस्क तथा बच्चाहरुमा हुन सक्ने कोभिड-१९ का गम्भीर लक्षणहरु

वयस्क	बच्चा
◇ श्वाशप्रश्वासमा कठिनाई	◇ श्वाशप्रश्वासमा कठिनाई / छिटोछिटो स्वास फेर्ने वा
◇ छाती दुख्ने,भारि हुने	◇ स्वास फेर्दा कन्ने वा घ्यार घ्यार गर्ने
◇ ओठ तथा अनुहार निलो हुने	◇ शिशुले दुध चुस्न नसक्ने
◇ टाउको भारि हुने होस हराउने	◇ उच्च ज्वरो
◇ उच्च ज्वरो	◇ अत्यधिक श्निनु
	◇ ओठ वा अनुहार निलो हुनु
	◇ जगाउदा नजाग्ने वा जागेको अवस्थामा सुस्त हुनु
	◇ कुनैपनि तरल पदार्थ पिउन र निल्न नसक्नु

◆ आइसोलेसनमा बस्ने संक्रमितहरुले आफ्नो स्वास्थ्यको दैनिक अनुगमन निम्न ढाँचा अनुसार गर्ने

**स्व स्वास्थ्य अनुगमन फारम**

यो स्व-अनुगमन फारमले तपाईंको स्वास्थ्यमा आएको परिवर्तन थाहा पाउन सहयोग गर्दछ। दिनको दुई पटक स्वास्थ्य अनुगमन गर्नु पर्दछ।

- अधिल्लो दिनेदेखि आफ्नो स्वास्थ्यमा आएको परिवर्तन वा कुनै लक्षण तथा चिन्हहरू भए नभएको पता लगाउनुहोस्।
- आफुमा देखिएका लक्षणहरू अनुगमन गर्नुहोस र फारमको खण्ड क मा लक्षण लाइनमा दिनको तल ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्।
- थर्मोमिटरको सहायताले दिनको दुईपटक आफ्नो तापक्रम नाप्नुहोस अनि फारमको खण्ड क मा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्, यसका साथै खण्ड ख मा °C को तल थर्मोमिटरमा देखाएको तापक्रम भर्नुहोस् । तापक्रम सेकेसम्म सधैं एउटै समयमा लिनुहोस, जस्तै: बिहान ८ बजे, साँझ ६ बजे ।
- पल्स अक्सिमिटरको (Pulse oximetry) सहायताले दिनको दुईपटक आफ्नो मुटुको धड्कन नाप्नुहोस र फारमको खण्ड ग मा HR को तल भर्नुहोस् ।
- पल्स अक्सिमिटरले तपाईं को रगतमा भएको अक्सिजनको मात्रा प्रतिशत (SpO2 %) मा देखाउछ, दिनको दुईपटक आफ्नो अक्सिजनको मात्रा नाप्नुहोस तथा फारमको खण्ड घ मा % को तल भर्नुहोस।

**तालिका - १**

क. लक्षण दिन /	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ज्वरो															
खोकी															
सास फेर्न गाह्रो हुने															
सिगान बग्ने															
जाडो हुने वा काम फुट्ने															
छिटो छिटो सास फेर्न															
टाउको दुख्ने															
जित्त तथा मांसपेशी दुख्ने															
घाँटी दुख्ने															
यान्ता हुने															
पखाला लाग्ने															
स्वाद थाहा नपाउने															
गन्ध थाहा नपाउने															
अन्य लक्षण भए खुलाउनुहोस															
ख. तापक्रम अनुगमन	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
बिहान															
साँझ															
ग. मुटुको धड्कन (Heart Rate)	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR	HR
बिहान															
साँझ															
घ. अक्सिजनको मात्रा (SpO2)	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
बिहान															
साँझ															

