बुद्धभूमि नगरपालिका
Buddhabhumi Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of the Municipal Executive
पत्र संख्या.:०७६।७७ हनुमानचोक, बुड्ढी, कपिलवस्तु (Hanumanchok, Buddhi, Kapilvastu)
चलानी नं.:
प्रदेश नं. ५ (Province No. 5)

visit Nepal 2020

मिति:२०७६।१२।०६

कोरोना भाइरस सम्बन्धी जानकारी मुलक सन्देशहरु तथा होम क्वारेन्टाइन अर्थात सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्ने सम्बन्धी जानकारी !!

१. हावा ओहोरदोहोर हुने कोठामा एक्लै बस्ने। अर्को व्यक्तिसँग बस्नुपरेमा कम्तिमा १ मिटर दूरी कायम गर्ने।

२. छुट्टै बाथरूम र शौचालयको प्रयोग गर्ने । यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरूम र शौचालय आफैं सफा गर्ने ।

३. आफू बस्ने कोठा आफैं सफा गर्ने।

४. घरभित्र साझा रूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तै भान्सा, शौचालयमा आवातजावत कम गर्ने।

५. स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अरु कामको लागि घर बाहिर ननिस्कने।

६. नियमित रूपमा आफ्नो हात साबुनपानीले मिचीमिची २० सेकेन्डसम्म धुने, हात नधोइकन आँखा, नाक र मुख नछुने।

७. आफूले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौलिया, रुमाल, ओछ्यान वा अरु सामान साझा प्रयोग नगर्ने।

८. अन्य व्यक्तिहरूसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क सकेसम्म कम गर्ने।

९. अरु व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा कम्तिमा १ मिटरको दूरी राख्ने र अर्को व्यक्तिसँग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउने।

१०. खोक्दा वा हाच्छयूँ गर्दा टिस्यु पेपर, रुमाल वा कुहिनाले नाकमुख छोप्ने।

११.आफूले प्रयोग गरिएको टिस्यु पेपर, रूमाल, मास्क लगायतलाई छुट्टै फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्ने। फालेपछि तुरुन्तै कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म हात साबुनपानीले मिचीमिची धुने।

१२. संघिय सरकार प्रदेश सरकार र यस न.पा बाट जारी गरिएका सन्देशहरु पुर्ण रुपमा पालना गर्ने।

१३ .स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट प्राप्त निर्देशनहरूको पालना गर्ने र आवश्यक सहयोगको लागि सधैं तयार रहने ।

१४. क्वारेन्टाइनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक एक पटक जाँच्ने र दिईएको फारममा रेकर्ड राख्ने। निर्देशनअनुसार १४ दिनसम्म दैनिक स्वास्थ्य स्थितिबारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिने ।

१५. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएमा वा क्वारेन्टाइनमा बस्दा अरु केही समस्या भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशनहरूअनुरूप गर्ने।

१६. सम्बन्धीत स्वास्थ्य संस्थाको पूर्व अनुमति बिना क्वारेन्टाइन स्थानभन्दा बाहिर नजाने।

१७. नियामित रुपमा सफा र पोषिलो खाना खाने।

१८. थप समस्या परेमा Isolation मा बस्नु परेमा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था मार्फत स्वास्थ्य कार्यालय जिल्ला अस्पतालको सम्पर्कमा रहने , तत्काल एम्बुलेन्स आवश्यक भएमा मो. नं. ९८५७०५२१७० सम्पर्क गर्ने ।

१९. २५ जना बन्दा बढी भेला हुने गरी कुनै प्रकारको गतिविधी नगर्ने/नगराउने।