होम क्वारेन्टिन सम्बन्धी मापदण्ड, २०७७

उत्तरगया गाउँपालिका

रसुवा

(मिति २०७७।०५।१९ मा सम्पन्न कार्यपालिकाको औं बैठकबाट पारित)

प्रमाणीकरण विवण :

प्रमाणीकरण गर्नेनको नाम थर : उपेन्द्र लम्साल

प्रमाणीकरण गर्ने पदाधिकारीको दस्तखत :

पद :अध्यक्ष

प्रमाणीकरण मिति :२०७७।०५।१९

कोभिड १९ प्रभावित देशहरुबाट नेपालीहरु घर फर्किने क्रम जारी छ । उत्तरगया गाउँपालिकामा पनि यस गाउँपालिकाका नागरिकहरु फर्किने क्रम जारी रहेकोले नेपाल सरकार जनसंख्या तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयले जारी गरेको होम क्वारेन्टिन सम्बन्धि मापदण्ड २०७७ बमोमिज नवाभिने गरि यस गाउँपालिकाले आफनो प्रयोजनको लागि यस गाउँपालिकामा फर्किने व्यक्तिहरुले आफनै घरमा तोकिएका मापदण्डहरु पूरा गर्ने गरी होम क्वारेन्टिनमा बस्नको लागि यस गाउँपालिकाको सहमती र प्रत्यक्ष निगरानीमा रहने गरी १४ दिन सम्म होम क्वारेन्टिनमा बस्ने सम्बन्धि मापदण्ड २०७७ लागु गरिएको छ । अनिवार्य रुपमा होम क्वारेन्टिनमा बस्दा देहायका मापदण्डहरु पालना गर्नु पर्नेछ ।

१) भौतीक पूर्वाधार : क) हावा खेल्ने तथा प्रयाप्त प्रकाश आउने छुट्टै कोठामा बस्ने व्यवस्था भएको हुनु पर्ने ।

ख) सकेसम्म स्नानघर,शौचालयको छुट्टै व्यवस्था मिलाउने र सामुहिक रुपमा प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्था भएमा प्रत्येक प्रयोग पछि सरसफाईमा प्रयोग हुने Disinfectant ले राम्रो संग सफा गरे पश्चात मात्रै अन्य सदस्यले प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।

२) पालना गर्नु पर्ने जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरु : क) भौतीक दुरी : घरका सदस्यहरु वा आफन्त संग भेटघाट गर्दा २ मिटरको दुरी अनिवार्य रुपमा कायम गर्ने । अत्यावश्यक अवस्थामा बाहेक कसैसंग भेटघाट नगर्ने ।

ख) मास्कको प्रयोग : क्वारेन्टिनमा बस्ने व्यक्ति र निजको परिवारका सदस्यले भेटघाट वा कुराकानी गर्दा अनिवार्य रुपमा मेडीकल मास्क वा तिन ३ तहको कपडाको मास्क प्रयोग गर्ने । कपडाको मास्क प्रयोग पश्चात धोएर राम्रो संग सुकाएपछि मात्रै पून: प्रयोग गर्ने ।

ग) हात धुने वा स्यानिटाईज : समय समयमा साबुनपानीले हात धुने वा अल्कोहलयूक्त स्यानीटाईजर प्रयोग गर्ने ।

घ) आधारभूत मापदण्डहरु :

- अनावयक वस्तु वा सतहहरु नछुने
- अनुहारको टी क्षेत्र, आखा, नाक, मुखलाई अनावश्यक रुपमा नछुने
- खोक्दा वा हाछयू गर्दा रुपमा वा टिस्यु पेपरले मुख छोप्ने, उक्त सम्भव नभएमा कुहिनाले छोप्ने
  - ✦ जथाभावी नथुक्ने ।
- सम्भव भएसम्म पैसाको कारोवार गर्दा बिधुतिय कारोवार गर्ने ।
- प्रयोग गरिएका भाडाहरु सुरक्षित रुपले सफा गर्ने र राम्रोसंग सुकेपछि मात्रै पून: प्रयोग गर्ने ।
- हात धुने बेसिनहरु संक्रमणको श्रोत हुनसक्ने भएकोले दात माझ्ने ब्रस लगायतका सामानहरु राख्न छुट्टै बेसिनको प्रयोग गर्ने ।

- धेरै प्रयोग हुने चिजहरु जस्तै ढोका,मेसिनका ह्यान्डल, टेवल तथा अन्य सामग्रीहरु डिसईन्फेक्टेन्ट प्रयोग गरि नियमित सफा गर्ने ।

- हात धुने सावुन र पानीको व्यवस्था गर्ने र सबै सदस्यहरुले समय समयमा सावुनपानीले कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म मिचीमिची हात धुने ।

३) आवश्यक सामग्रीहरुको व्यवस्था सम्बन्धमा : क) क्वारेन्टिन अवधिभर अत्यावश्यक काममा बाहेक घर बाहिर ननिस्कने । आवश्यक पर्ने खाद्यपर्दाथ लगायतका सामग्रीहरु परिवारका अन्य सदस्य,छिमेकी वा आफन्तहरु मार्फत मगाउने ।