## ५) आइसोलेसनमा बस्दा वातावरणीय सरसफाइ तथा निःसंक्रमणका प्रकृया

- ◆ संक्रमित व्यक्तिको कोठा तथा कोठामा भएका धेरै छोइने सतहहरु जस्तै टेबल, फर्निचर, ज्यालढोकाको ह्यान्डललाई कम्तिमा दिनको एक पटक साबुन पानीले सफा गर्ने र घरयासी प्रयोग गरिने क्लोरिनको (०.१%) शोलले पुछ्ने । यसो गर्दा अनिवार्य रूपमा मास्क र पन्जाको प्रयोग गर्ने । यसरि पुछेको १ मिनेट पछि पुछेको ठाउँ निसंक्रमित हुन्छ ।
- ◆ संक्रमित ब्यक्तिले दैनिक प्रयोग गर्ने भाडाकुँडालाई प्रयोग गरे पछि साबुन पानीले सफा गर्ने
- ◆ संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको कपडाहरुलाई सुरक्षित तरिकाले शोलामा जम्मा गर्ने तथा त्यस्ता सामग्रीलाई सकेसम्म अन्य व्यक्तिले पन्जा र मास्कको प्रयोग गरेर सर्फ वा साबुनले राम्रोसँग धुने । यसरि लुगा धोई सकेपछि ०.०५% क्लोरिनको शोलमा लुगालाई डुबाउने र ३० मिनेट पछि सुकाउने । यसो गर्दा संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको लुगा निसंक्रमित हुन्छ
- ◆ अथवा यदि वासिंग मेशिन छ भने ६०-९० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा धुने र सुकाउने
- ◆ यदि यी कामको लागि पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने बाक्लो पन्जा प्रयोग गरिएको छ भने सो पन्जालाई राम्रोसँग साबुन पानीले धुने र ०.१% क्लोरिन शोलले निसंक्रमण गर्ने ,
- ◆ पुनःप्रयोग गर्न नमिल्ने पन्जालाई प्लास्टिकको शोलामा जम्मा गरि ७२ घण्टा पछि अन्य फोहर जस्तै तोकिएको ठाउँमा बिसर्जन गर्ने ।



## होम आइसोलेसनमा निसंक्रमण गर्नको लागि क्लोरिन श्लको प्रयोग

क्र. सं	क्लोरिनको मात्रा	निःसंक्रमण आवश्यक पर्ने ठाउँहरु/सामानहरु
१.	०.१ प्रतिशत क्लोरिन (१००० पिपिएम अर्थात मि.ग्रा प्रति लि).	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ धुलो नभएको वा सफा देखिएको भुँइहरु</li> <li>◇ पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने बाक्लो पन्जा</li> <li>◇ बढी छोइरारब्ने सतहहरु (जस्तै: ढोकाको ह्यान्डल, टेबल, रेलिङ्गहरु आदि)</li> </ul>
२.	०.०५ प्रतिशत क्लोरिन (५०० पिपिएम अर्थात मिग्रा प्रति लि).	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ धोइ सकेका लुगाहरु निसंक्रमित गर्न</li> <li>◇ धोइ सकेका खाएका भाडाहरु निसंक्रमित गर्न</li> </ul>

# यसरी निसंक्रमण गर्दा सम्भव भए सम्म पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने बाक्लो पन्जा प्रयोग गर्ने

### क्लोरिनको श्ल बनाउने तरिका

नेपालमा उपलब्ध हुने क्लोरिन विभिन्न प्रकार मा उपलब्ध छ जस्तै श्ल, पाउडर, चक्की आदि फरक फरक प्रकार र मात्रामा पाईन्छ र आवश्यकता अनुसार मात्रा मिलाएर प्रयोग गर्नु पर्दछ । सोडियम हाइपोक्लोराइट, क्याल्सियम हाइपोक्लोराइट, **Sodium dichloroisocyanurate (NaDCC)** आदि नेपालमा उपलब्ध हुने क्लोरिन किटाणुनाशक हुन् ।

# क्लोरीन भोल ०.१% (१,००० पिपिएम) कसरी बनाउने

बारम्बार छोड्ने सतह तथा सामग्रीहरूको निसंक्रमण गर्नका लागि क्लोरिन भोल ०.१% (१,००० पिपिएम) प्रयोग गर्ने । प्रत्येक दिन नयाँ ०.१% क्लोरिन भोल बनाउनुहोस् । अधिल्लो दिनको केही भोल उभ्रेको भएमा, उक्त भोल फ्याल्नुहोस् ।



१)



२क)



२ख)



२ग)

आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस् (स्वास्थ्य संस्थामा) ।

४ भाग पानी र १ भाग गाढा भोल बाल्टिनमा राख्नुहोस् । बाल्टिन भिराँदोसम्म यही विधि दोहोर्याउनुहोस् ।

