

# कोरोनाभाइरस रोग (COVID-19)

कोरोनाभाइरस रोग प्रभावित स्थानबाट यात्रा गरी फर्किनु भएका यात्रुहरूले घर वा बासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिन सम्म अपनाउनुपर्ने अति आवश्यक क्रियाकलापहरू



**स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बासस्थानमा नै बस्ने**

स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने। कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने। सार्वजनिक यातायात वा ट्याक्सीको प्रयोग नगर्ने।

**परिवारका सदस्यहरूबाट आफूलाई अलगै राख्ने**

घर परिवारका अन्य सदस्यहरू भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने।



**घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने**

खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना जस्ता सामग्रीहरू घरका अन्य सदस्यहरूसँग साटफेर नगर्ने। आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरू साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने।

**नियमित रूपमा हात धुने**

नियमित रूपमा साबुनपानीले मिचिमिची २० सेकेण्ड सम्म हात धुने। साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएको भएमा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फोहोर हातले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने।

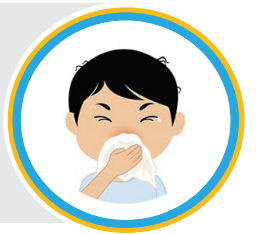


**मास्कको प्रयोग गर्ने**

अन्य व्यक्तिसँग घरको एउटै कोठामा हुनुहुन्छ भने अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने र स्वास्थ्य परामर्शका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग हुनुहुन्छ भने पनि मास्क लगाउने। यदि तपाईंले मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईंसँगै रहेका अर्को व्यक्तिलाई मास्क लगाउन भन्ने।

**खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने**

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने। त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २० सेकेण्ड सम्म साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने।



**आफूलाई देखा परेका लक्षणहरूको ख्याल गर्ने**

यदि १४ दिन भित्र रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, १००.४ डिग्री Fahrenheit भन्दा बढी ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने। यस्ता लक्षणहरू देखिएका बिरामीहरूले लगातार रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने। कोरोना भाइरस फैलिएको देशबाट आएको जानकारी स्वास्थ्यकर्मीलाई दिने (यसले अन्य व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस रोग सर्नबाट बचाउन स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्दछ)

\*कोरोनाभाइरस रोग सम्बन्धी थप जानकारीका लागि तपाईंले स्वास्थ्य मन्त्रालयको hotline नम्बरहरू ८८५१२५५८३५, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३८ मा बिहान ८ बजे देखि बेलुकी ८ बजे सम्म सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

# CORONAVIRUS (COVID-19)

Preventive measures to be taken at home for first 14 days by travelers who have returned from countries where COVID-19 is circulating



## Leave home only to seek medical care:

You should restrict activities outside your residence, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas, and do not use public transportation or taxis.

## Separate yourself from other people in your house:

Do not share your room. Stay separately from other people in the house. Use a separate bathroom as far as possible.



## Do not share household items:

Do not share your utensils, drinking glasses, cups, plates, towels, bedding or other items with other people in the house. Wash your belongings thoroughly with soap and water after use.

## Wash your hands regularly:

Wash your hands regularly and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds. Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available and if your hands are not visibly dirty. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with dirty hands.

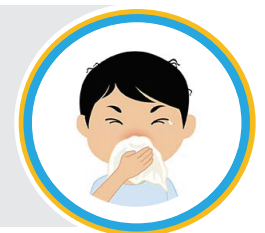


## Wear a face mask:

Wear a face mask when you are in the same room with other people or while visiting a healthcare provider. If you cannot wear a mask, the people who live with you should wear one while they are in the same room with you.

## Cover your mouth and nose while coughing and sneezing:

Cover your mouth and nose with a tissue or flexed elbow while coughing or sneezing. Throw used tissues in a trash can which can be closed and immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.



## Monitor your symptoms:

Seek immediate medical help if your illness worsens within these 14 days (e.g., difficulty in breathing, increase in body temperature more than 100.4 ° Fahrenheit). Inform the health worker that you have, or are being evaluated for, COVID-19 infection. Continue wearing a clean face mask. This will help the healthcare provider in preventing other people from getting infected.

