प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश
पोखरा, नेपाल

☎०६१-४६७९१४
☎ ०६१-४६७९१४
📠 ०६१-४६७९१४

सेल्फ होम क्वारेन्टाइनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू ।

१. पर्याप्त हावा खेल्ने कोठामा एक्लै बस्ने र यो सम्भव नभएमा छुट्टै ओछ्यानमा सुतिरहेको अर्को व्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटर दूरीमा रहने ।

२. आफु बस्ने कोठा आफैं सफा गर्ने ।

३. छुट्टै वाथरूम र शौचालयको प्रयोग गर्ने र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरूम र शौचालय राम्रोसंग सफा गर्ने ।

४. घरभित्र साझा रूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तैः भान्सा, शौचालयमा आफ्नो आवात-जावतलाई सीमित गर्ने । यी साझा ठाउँहरूमा पर्याप्त हावा खेल्ने ठाउँ भएको (वा झ्याल खुला रहने) सुनिश्चित गर्ने ।

५. आवश्यक परेको बेलामात्र स्वास्थ्य संस्था/अस्पताल जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर नजाने ।

६. नियमित रूपमा आफ्नो हात साबुन-पानीले मिची-मिची २० सेकेन्डसम्म धुने वा हात सफा राख्न अल्कोहल युक्त ह्याण्ड-सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने । हात नधोइ आँखा, नाक र मुख नछुने ।

७ आफूले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाडा, तौलीया र रुमाल, ओछ्यान वा अन्य सामानहरू घरका अन्य व्यक्तिहरूसंग साझा प्रयोग नगर्ने ।

८. अन्य व्यक्तिहरूसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने । यदि गर्नु परेमा कम्तिमा १ मिटर (३ फिट) को दूरी राख्ने र अर्को व्यक्तिसंग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था/अस्पताल जाँदा मास्क लगाउने ।

९. खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने।

27.

प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास मन्त्रालय

गण्डकी प्रदेश

पोखरा, नेपाल

०६१-४६७९१४
०६१-४६७९१४
०६१-४६७९१४

१०. आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिस्यु, रूमाल, मास्क र अन्य चीजहरू छुट्टै फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्ने र फाले पछि तुरून्तै कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्मका लागी अफ्ना हातहरू साबुन-पानीले मिची मिची धुने । रूमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा साबुन-पानीले सफासंग धुने र यसलाई घाममा राम्ररी सुकाएपछि मात्र प्रयोग गर्ने ।

११. स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय/प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय/जिल्ला प्रशासनबाट प्राप्त निर्देशनहरूको पालना गर्ने र आवश्यक सहयोगको लागि सधैं तयार रहने ।

१२. होम क्वारेन्टाइनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक दुई पटक लिने र दिईएको फाराममा रेकर्ड गर्ने । दिईएको निर्देशन अनुसार १४ दिनसम्म दैनिक स्वास्थ्य स्थिति बारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिने ।

१३. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा होम क्वारेन्टाइनमा बस्दा अन्य केही समस्याहरू भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायवाट प्राप्त निर्देशन अनुरूप गर्ने ।

१४. स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय/प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय/जिल्ला प्रशासन कार्यालयसंगको पूर्व अनुमति बिना होम स्वारेन्टाइन स्थान भन्दा बाहिर यात्रा नगर्ने । आवश्यक भएमा सम्बन्धित जिल्लाका जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा सम्पर्क गर्ने ।

१५. यस संकटको घडीमा एक-अर्कालाई मुस्कानसहित आत्मीय सहयोग गर्ने ।

१६. आफुँ र अरूलाई पनि स्वस्थ्य राख्न सहयोग गर्ने ।

2076/12/12

डा. राम बहादुर के.सी.

माहाशाखा प्रमुख