हाइ टेस्ट हाइपोक्लोराइट (एचटिएच) (९०%) २ चिया चम्मा (३० मिलिग्राम) २० लिटर पानीमा राख्नुहोस् ।

चार चिया चम्मा (६० मिलिग्राम) क्लोरिन पाउडर (३२%) २० लिटर पानी बाल्टिनमा राख्नुहोस् ।



३)



४)



५)



६)

१० सेकेन्डका लागि वा क्लोरिन पाउडर नधुलेसम्म चलाउनुहोस् ।

प्रयोग गर्नुअघि ३० मिनेट पखंडनुहोस् ।

बाल्टिनमा सफैत लगाउनुहोस् "०.१% क्लोरिन भोल -निसंक्रमण"

बाल्टिनलाई धिको लगाउनुहोस् । धाम सिधा पर्ने ठाउँमा नराख्नुहोस् ।



आवश्यक सामानहरू



- ◆ यसरी तयार पारिएको ०.१% क्लोरिन शोललाई ०.०५% मात्रा भएको क्लोरिन शोल बनाउनको लागि आधाभाग ०.१% मात्रा भएको क्लोरिनको शोल र आधा भाग पानी मिसाएर बनाउने र आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने ।

## क्लोरिनयुक्त पदार्थहरूको उचित भण्डारण तथा प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

- ◆ बन्द प्लाष्टिकको बट्टा वा भित्रि भाग प्लाष्टिक भएको बट्टामा हालेर ओसिलो, घाम नआउने ठाउँमा राख्ने व्यक्तिगत सुरक्षा कवज: गाउन वा एप्रोन, प्लास्टिकको पन्जा, मेडिकल मास्क र आँखाको सुरक्षा दिने समाग्रि (अनुहारलाई पुरै सुरक्षा दिने सामग्रीलाई) अनिवार्य प्रयोग गर्ने
- ◆ आखौं तथा छालासंग सिधा सम्पर्कमा आउनबाट जोगीनु पर्दछ
- ◆ अन्य सर-सफाईका सामग्रीहरूसंग मिसाउनु हुदैन
- ◆ धेरै भएको घोललाई जहाँ पायो त्यहि फाल्नु हुदैन सुरक्षित तरिकाले बिसर्जन गर्नु पर्दछ । यसका लागि बारीको छेउमा खाडल (सोक पिट) बनाई बिसर्जन गर्न सकिन्छ ।
- ◆ एक पटक तयार गरेको क्लोरिन श्लललाई २४ घण्टा भन्दा बढी प्रयोग नगर्ने

## साबुन/डिटरजेन्ट (detergent) पानी

सम्भव भएसम्म संक्रमित व्यक्ति बस्ने घर/कोठा, निजले प्रयोग गरेको सरसामान तथा कपडालाई निसंक्रमित गर्न क्लोरिन श्ललनै प्रयोग गर्ने, क्लोरिन श्लल नभएको वा बनाउन र प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थामा साबुन वा डिटरजेन्ट (detergent) पानीले पनि सफा गर्न सकिन्छ ।

## सरसफाइ तथा निःसंक्रमण कसरी गर्ने ?

पहिले कम छोइने सतहहरूको सरसफाइ गरी सकेपछि मात्र धेरै छोइने सतहहरूको सरसफाइ गर्ने ।

## कोठा

- ◆ दिनमा एक पटक धेरै छोइने सतहहरु जस्तै: टेवल, कुर्सि, बेड आदिको सरसफाइ पहिले गरी अन्त्यमा भुइको सरसफाइ गर्ने
- ◆ संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको कोठालाइ पहिले राम्रोसंग बडालि सकेपछि मात्र निसंक्रमण गर्ने

## शौचालयहरु

- ◆ धेरै छोइने सतहहरु जस्तै ढोकाको ह्यान्डल, बतीको स्विचहरु, धाराको टुटिहरु, हात मुख धुने स्थानमा फोहोर पानी खस्ने ठाऊको सफाई पहिले गर्ने अनि प्यान र अन्त्यमा भुई सफा गर्ने
- ◆ संक्रमितले मात्र प्रयोग गर्ने शौचालय भए कम्तिमा दिनको एकपटक सफा गर्ने, यदि घरका अन्य सदस्यले पनि त्यहि शौचालय प्रयोग गर्नु पर्ने भएमा प्रत्येक पटक प्रयोग पछि सफा गर्ने

