

यदि तपाईंको परिवारमा कसैलाई नयाँ कोरोना भाइरस (COVID-19) संक्रमित भएको शंका लागेमा परिवारमा/ घरमा सावधान रहनु पर्ने 8 वटा कुराहरु,

जापान वातावरणीय संक्रमण रोकथाम तथा नियंत्रणको लागी जापानी समाज ( इप्पान स्यादान होजिन निहोन खान्क्यो खान्सेन गाक्काई) को संशोधित सारांसको आधारमा - 2020 मार्च 1 तारिकको संस्करण

### परिवारको सदस्यहरु बस्ने कोठा अलग गरौं

परिवारको हरेक सदस्यको कोठा आ-आफ्नो अलग अलग गरौं । खाना खांदा तथा सुत्दा पनि परिवारको हरेक सदस्य आ-आफ्नो अलग अलग कोठामा बसौं ।

- यदि स-साना बाल-बालिकाहरु भएको कारणले वा कोठाहरु नपुग्ने कारणले परिवारका सदस्यहरु अलग अलग कोठामा बस्न नसक्ने अवस्थामा एक आपसमा कम से कम 2 मीटरको सामाजिक दूरी कायम गरौं अथवा कोठालाई पर्दा इत्यादि द्वारा छुत्याऔं ।
- यदि दुईजना एउटा कोठामा सुत्नु हुन्छ भने एक आपसको टाउकोलाई उल्टो दिशामा पार्नुहोस ।

संक्रमित सदस्य सकेसम्म आफ्नो कोठा बाट ननिस्कौं । शौचालय, लुगा धुने - नुहाउने ठाउँ आदि जस्ता सबै सदस्यहरुले प्रयोग गर्ने ठाउँहरु सकेसम्म कम प्रयोग गरौं ।

### यदि सक्नु हुन्छ भने संक्रमित सदस्यको स्याहार-सुसार गर्ने एक सदस्य निश्चित गरौं ।

मुटु, फोमसो, मृगमामा अम्तम्मामुट रोगहरु भएको सदस्य वा मधुमेहको रोगी, कम प्रप्ररोधक क्षमता भएका तथा गर्भवती महिलाहरुले संक्रमित सदस्यको स्याहार-सुसार नगरौं ।

### मास्क लगाऔं ।

लगाई सकेको मास्क अन्य कोठामा लिएर नजानुहोस ॥

मास्कको भित्रपट्टी नछुनुहोस । मास्क फुकाम्दा कानमा अडकाउने डोरसमातेर फुकाल्नुहोस ।

मास्क फुकाली सकेपछि अवस्य हात धुनुहोस । (अथवा अल्कोहल बाट हात

सफा गर्नुहोस ।)

- \* माम्क मैलो भएमा तुम्म स्नयाँ सफा र सुमखा माम्क फेरम् ।
- \* माम्क नलगाई राखेको बेलामा खोकम्वा हाममा रूक्षाएमा माम्क पेपर वा अम्क कुनै चीजले मुख तथा नाक छोपौं ।

छिन छिनमा (बराबर) हात धोऔं

बराबर साबुन पानीले हात धोएर अल्कोहलले सफा गरौं । नधोएको हातले आँखा, नाक तथा मुख नछुनुहोस ।

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्राल

पछाडी पल्टाउनुहोस ।

## हावा खुल्ला

(भेन्टिलेट) गरौं ।

कोठा बराबर खोलेर हावा खुल्ला गर्नुहोस । झ्यालहरु खोलेर परिवारका सबै सदस्यहरुले प्रयोग गर्ने ठाउँहरु तथा कोठाहरुमा हावा खुल्ला गर्नुहोस ।

## सबैले प्रयोग गर्ने वा छूने वस्तुहरु वा ठाउँहरु कीटाणनाशक ( सानिटाईज) गरौं ।

सबैले छूने वस्तुहरु (जस्तै ढोका ह्यान्डलहरु, नब्बहरु, बेडको बारहरु, आदि) बजारमा किन्न पाउने घरेलु उपयोगको क्लोरिन ब्लिचले फिक्का गरेर (पातलो बनाए र) पूछे पछि पानिले पुछौं ।

- वस्तुमा संलग्न भाइरस केहि समयको लागि बाँच्छन ।
- घरेलु उपयोगको क्लोरिन ब्लिचमा मुख्य पदार्थ सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको बुझेर साधारण मात्रामा पातलो बनाएर मात्रै प्रयोग गर्नुहोस । (सुझाव गारिने फिक्कापनको मात्रा 0.05% [उत्पादित वस्तुको कडापन 6% भएमा, 25 mL, 3 लीटरको पानीमा मिलाउनुहोस । ])

शौचालय, लुगा धुने, हात- खुट्टा धुने, नुहाउने ठाउँहरुमा घरेलु डिटर्जेंटले पखालेर घरेलु कीटाणनाशक पदार्थले बरोबर सफा गर्नुहोस । रुमाल, लुगाफातो, भांडाकुंडाहरु, चपस्टिक, च, चा आ.द साधारण , चम्धोए पनी फरक पदन्न । संसंसं क्र सदस्यले चलाएकका वस्तुहक पनी छुक्काएर धुनु वा पखाक्नु आवक्यक छैन ।

नधोएका वस्तुहरु सेयर नगर्नुहोस् । बिशेष गरी शौचालय, हात-खुट्टा धुने, नुहाउने ठाउँ, भान्छा कोठाको रुमाल शेयर गरेर नचलाउन सावधान रहनुहोस ।

## मैला भएका तन्ना, टकिया - सिरकको खोलहरु, लुगाफातो धोऔं ।

शरीर बाट निस्कने तरल पदार्थ लागेर मैला भएका तन्ना, टकिया - सिरकको खोलहरु, लुगाफातो धुंदा पन्जा र मास्क लगाएर, साधारण घरेलु डिटर्जेन्टले धोएर राम्ररी सुकाउनुहोस ।

. कहिलेकांहीं दिशामा भाइरस पाउन सक्छ ।

## फोहर राम्ररी बन्द गरेर फालौं ।

नाक पुछेको टिस्यू तुरुन्तै प्लास्टिक ब्यागमा हालेर, बाहिर फाल्ने बेलामा राम्ररी बन्द गरर फाल्नुहोस । फाली सके पछि तुरुन्तै साबुन पानिले हात धोऔं ।

संक्रमित ब्यक्ति बाहिर नजानुहोस ।

संक्रमित ब्यक्तिका परिवार तथा संगै बस्ने गरेकाहरु, ज्वरो नाप्ने आदि गरेर स्वास्थ्य अवलोकन गरी नचाहिने अवस्थामा बाहिर जाने कम गरेर, यदि खोकी वा ज्वरो जस्ता लक्षण देखा परेमा काममा वा स्कुलमा नजानुहोस ।