\*For more information on COVID-19, please call the Ministry of Health and Population's hotline numbers 9851255839, 9851255837, 9851255834 (8.00 AM to 8.00 PM)



Government of Nepal  
Ministry of Health and Population

# कोरोनाभाइरस रोग (COVID-19)

कोरोनाभाइरस रोग प्रभावित स्थानबाट यात्रा गरी फर्किनु भएका यात्रुहरूले घर वा बासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिन सम्म अपनाउनुपर्ने अति आवश्यक क्रियाकलापहरू



**स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बासस्थानमा नै बस्ने**

स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने। कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने। सार्वजनिक यातायात वा ट्याक्सीको प्रयोग नगर्ने।

**परिवारका सदस्यहरूबाट आफूलाई अलगै राख्ने**

घर परिवारका अन्य सदस्यहरू भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने।



**घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने**

खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना जस्ता सामग्रीहरू घरका अन्य सदस्यहरूसँग साटफेर नगर्ने। आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरू साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने।

**नियमित रूपमा हात धुने**

नियमित रूपमा साबुनपानीले मिचिमिची २० सेकेण्ड सम्म हात धुने। साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएको भएमा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फोहोर हातले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने।

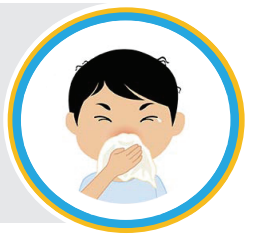


**मास्कको प्रयोग गर्ने**

अन्य व्यक्तिसँग घरको एउटै कोठामा हुनुहुन्छ भने अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने र स्वास्थ्य परामर्शका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग हुनुहुन्छ भने पनि मास्क लगाउने। यदि तपाईंले मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईंसँगै रहेका अर्को व्यक्तिलाई मास्क लगाउन भन्ने।

**खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने**

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने। त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २० सेकेण्ड सम्म साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने।



**आफूलाई देखा परेका लक्षणहरूको ख्याल गर्ने**

यदि १४ दिन भित्र रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, १००.४ डिग्री Fahrenheit भन्दा बढी ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने। यस्ता लक्षणहरू देखिएका बिरामीहरूले लगातार रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने। कोरोना भाइरस फैलिएको देशबाट आएको जानकारी स्वास्थ्यकर्मीलाई दिने (यसले अन्य व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस रोग सर्नबाट बचाउन स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्दछ)

\*कोरोनाभाइरस रोग सम्बन्धी थप जानकारीका लागि तपाईंले स्वास्थ्य मन्त्रालयको hotline नम्बरहरू ८८५१२५५८३५, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३८ मा बिहान ८ बजे देखि बेलुकी ८ बजे सम्म सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

# CORONAVIRUS (COVID-19)

Preventive measures to be taken at home for first 14 days by travelers who have returned from countries where COVID-19 is circulating



## Leave home only to seek medical care:

You should restrict activities outside your residence, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas, and do not use public transportation or taxis.

## Separate yourself from other people in your house:

Do not share your room. Stay separately from other people in the house. Use a separate bathroom as far as possible.



## Do not share household items:

Do not share your utensils, drinking glasses, cups, plates, towels, bedding or other items with other people in the house. Wash your belongings thoroughly with soap and water after use.

## Wash your hands regularly:

Wash your hands regularly and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds. Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available and if your hands are not visibly dirty. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with dirty hands.

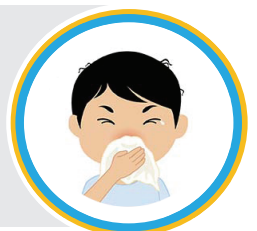


## Wear a face mask:

Wear a face mask when you are in the same room with other people or while visiting a healthcare provider. If you cannot wear a mask, the people who live with you should wear one while they are in the same room with you.

## Cover your mouth and nose while coughing and sneezing:

Cover your mouth and nose with a tissue or flexed elbow while coughing or sneezing. Throw used tissues in a trash can which can be closed and immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.



## Monitor your symptoms:

Seek immediate medical help if your illness worsens within these 14 days (e.g., difficulty in breathing, increase in body temperature more than 100.4 ° Fahrenheit). Inform the health worker that you have, or are being evaluated for, COVID-19 infection. Continue wearing a clean face mask. This will help the healthcare provider in preventing other people from getting infected.

\*For more information on COVID-19, please call the Ministry of Health and Population's hotline numbers 9851255839, 9851255837, 9851255834 (8.00 AM to 8.00 PM)



Government of Nepal  
Ministry of Health and Population