

एउटै घरमा बस्ने ठूलो वा विस्तृत परिवारहरूका लागि निर्देशिका

वृद्ध वयस्कहरू र गम्भीर चिकित्सकीय अवस्था भएका कुनै पनि उमेरका मानिसहरू कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) बाट बيمारी हुने उच्च जोखिममा हुन्छन्। यदि तपाईंको घरमा यी उमेरका मानिसहरू हुनुहुन्छ भने, परिवारका सबै सदस्यहरूले आफूहरू उच्च जोखिम छु भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ। ठूला वा विस्तृत परिवारहरूमा सँगै बस्ने मानिसहरूलाई यदि ठाउँ कम छ भने यो कठिन हुन सक्छ। तपाईंको परिवारमा सबैभन्दा संवेदनशील हुने व्यक्तिलाई सुरक्षित गर्न निम्न जानकारी मद्दतगार हुन सक्छ।

यस कागजातले निम्न कार्य कसरी गर्ने भन्ने बयान गर्छ:

- तपाईं कामको लागि बाहिर जाँदा परिवारलाई सुरक्षित गर्न
- परिवारका सदस्यहरूलाई गम्भीर बيمारीको उच्च जोखिम हुनबाट सुरक्षित गर्न
- बालबालिका र अरूलाई बيمारी हुनबाट सुरक्षा गर्नुहोस्
- बيمारी भएका घरका सदस्यहरूलाई स्याहार गर्न
- बيمारी भएका घरका सदस्यहरूलाई आइसोलेट गर्न
- सँगसँगै खाना खान र बيمारी भएको परिवारको सदस्यलाई खुवाउन

तपाईं घरबाट बाहिर जानुपर्दा परिवार सदस्यलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

वास्तवमै आवश्यक नहुँदासम्म घरबाट बाहिर नजानुहोस्!

उदाहरणको लागि, तपाईंलाई काम, किराना पसल, औषधालय वा ढिलाइ गर्न नसकिने चिकित्सा अपोइन्टमेन्टहरू (जस्तै, शिशुहरूका लागि वा गम्भीर स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका मानिसहरूका लागि) मा जानुपर्छ भने मात्र बाहिर जानुहोस्। आवश्यक काम गर्नका लागि COVID-19 बाट हुने गम्भीर बيمारीको उच्च जोखिममा नरहेका एक वा दुईजना परिवारका सदस्यहरूलाई रोक्नुहोस्। यदि तपाईं घरबाट बाहिर जान पर्ने भयो भने, निम्न नौवटा उपाय अपनाउनुहोस्:



1. कुनै आकारको सामाजिक जमघट सहित भिडहरूमा नजानुहोस्।
2. अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।
3. आफ्ना हातहरू प्रायः धोई राख्नुहोस्।
4. मानिसहरूद्वारा बारम्बार रूपमा छोइएका लिफ्टका बटन र रेलिङ जस्ता सतहहरू नछुनुहोस्।
5. सम्भव भएसम्म रेल वा बस जस्ता सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्ने पर्ने भयो भने,
 - » सम्भव भएसम्म यात्रुहरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दुरी कायम राख्नुहोस्।
 - » ह्याण्डरेलहरू जस्ता बारम्बार छोइने सतहहरूमा नछुनुहोस्।
 - » सार्वजनिक यातायातबाट निस्कनसाथ जति सक्दो छिटो आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
6. अरूका घरका सदस्यहरूसँग कारमा यात्रा नगर्नुहोस्।
7. COVID-19 फैलिने गतिलाई सुस्त बनाउन एउटा मास्क लगाउनुहोस्।
 - » मास्कहरूको प्रयोगको बारेमा जानकारी यसमा उपलब्ध रहेको छ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



cdc.gov/coronavirus

8. तपाईं घरमा आउनासाथ हातहरू धुनुहोस्।

9. आफ्नो घरमा उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँग भौतिक दुरी कायम राख्नुहोस्।

उदाहरणको लागि, अंकमाल गर्ने, चुम्बन गर्ने वा खाना वा पेयपदार्थहरू बाँड्ने।

तपाईं अत्यावश्यक कामहरू बारे थप जानकारी www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा रहेका घरका सदस्यहरूलाई कसरी संरक्षण गर्ने

