

कोभिड-१९ प्रतिक्रिया निर्देशिका, ९औं संस्करण, अनुच्छेद ५: "आम जनसमुदायको लागि १० निर्देशनहरु"

१० कोभिड-१९ सुरक्षा निर्देशनहरु

10

"कोभिड-१९ विरुद्धको लडाईमा हामी एक साथ स्थिर उभिन्छौं"

- १ अरु मानिसहरुबाट दुई हात लम्बाई (२मि सुझाव गरिएको छ, १ मि कम्तिमा) को दुरी कायम राख्नुहोस्
- २ दुई हात लम्बाईको दुरी कायम गर्न नसकिएको खण्डमा एउटा मास्क लगाउनुहोस्
निम्न व्यक्तिहरुका लागि मास्क सुझाव गरिएको छैन:
दुई वर्ष मुनिका बच्चाहरुको लागि, जसले अरुको सहायता बिना मास्क निकाल्न सक्दैनन्,
अनि तिनीहरु जसलाई मास्क लगाउँदा साँस फेर्न गाह्रो हुन्छ
- ३ वरिपरि नजिकै धेरै मानिसहरु भएको स्थानहरुमा नजानुहोस् जहाँ उचित हावा आवतजावतको अभाव छ।
- ४ कम्तिमा ३० सेकेण्ड सम्म साबुन र बगी रहेको पानीले आफ्नो हात पूर्ण रुपमा धुनुहोस्
- ५ नधोएको हातले आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्
- ६ खोक्दा वा हाँछ्युं गर्दा तपाईंको मुख हातको बाहुलाले वा टिस्युले छोप्नुहोस्
- ७ दिन भर नै समय समयमा हावा प्रवाह हुन दिनुहोस्; छोड्नेका सतहहरुलाई नियमित रुपमा सफा तथा किटनाशकले सफा गर्नुहोस्
- ८ कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका मानिसहरुको सम्पर्क बाट बच्नुहोस्, जस्तै ज्वरो, खोकी, र श्वास फेर्न गाह्रो
- ९ कोभिड-१९ चिकित्सकिय लक्षणहरु अग्रिम रुपमा पत्ता लगाउन दैनिक आफ्नो तापक्रम र श्वासप्रश्वासको लक्षणहरु जाँच गर्नुहोस्
ठुला लक्षणहरुमा ज्वरो (३७.५ °से / ९९.५ °फ वा बढी), खोकी, श्वास फेर्न गाह्रो, चिसो, जिउ दुख्ने,
घाँटी दुख्ने, स्वाद र गन्ध हराउने जस्ता कुराहरु समावेश छन्; लक्षणमा यी पनि हुन सक्छन थकान, खान अरुचि, कफ जम्ने, सिँगान बग्ने, नाक बन्द हुने,
पाचन सम्बन्धि लक्षण(उल्टी आउन खोज्ने, उल्टी हुने, पखाला), अन्योल हुने, चक्कर लाग्ने, हेमोप्टिसिस, छाति दुख्ने, आँखा रातो हुने, र छाला चिलाउने
- १० अनावश्यक यात्रा नगर्नुहोस्