

## लक्षण तथा चिन्हहरू नभएका (asymptomatic) र सामान्य चिन्हहरू भएका (mild) कोभिड १९ बिरामीहरूले आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू :

१. हावा खेल्ने तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
२. उपचार अवधिभर बाहिर ननिस्कने र आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू परिवारका सदस्य मार्फत उपलब्ध गराउने ।
३. स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबिना जथाभावीरूपमा औषधी प्रयोग नगर्ने ।
४. खानपानमा विशेष ध्यान पुर्याउने: पर्याप्त मात्रामा पानी, झोलिलो खानेकुरा र पोषिलो खानेकुरा खाने ।
५. प्रयोग गरिएका भाँडाहरू सुरक्षित रूपले सफा गर्ने र राम्रोसँग सुकेपछि मात्रै पुनःप्रयोगमा ल्याउने ।
६. स्नानघर / शौचालयको छुट्टै व्यवस्था मिलाउने र सामूहिकरूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था भएमा प्रत्येक प्रयोग पछि सरसफाईमा प्रयोग हुने disinfectant ले राम्रो सँग सफा गरे पश्चात मात्रै अन्य सदस्यले प्रयोग गर्ने ।
७. हात धुने बेसिनहरू संक्रमणको श्रोत हुनसक्ने हुनाले पर्याप्त जानकारी गराई दाँत माइने ब्रस लगायतका सामानहरू राख्न छुट्टै बेसिनको प्रयोग गर्ने ।
८. धेरै प्रयोग हुने चिजहरू जस्तै : ढोका, बेसिनका ह्यान्डल, टेबल तथा अन्य सामाग्रीहरू जुन धेरै व्यक्तिहरूले चलाउने वा छुने सम्भावना रहन्छ, त्यस्ता सामानहरूको disinfectant प्रयोग गरि नियमित सफा गर्ने ।
९. हात धुने साबुन र पानीको पर्याप्त व्यवस्था गर्नुपर्ने र सबै सदस्यहरूले समय समयमा हात धुने ।
१०. भाँडाकुडा, कपडा धुनका लागि पन्जा लगाएर धुने वा मेसिनमा छुट्टै धुने र राम्रो सँग घाममा सुकाउने ।
११. संक्रमितको हेरचाह र प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहने व्यक्ति र संक्रमित व्यक्तिले अनिवार्य रूपमा मेडिकल मास्क प्रयोग गर्ने ।
१२. बढी जोखिममा रहने समुहहरू जस्तै : दिर्घ रोगीहरू, ६० वर्ष माथिका जेष्ठ नागरिकहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा राख्ने ।
१३. दिनमा कम्तिमा ३ पटक ज्वरो जाँच गरि तापक्रम रेकर्ड राख्ने ।
१४. हरेक दिन दुइपटक आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई फोन वा एस.एम.एस मार्फत जानकारी गराउने ।
१५. निम्न अवस्थाहरू देखिएमा संक्रमित वा संक्रमित निजको हेरचाहमा संलग्न व्यक्तिले तुरुन्तै सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिनुपर्नेछ :

- पल्स अक्सिमिटरले जाँच गर्दा अक्सिजन लेबल ९४ भन्दा कम देखाएमा वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएमा
- छाति दुख्ने वा भारि महशुस भएमा
- ओठ तथा अनुहार निलो देखिएमा
- होस हराएमा
- अन्य कुनै जटिल अवस्था देखिएमा

पुनश्च: घरमै आइसोलेसनमा बस्नु भएका बिरामीहरू सम्बन्धित वडाका स्वास्थ्यकर्मीको नियमित सम्पर्कमा रहनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।

## पोखरा महानगरपालिका स्वास्थ्य महाशाखा