65 वा सोभन्दा बढी उमेरका वयस्क र चिकित्सा अवस्थाहरू अन्तर्गत गम्भीर रहेका मानिसहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा छन्। यदि तपाईंको घरमा यी उमेरका मानिसहरू हुनुहुन्छ भने, परिवारका सबै सदस्यहरूले आफूहरू उच्च जोखिम छु भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ।

यहाँ तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्ने सातवटा तरिका छन्।

1. सम्भव भएसम्म घरमा बस्नुहोस्।

2. आफ्ना हातहरू धेरैजसो, विशेषगरी आफू सार्वजनिक स्थानमा गएपछि वा आफ्नो नाक पुछेपछि, खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि धुनुहोस्। हातहरू कहिले र कसरी धुने भन्ने सम्बन्धी जानकारी यहाँ फेला पार्न सकिन्छ:

www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html।

3. तपाईं साबुन र पानीले हात धुन सक्नुहुन्न भने कम्तीमा 60% अल्कोहल समावेश भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

» आफ्नो हल्केलामा डाइमको मात्रा राख्नुहोस् र आफ्नो हातका सबै भाग, औंला र नङहरूलाई समेटेर तिनीहरू सुख्खा नहुँदासम्म आफ्ना हातहरू एकसाथ मिचुहोस्।

4. नधोएका हातहरूले आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।

5. खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस्।

» यदि तपाईं खोकनुहुन्छ वा हाच्छिउँ गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो मुख र नाक टिस्युले ढाँक्नुहोस् वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भाग प्रयोग गर्नुहोस्।

» प्रयोग गरिएका टिस्युहरू फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस्।

» आफ्ना हातहरूलाई तुरुन्तै धुनुहोस्।

6. आफ्नो घर सफा राख्ने र किटाणुरहित बनाउने गर्नुहोस्।

» उपलब्ध भएमा, प्रयोग गर्न योग्य पन्जाहरू लगाउनुहोस्।

» बारम्बार छोड्ने सतहहरूलाई साबुन र पानी वा अन्य डिजिनेन्टहरूले सफा गर्नुहोस्। यसमा टेबल, ढोकाका चुक्कल, बत्तीका स्विचहरू, काउन्टरटप, ह्याण्डल, डेस्क, फोन, कुञ्जीपाटी, शौचालय, फाउसेट र धाराहरू समावेश हुन्छन्।

» त्यसपछि, सतहको लागि उपयुक्त हुने EPA द्वारा दर्ता गरिएको कीटाणुनाशक प्रयोग गर्नुहोस्। सरसफाईका उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोग गर्न लेबुलमा भएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्। कीटाणुनाशक भनेका सतहहरूमा हुने कीटाणुहरूलाई मार्ने रसायनी पदार्थ हुन्।

EPA द्वारा दर्ता गरिएको कीटाणुनाशकहरू यहाँ सूचीबद्ध छन्: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2।

सफा गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने सम्बन्धी थप जानकारी यहाँ पाउन सकिन्छ: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. आगन्तुकहरूलाई तपाईंको घरमा रहन आवश्यक नहुँदासम्म उहाँहरूलाई आउन नदिनुहोस्।

तपाईं थप जानकारी www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ।



बालबालिका र अरूलाई बिरामी हुनबाट कसरी सुरक्षा गर्ने

सम्भव भएमा, 65 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका वयस्क र गम्भीर चिकित्सा अवस्थाहरू भएका मानिसहरूले आफ्नो घरपरिवारमा रहेका बालबालिकाको स्याहार गर्नु पर्दैन। यदि उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूले आफ्नो घरपरिवारमा रहेका बालबालिकाको स्याहार गर्नुपर्छ भने, तिनीहरूको स्याहारमा रहेका बालबालिकाले घरपरिवार बाहिरका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा आउनु हुँदैन।

बालबालिका र अरूलाई बिरामी हुनबाट सुरक्षा गर्नको लागि यी पाँचवटा सुझावको पालना गर्नुहोस्।

