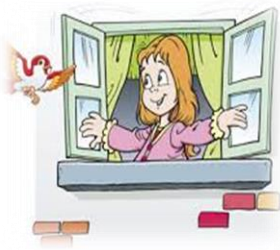




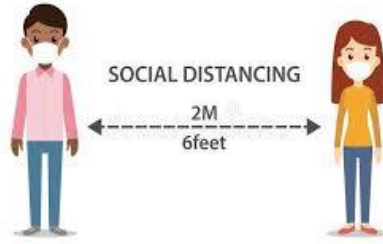
नेपाल सरकार

कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन संचालन केन्द्र, छाउनी काठमाण्डौं

होम क्वारेन्टाईनमा बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु



पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको
अलग्गै कोठाको प्रयोग गर्ने



अरु व्यक्तिहरूसंग भेटघाट नगर्ने।
भेटघाट गर्नु परेमा कम्तिमा २ मिटर
(६ फिट) को दुरी राख्ने र मास्कको
अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्ने



घरका अन्य सदस्यहरुले
अलग्गै शौचालय तथा
बाथरूमको प्रयोग गर्ने



क्वारेन्टाईनमा बसेको व्यक्तिले प्रयोग
गरेको मास्क तथा पन्जालाई जथाभावी
नराखी Closed Container मा राख्ने र
सुरक्षित स्थानमा लगेर नष्ट गर्ने



अलग भाडाकुडा, ग्लास, कप,
टावल, बेड र तन्नाको प्रयोग गर्ने



समय समयमा साबुन पानीले कम्तिमा
२० सेकेण्डसम्म मिचि मिचि हात धुने
अथवा Hand Sanitizer को प्रयोग गर्ने



प्रयोग गरिएका सामग्रीहरु साबुन
पानीले धोई संभव भएसम्म घाममा
सुकाउने



खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा आफ्नो
मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा
कुहिनाले छोप्ने



ज्वरो, खोकी, श्वासप्रश्वासमा समस्या,
घाटी दुख्ने जस्ता समस्याहरु देखा
परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा
टेलिफोन मार्फत सम्पर्क गर्ने