ख) नजिकको पसलबाट फोन वा अनलाईन सेवा मार्फत अर्डर गरी आवश्यक सामग्रीहरु धेरै दिनका लागि एकै पटक मगाउने ।

४) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा :

क) आफुलाई सक्रिय राख्न पुस्तकहरु पढ्ने,रेडीयो सुन्ने वा टिभी हेर्ने र शारिरीकरुपले निष्कृय हुने समयलाई सीमित राखि योगा तथा अन्य शारीरिक व्यायामहरु गर्ने ।

ख) नकांरात्मक र भ्रमपूर्ण समाचारहरुबाट टाढा बस्ने । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या र मन्त्रालय र अन्य आधिकारीक निकायहरुबाट तथा गाउँपालिका बाट जारी गरिएका जानकारी तथा सूचनाहरु लिने ।

ग) कुनै डर भ्रामक वा जिज्ञासा भएमा नेपाल सरकारले तोकेको हटलाईन (११३३) वा मनोपरामर्श केन्द्रहरुमा फोन मार्फत सम्पर्क गरी परामर्श र सही सूचना लिने वा यस गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा तथा नजिकको स्वास्थ्य चौकीहरुमा सम्पर्क गर्ने ।

५. जोखिम समूहको सुरक्षा सम्बन्धमा : क) बढी जोखिममा रहने समूहहरु जस्तै दिर्घरोगीहरु (उच्च रक्तचाप,मुटु रोगी,दम वा श्वास– प्रश्वास सम्बन्धि समस्या,क्यान्सर,मृगौला रोग लगायतका स्वास्थ्य समस्या भएका आदी ६० वर्ष माथीका जेष्ठ नागरिकहरु, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुका साथै १० वर्ष भन्दा मुनिका वालवालिकाहरुलाई,अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई संभावित संक्रमितको सम्पर्कवाट टाढा राख्ने र संभव भएसम्म छुट्टै कोठामा राख्ने ।

ख) बढी जोखिममा रहने समूहहरुको पोषण, औषधि,बिशेष स्याहार लगायतका व्यवस्था परिवारका अन्य सदस्यहरुले गर्नुपर्दछ ।

६) फोहोर व्यवस्थापन : क) क्वारेन्टिनमा बसेका व्यक्तिले विर्सजन गरेका वस्तु तथा सामग्रीहरु (टिस्यु पेपर, कागजपत्र आदीको उचित तवरले छुट्टै विसर्जन गर्नु पर्नेछ । सम्भव भए सम्म यस प्रकारका फोहोर करेसावारी वा वगैचामा खाल्डो खनेर पुर्न उपयूक्त हुन्छ ।

७) स्वास्थ्य अवस्थाबार जानकारी :

क) आफनो स्वास्थ्य अवस्थाको वारेमा आफनो चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मि तथा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा नियमित रुपमा जानकारी गराउने ।

ख) निम्न अवस्थाहरु देखिएमा निज वा निजको हेरचाहमा सम्लग्न व्यक्तिले तुरुन्तै यस गाउँपालिकामा वा आफनो वडाको वडा कार्यालय वा स्वास्थ्य केन्दमा वा नजिकको सुरक्षा निकायहरुलाई जानकारी दिनुपर्नेछ ।

- ज्वरो र श्वास–प्रश्वास कठिनाई भएमा
- ज्वरो र खोकि लागेमा
- छाती दुखे वा भारी महसुस भएमा
- अन्य कनै जटील अवस्था देखिएमा

८ अन्य अवस्था : क) यस मापदण्ड बमोजिम कुनै व्यक्ति होम क्वारेन्टिनमा रहन नसक्ने भएमा नेपाल सरकारले तोकेको सार्वजनिक क्वारेन्टिनमा बस्ने व्यवस्था यस गाउँपालिकाले गर्न सक्नेछ ।

९ अन्य जानकारी : क) कम्तिमा १४ दिनसम्म क्वारेन्टिमनमा बस्नु पर्नेछ र १४ दिन सम्ममा कुनै पनि लक्षण (ज्वरो १००.४ डि.से.,खोकि वा श्वास–प्रश्वास सम्बन्धि समस्या आदी) नदेखिएमा अर्को एक हप्ता सम्म सकभर अन्य व्यक्तिंको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नआउने गरि भौतिक दुरी कायम गर्दै मास्क प्रयोग गरी समय समयमा हात धोई व्यक्तिगत र घरका सामान्य कामहरु गर्न सकिनेछ । ख) थप जानकारीको लागि यस उत्तरगया गाउँपालिकामा सम्पर्क गर्न हुन अनुरोध गरिन्छ । उत्तरगया गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा संयोजक श्री रबिन्द्र ठकुरी, फोन नं : ९८४१५३९७९० का

साथै नेपाल सरकारमन वेभसाईटहरु https://covid19.mohp.gov.np, https://heoc.mohp.gov.np र हटलाईन ११३३ र १११५ मा सम्पर्क गर्नु होला ।