- बालबालिकालाई सबैजनाले स्वस्थ रहनको लागि गर्नुपर्ने समान सुझावहरू सिकाउनुहोस्।** बालबालिका र अन्य मानिसहरूमा लक्षणहरू नदेखिए तापनि तिनीहरूबाट भाइरस फैलन सक्छ। www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html. मा गएर थप जान्नुहोस्।
- बालबालिकालाई अन्य घरका बालबालिकासँग व्यक्तिगत रूपमा खेलमा सामेल हुन नदिनुहोस्।**
- बाहिर खेल्नरहेका बालबालिकालाई आफ्नो घरका सदस्य नभएका कुनै पनि व्यक्तिबाट 6 फिट टाढा रहन सिकाउनुहोस्।**
- बालबालिकालाई भिडियो च्याट र फोन कलहरू मार्फत आफ्ना साथीहरूसँग जोडिन मद्दत गर्नुहोस्।**
- बालबालिकालाई आफ्ना हातहरू धुन सिकाउनुहोस्।** हात धुनाले तिनीहरूलाई स्वस्थ राख्न र अन्यहरूबाट भाइरस फैलन रोक्न सक्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस्।
 - » आफ्ना हातहरूलाई सफा, बगिरहेको पानीले (तातो वा चिसो) भिजाउनुहोस्, धारा बन्द गर्नुहोस् र साबुन लगाउनुहोस्।
 - » आफ्ना हातहरूमा साबुनले रगडेर गाँज निकाल्नुहोस्। आफ्ना हातहरूको पछाडि, औंलाहरूको बीचमा र नङहरूको मुनि गाँज लगाउनुहोस्।
 - » आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकण्डसम्म रगड्नुहोस्।
 - » आफ्ना हातहरूलाई सफा, बगिरहेको पानीले राम्रोसँग पखाल्नुहोस्।
 - » आफ्ना हातहरूलाई सफा टावेल प्रयोग गरी वा हावामा सुकाउनुहोस्।



तपाईं www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html. मा गएर बालबालिकाको लागि स्याहारबारे थप जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

बिमारी भएका घरका सदस्यको स्याहार कसरी गर्ने

Covid-19 बाट बिरामी भएका धेरैजसो मानिसहरूलाई हलुका बिमारीपन हुन्छ र ठीक हुन घरमा बस्नुपर्छ। घरको स्याहारले COVID-19 फैलनबाट रोक्न र COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिमार हुने जोखिममा रहेका मानिसहरूको सुरक्षा गर्नमा मद्दत हुन सक्छ। तपाईंले घरमा बिमार भएका कोही व्यक्तिको स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने, यी छवटा सुझावको पालना गर्नुहोस्:

- व्यक्तिलाई सम्भव भएसम्म तपाईं सहित अन्य मानिसहरूबाट टाढा एउटै कोठामा बस्न लगाउनुहोस्।**
 - सम्भव भएसम्म, उहाँलाई छुट्टै बाथरूम प्रयोग गराउनुहोस्।**
 - COVID-19 का आपातकालीन चेतावनी संकेतहरू* खोज्नुहोस्।** यदि कुनै व्यक्तिले यस्ता लक्षणहरू देखाउँदै छन् भने, तत्काल आकस्मिक चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्:
 - » श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई हुने
 - » छातीमा निरन्तर दुखाइ वा चाप हुने
 - » नयाँ दुविधा हुने
 - » उठ्न वा जागा रहन नसक्ने
 - » ओठ वा अनुहार निलो हुने
- * यो सूची सम्पूर्ण सम्भावित लक्षणहरूको सूची होइन। अन्य कुनै पनि लक्षणहरू गम्भीर भएमा वा तपाईंलाई चिन्ताजनक लागेमा कृपया आफ्नो चिकित्सकीय प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।



4. COVID-19 लागेको व्यक्तिले निम्न कार्यहरू गर्नुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- » हाइड्रेटेड रहनको लागि धेरै तरल पदार्थ पिउनुहुन्छ
 - » घरमै आराम गर्नुहुन्छ
 - » लक्षणहरूमा मद्दतको लागि पसलमा सजिलै किन्न पाइने औषधिहरू (आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गरेपछि) प्रयोग गर्नुहुन्छ
- धेरैजसो मानिसहरूमा लक्षणहरू केही दिनसम्म रहन्छन् र तिनीहरू एक हप्तापछि निको हुन्छन्।

5. तिनीहरूको चिकित्सकको फोन नम्बर लिनुहोस् र COVID-19 लागेको व्यक्ति झन बيمार भएमा उहाँको चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।