## ६) फोहोरको ब्यबस्थापन

- ◆ सम्भव भएसम्म फोहर कम उत्पादन गर्ने
- ◆ संक्रमित व्यक्तिको प्रयोगबाट निस्किएको फोहरलाई प्लास्टिकको झोलामा वा बिको भएको भाडामा सुरक्षित तरिकाले जम्मा गर्ने
- ◆ त्यसरी घरमा जम्मा गरिएको फोहरलाई, फोहर ब्यबस्थापन गर्ने व्यक्तिहरुलाई हुने जोखिम कम गर्नको लागि सुरक्षित तरिकाले प्लाष्टिक झोलामा पोको पारी ७२ घण्टा सम्म भण्डारण गर्ने (अध्ययनहरुले देखाए अनुसार ७२ घण्टा पछि प्लास्टिकजन्य पदार्थमा भएको किटाणु निस्क्रिय हुने भएकोले कम्तिमा ७२ घण्टा सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने भनिएको छ) यसरी भण्डारण गरिएको फोहरलाई पालिकाको नियम अनुसार तोकिएको ठाउँमा बिसर्जन गर्ने

- ◆ यदि यो प्रक्रियाबाट फोहर बिसर्जन गर्न सम्भव छैन भने बारीको छेउमा खाडल बनाइ जम्मा भएको फोहरलाई दिनहुँ खाडलमा राख्ने र माटो र चुनाको पत्रले छोपिदिने । फोहर भण्डारण तथा बिसर्जन गर्दा पशुपन्छीको पहुचबाट टाढा र सुरक्षित राख्ने जस्तै तार जालीले बार्ने
- ◆ प्रयोग भएको मास्क तथा पन्जालाई प्लास्टिकको शोलामा जम्मा गर्ने र ७२ घण्टा सम्म पोको पारी (बन्द गरि) राख्ने अरु फोहर जस्तै तोकिएको ठाउँमा बिसर्जन गर्ने वा खाडलमा पुरिदिने ।

### आइसोलेसन अबधि

- ◆ लक्षण तथा चिन्हहरु नभएमाको हकमा नमुना संकलन भएको दिन देखी १० दिनसम्म अनिवार्य आइसोलेसनमा बस्ने
- ◆ लक्षण तथा चिन्हहरु भएको हकमा नमुना संकलन गरेको दिन देखी कम्तिमा १० दिन र यदि लक्षण देखिनै रहेको छ भने लक्षण हराएको थप ३ दिन सम्म अनिवार्य आइसोलेसनमा बस्ने
- ◆ आइसोलेसन अबधि पुरा भएपछि पुनःपरीक्षण गर्नु पर्दैन । यदि आइसोलेसन अबधि पुरा भएको प्रमाणपत्र चाहिएमा सम्बन्धित गाउँ/नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्ने ।

.....गाउँ/नगरपालिका

गाउँ / नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

स्वास्थ्य शाखा / महाशाखा

होम / होटेल आइसोलेसन अवधि पूरा भएको प्रमाण-पत्र

मिति .....

नाम ..... उमेर ..... लिंग .....

हालको ठेगाना :

..... प्रदेश ..... जिल्ला ..... गा.पा./न.पा.

..... नं. वार्ड ..... टोल ..... गल्ली

होम / होटेल आइसोलेसनमा बसेको मिति		आइसोलेसनमा बसेको अवधि
देखि	सम्म	
		..... दिन

कोभिड-१९ को संक्रमण पश्चात तपाईंले नियमपूर्वक होम / होटेल आइसोलेसनमा बसी आफु र आफ्नो समुदायलाई यस रोगबाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नु भएकोमा यहाँलाई धन्यवाद । भविष्यमा पनि सबै स्वास्थ्य सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार अपनाउनु हुन अनुरोध गर्दछौं ।

स्वास्थ्यकर्मीको नाम :

पद :

दस्तखत

मिति :