यदि अङ्ग्रेजी तपाईंको दोस्रो भाषा हो भने, घरको सदस्यलाई दोभाषे कसरी अनुरोध गर्ने भन्ने थाहा हुनुपर्छ।

6. आपतकालीन अवस्थामा 911 मा फोन गर्नुहोस्। बिरामीलाई COVID-19 लागेको छ र लाग्ने आशंका गरिएको छ भनी 911 सञ्चालकलाई बताउनुहोस्।

यदि अङ्ग्रेजी तपाईंको दोस्रो भाषा हो भने, घरको सदस्यलाई दोभाषे कसरी अनुरोध गर्ने भन्ने थाहा हुनुपर्छ।

तपाईं बिरामी भएका कुनै व्यक्तिलाई स्याहार गर्ने बारे जानकारी यहाँ फेला पार्न सक्नुहुन्छ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html



घरको ठाउँ सीमित हुँदा परिवारको बيمारी भएको सदस्यलाई कसरी अलग्गै राख्ने

यदि तपाईं COVID-19 बाट बिमारी भएका मानिसहरूका लागि छुट्टै कोठा र बाथरूम उपलब्ध गराउन सक्नुहुन्न भने, तिनीहरूलाई अन्य घरपरिवारका सदस्यहरूसँग छुट्टै राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। सबैजना, विशेषगरी उच्च जोखिममा भएका ती मानिसहरू (65 वर्ष उमेरका र चिकित्सा अवस्थाहरू भएका मानिसहरू) लाई सुरक्षित राख्नको लागि आफ्नो घरपरिवारमा यथोचित विभाजन सिर्जना गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

बिमारी भएका घरका सदस्यहरूलाई अलग्गै राख्न निम्न दशवटा उपाय अपनाउनुहोस्:

1. बिरामी भएका र अन्य घरका सदस्यहरूबीच 6 फिटको दुरी राख्नुहोस्।
2. खोक्दा र हाँचिउँ गर्दा छोप्नुहोस्; हातहरू बारम्बार धुनुहोस्; र आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।
3. घरपरिवारका बिरामी सदस्यलाई घरमा र बाहिर (तिनी चिकित्सकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नुअघि सहित) अन्य मानिसहरूको वरपर रहँदा मास्कको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।

तर त्यो 2 वर्ष मुनिका बालबालिका, श्वास फेर्न समस्या भएको कुनै व्यक्ति वा मद्दत बिना छोपिने कपडा हटाउन असक्षम भएका कुनै व्यक्तिको माथि राखिनु हुँदैन। मास्कहरूका बारेमा थप जानकारी यहाँ फेला पार्न सक्नुहुन्छ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

4. उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूलाई बिरामी भएका मानिसहरू भन्दा छुट्टै राख्नुहोस्।

5. बिरामी भएको मानिसलाई परिवारको एकजना सदस्यले मात्र स्याहार गर्नुहोस्।

यो स्याहारकर्ता भनेको गम्भीर बिमारी हुने जोखिममा नभएको कोही व्यक्ति हुनुपर्छ।

- » स्याहारकर्ताले बिरामी व्यक्ति भएको ठाउँका साथसाथै बिस्तरा र कपडा सफाई गर्नुपर्छ।
- » स्याहारकर्ताले घरपरिवारमा अन्य मानिसहरू, विशेषगरी गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क घटाउनुपर्छ।
- » बिरामी भएको व्यक्तिको लागि स्याहारकर्ता र सफा गर्ने, नुहाउने वा अन्य दैनिक कार्यहरूमा मद्दत आवश्यक पर्ने घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूका लागि भिन्न स्याहारकर्ता हुनुपर्छ।



6. EPA प्रमाणित किटाणुनाशकहरूले दैनिक रूपमा सतह, ढोकाका चुक्कल र अन्य साधारणतया छोड्ने सतहहरूलाई सफा गरी किटाणुरहित बनाउनुहोस्। यहाँ सूची फेला पार्नुहोस्: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. घरमा हुने महत्त्वपूर्ण आवश्यकताहरू नभएका आगन्तुकहरूलाई सीमित गर्नुहोस्।
8. फोन, खाना, बिस्तरा वा खेलौनाहरू जस्ता व्यक्तिगत सामग्रीहरू साझा नगर्नुहोस्।
9. बिरामी भएको व्यक्तिसँग तपाईंले सुत्ने कोठा साझा गर्नु पर्यो भने, निम्न कार्य गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:
 - » कोठामा राम्रोसँग हावा खेल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। झ्याल खोल्नुहोस् र ताजा हावा आउनका लागि पङ्खा चालू गर्नुहोस्।
 - » सम्भव भएसम्म बिस्तरा कम्तीमा 6 फिट टाढा राख्नुहोस्।
 - » बिरामीको खुट्टा भएतिर आफ्नो टाउको हुनेगरी सुत्नुहोस्।
 - » बिरामीको बिस्तराबाट अर्को बिस्तारालाई छुट्टै बनाउन वरपर पर्दा वा अन्य भौतिक डिभाइजर राख्नुहोस्। उदाहरणको लागि, तपाईंले शावरको पर्दा, कोठाको स्क्रिन डिभाइजर, ठूलो दराज पोस्ट बोर्ड, किल्ट वा ठूलो बेडस्प्रेड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
10. बिरामी भएको मानिसलाई साझा प्रयोग गरिने बाथरूममा बारम्बार रूपमा छोड्ने सतहहरूलाई सफा गरेर किटाणुरहित बनाउन भन्नुहोस्।



यदि यस्तो सम्भव छैन भने, बाथरूमलाई साझा प्रयोग गर्ने अन्य मानिसहरूले बाथरूम सफा गर्न वा किटाणुरहित बनाउन वा प्रयोग गर्न प्रवेश गर्नु भन्दा अगाडि बिरामी व्यक्तिले बाथरूम प्रयोग गरे पश्चात सके सम्म धेरै बेर पखर्नु पर्दछ। कोठामा राम्रोसँग हावा खेल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। झ्याल खोल्नुहोस् र ताजा हावा आउन र हावा खेल्नका लागि पंखा (सम्भव छ भने) चालू गर्नुहोस्।

घरको बिरामी सदस्यसँग कसरी खाना खाने र खुवाउने

सम्भव भएमा, घरको बिरामी सदस्यको लागि उहाँ बसिरहेको छुट्टै स्थानमा खानाको प्लेट लगाउनुहोस्। उहाँ बसिरहेको छुट्टै स्थानमा खान सक्नुहुन्न भने, उहाँ खाना खाने समयमा घरका अन्य सदस्यहरूबाट 6 फिट टाढा रहनुपर्छ। वा, उहाँहरूले घरका अन्य सदस्यले खाने भन्दा फरक समयमा खानुपर्छ।

साथै, यी सातवटा सुझावको पालना गर्नुहोस्:

1. तपाईं बिराम हुनुहुन्छ भने खाना पकाउनमा मद्दत नगर्नुहोस्।
2. खाना खानुअघि आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म धुनुहोस्। यसमा घरका सबै सदस्यहरू समावेश हुन्छन्।
3. घरको प्रत्येक सदस्यको प्लेटमा खाना राख्दा सफा भाँडा प्रयोग गर्नुहोस्।
4. घरका अन्य कोहीले खाने वा प्रयोग गर्ने समान भाँडाबाट नखानुहोस् वा समान भाँडा प्रयोग नगर्नुहोस्।
5. सम्भव भएमा, पकाउने भाँडा, पिउने गिलास र भाँडाकुडा (खाद्य सेवा वस्तुहरू) सम्हाल्दा पन्जाहरू लगाउनुहोस्। साथै, तपाईंले यी प्रयोग गर्न योग्य नभएको वस्तुहरूलाई प्रयोग गरेपछि तातो पानी र साबुनले वा भाँडा धुने मेसिनमा धुनुहोस्।
6. एउटै व्यक्तिले मात्र बिरामी व्यक्तिको खाना लिएर जानुहोस् र बिरामी व्यक्तिको खाद्य सेवा वस्तुहरूलाई सफा गर्नुहोस्। सो व्यक्ति गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा नभएको हुनुपर्छ।
7. प्रयोग गरिएका खाद्य सेवा वस्तुहरू ह्याण्डल गरेपछि हातहरू सफा गर्नुहोस्।