स्वास्थ्य संस्थाको छाप

आइसोलेसन अवधि पूरा भएको प्रमाणपत्रको नमुना

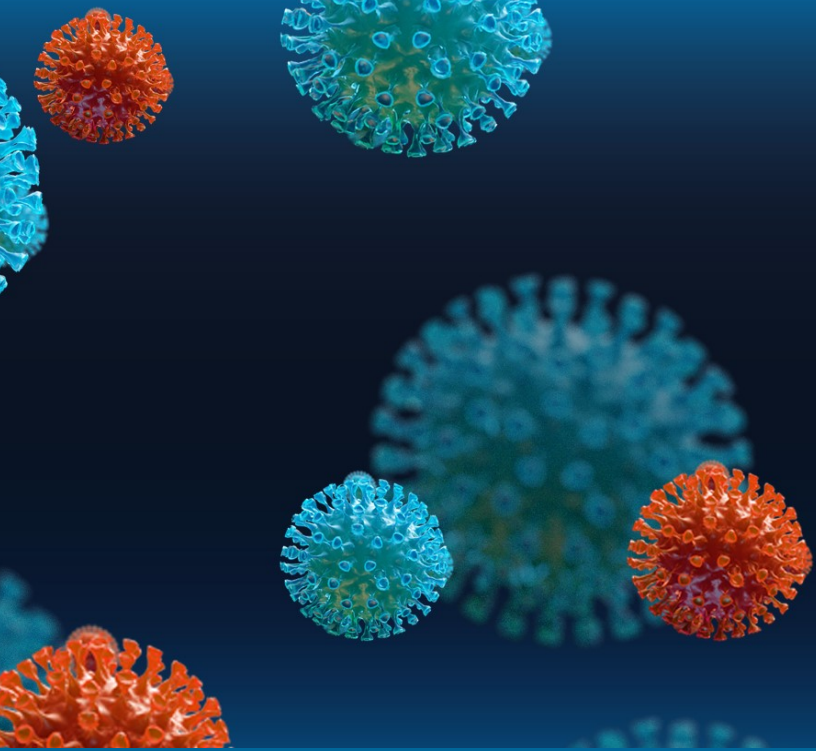
## सन्दर्भ सामग्री

- ◆ कोभिड १९ केशको आइसोलेसन व्यवस्थापन सम्बन्धि मार्गनिर्देशिका (COVID-19 Cases Isolation Management Guidelines)
- ◆ COVID-19 Preparedness and Response Infection Prevention and Control (IPC) Facilitator's Guide
- ◆ Pocket Book for Infection Prevention and Control Measures for COVID-19 in the Healthcare Setting  
संक्रमण रोकथाम तथा स्वास्थ्य सस्थाजन्य फोहोरमैला व्यवस्थापनको लागि सन्दर्भ पुस्तिका
- ◆ Ministry of Health and Population, Health Care Waste Management Guideline, 2014
- ◆ Ministry of Health and Population, Health Care Waste Management in the context of COVID-19 Emergency (Interim Guidance) (Approved Date: 3 July 2020) page 6,7
- ◆ World Health Organization, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, Interim Guidance 12 August 2020
- ◆ MOHP Environmental Cleaning and Disinfection Interim Guidance in context of Covid 19. (Approved Ashar 3 , 2077)
- ◆ World Health Organization Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19 Interim guidance 15 May 2020
- ◆ World Health Organization, Water, sanitation, hygiene, and waste management for SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19 Interim guidance 29 July 2020

## योगदानकर्ताहरूको सुची

- ◆ डा. कृष्ण प्रसाद पौडेल, निर्देशक, EDCD
- ◆ श्री रोशनी लक्ष्मी तुइतुई, निर्देशक, NSSD
- ◆ डा. अमृत पोखरेल, शाखा प्रमुख, EDCD
- ◆ डा. निशान्त ठाकुर, बि.चि, EDCD
- ◆ डा. भक्त बहादुर के. सी, स्वा.शि.प्र.प्र, NHEICC
- ◆ श्री दीपक अधिकारी, ब.जनस्वास्थ्य अधिकृत, EDCD
- ◆ श्री कोशल सुबेदी, जनस्वास्थ्य निरीक्षक, EDCD
- ◆ श्री भोला अधिकारी, ल्याब टेक्निसियन, EDCD
- ◆ श्री डबल बहादुर बि. सी, ल्याब टेक्निसियन, EDCD
- ◆ श्री गोपाल पाण्डे, सी.अ.हे.ब, EDCD
- ◆ डा. दिपेन्द्र गौतम, WHO
- ◆ डा. ईला सिंह राठौर, USAID's SSBH Activity
- ◆ श्री साधना पौडेल, WHO
- ◆ कोभिड-१९ विशेष नर्स समुह





नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा