



“कृषि, व्यापार र पर्यटन : हाम्रो सशक्त अभियान”

नमोबुद्ध नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय



भक्तपुर जिल्ला, काभ्रेपलाञ्चोक
बागमती प्रदेश, नेपाल

०११-४०४०३९
०११-४०४०६८

पत्र संख्या :

चलानी नं. :

मिति :

होम तथा संस्थागत आइसोलेसनमा रहने महानुभावहरुमा अनुरोध

होम तथा संस्थागत आइसोलेसनमा बसेका कोरोना भाईरस (कोभिड -१९) संक्रमित र संक्रमितका प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुले देहाय बमोजिमको आचरण पालना गरेर आफु सुरक्षित रही अरुलाई सुरक्षित रहन सहयोग गरिदिनु हुन सम्बन्धित सबैमा हार्दिक अनुरोध छ ।

- हावा तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठामा एकलै बस्ने । सकेसम्म अरु व्यक्तिहरु सँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नरहने । यदि अरु व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नुपरेमा सुरक्षित स्वास्थ्य सजगता अपनाई कमिमा २ मिटर (६ फिट) को दुरी कायम गर्ने ।
- संक्रमण अवधिभर आफु घर बाहिर ननिस्कने र आफुलाई आवश्यक सामाग्रीहरु परिवारका अन्य सदस्यहरु मार्फत मगाउने ।
- हात धुने बेसिनहरु संक्रमणका श्रोत हुनसक्ने हुँदा छुट्टै बेसिनको प्रयोग गर्ने । यदि त्यस्तो सम्भव नभएमा प्रत्येक पटक प्रयोग गरीसकेपछि फिनाईल, लाईजोल जस्ता डिसइन्फेक्टेन्टको प्रयोग गरी आफैले सरसफाई गर्ने ।
- आफुले प्रयोग गर्ने दाँत माभने ब्रस, मञ्जन, साबुन, स्याम्पु लगायतका सामानहरु आफ्नो मात्रै पहुँचमा राख्ने ।
- धेरै प्रयोग हुने चिजहरु जस्तै ढोका, ह्यान्डल, टेबल तथा अन्य सामाग्रीहरु जुन अन्य व्यक्तिहरुले चलाउने वा छुने सम्भावना रहन्छ ती सामानहरुको फिनाईल, लाईजोल जस्ता डिसइन्फेक्टेन्टको प्रयोग गरी नियमित सफा गर्ने ।
- सम्भवभए सम्म छुट्टै बाथरुम र शौचालयको प्रयोग गर्ने । यदि सम्भव नभएमा प्रत्येक पटक प्रयोग गरिसकेपछि हार्पिक,फिनाइल, लाईजोल जस्ता डिसइन्फेक्टेन्टको प्रयोग गरी बाथरुम र शौचालय सफा गर्ने ।
- आफू बस्ने कोठा तथा आफुले प्रयोग गरेका लुगा, तन्ना, सिरक/डस्ना/सिरानिका खोलहरु आफै सफा गर्ने ।
- घरैमा बस्दा पनि अनिवार्य मास्कको प्रयोग गर्ने ।
- नियमित रुपमा आफ्नो हात साबुनपानीले २० सेकेण्ड सम्म मिचीमिची धुने वा सेनिटाईजरको प्रयोग गर्ने ।
- आफुले प्रयोग गर्ने ग्लास, कप, खानाको लागि प्रयोग हुने थाल/प्लेट/चम्चा/भाडाकुडा, तौलिया,रुमाल, ओछ्यान वा अरु कुनै पनि सामानको साभ्ना प्रयोग नगर्ने ।
- खोक्दा वा हाच्छ्यू गर्दा हातले नछोपी टिस्यु पेपर, रुमाल वा कुहिनाले नाक- मुख छोप्ने ।
- आफुले प्रयोग गरेको टिस्यु पेपर, रुमाल, मास्क लगायतका सामानलाई छुट्टै ढक्कन सहितको डस्टविनमा फ्याँक्ने । तथा फालिसकेपछि तुरुन्तै साबुनपानिले हात धुने वा सेनिटाईजरको प्रयोग गर्ने ।
- सन्तुलित तथा पौष्टिक खानेकुराहरुको सेवन गर्ने ।
- धूम्रपान, मध्यपान नगर्ने ।
- आइसोलेसनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम कमिमा दैनिक दुई पटक (विहान-बेलुका) जाँच्ने र त्यसको अभिलेख राख्ने ।
- कुनै किसिमको स्वास्थ्य समस्या देखिएमा वा अन्य केहि समस्या आएमा तोकिएका स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थासँग सम्पर्क गरी दिइएको निर्देशन पालना गर्ने ।
- परीक्षणको लागि नमुना (स्वाव) दिएअघिको १४ दिन अवधिमा आफूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको परीक्षणका लागि कन्ट्याक्ट ट्रेसिड गर्ने/ गराउने तथा उक्त व्यक्तिहरुको परीक्षणको नतिजा नआउञ्जेल र नेगेटिभ नतिजा आएपनि १४ दिन सम्म सेल्फ क्वारेन्टिनमा बस्न लगाउने ।
- नआति संयम भएर सम्पूर्ण निर्देशन तथा सावधानि अपनाएर बस्ने र आफ्नो आत्मबल उच्च राख्ने ।

सम्पर्कमा लागि : डा. राम शरण श्रेष्ठ : ९८५९२२९८४९ , डा. विदिशा बराल: ९८४९१५५०८०, डा.रोजन बस्नेत: ९८४९८५९२७९

राम शरण श्रेष्ठ

आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने व्यवहारको समय तालिका

क्र.सं.	समय	मात्रा	विवरण
१	६:००		उठ्ने
२	६:१० देखि ६:३० सम्म		व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने
३	६:३० देखि ७:०० सम्म		योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने
४	७:००	१ गिलास	कागती हालेको तातो पानी खाने
५	७:३० देखि ८:०० सम्म		नास्ता खाने
६	८:३०	१ गिलास	तातो दुधमा बेसार हालेर खाने
७	९:००	५-१० मिनेट	पानीको वाफ लिने
८	९:३०		बिहानको खाना खाने
९	१०:००	१/१ क्याप्सुल	भिटाभिन वि, सी, ई खाने
१०	१०:३०	१ गिलास	तातो पानी खाने (अदुवा, बेसार, ज्वानो, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसालाको मिश्रण भएको)
११	११:००	१ कप	चिया/दुध बेसार खाने
१२	१२:००	१ गिलास	कागती हालेको तातो पानी खाने
१३	१:०० देखि १:३० सम्म		खाजा खाने
१४	३:००	५-१० मिनेट	पानीको वाफ लिने
१५	५:३०	१ गिलास	तातो पानि खाने (अदुवा, बेसार, ज्वानो, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसालाको मिश्रण भएको)
१६	६:०० देखि ७:००		योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने
१७	७:००	१ गिलास	कागती हालेको तातो पानी खाने
१८	७:३० देखि ८:३० सम्म		रातिको खाना खाने
१९	९:००	५-१० मिनेट	पानीको वाफ लिने
२०	९:३०	१ गिलास	तातो पानी खाने (अदुवा, बेसार, ज्वानो, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसालाको मिश्रण भएको)
२१	सुत्नु अघि	१ गिलास	तातो दुधमा बेसार हालेर खाने



नास्ता/ खाजाको विवरण	बिहान/बेलुकाको खानाको विवरण
<ul style="list-style-type: none"> अण्डा दुध भिटाभिन सी जन्य फलफुल (केरा, स्याउ, अनार, आदि) ब्रेड/रोटी/चिउरा तरकारी 	<ul style="list-style-type: none"> भात/रोटी दाल हरियो सागपात/ तरकारी माछा/मासु दुध गेडागुडी/च्याउ/ पनिर प्रोटिनयुक्त खाना

क्र.सं.	औषधिको नाम	मात्रा
१	Evirose (Vit. E)	१ क्याप्सुल खाना पछि
२	Becomine/ BICO- Z (Vit.B with C)	१ क्याप्सुल बिहान खाना पछि
३	Cuzin (Tab Zinc)	१ ट्याब्लेट पखाला लागेमा जिवनजल सँगै
४	Paracetamol Tab	१ ट्याब्लेट ज्वरो आएमा, टाउको दुखेमा, जिउ दुखेमा
५	Pantaprazole/ Ranitidine	१ ट्याब्लेट खाली पेटमा
६	Cetrisen	१ ट्याब्लेट खोकि लागेमा राति १ पटक
७	Jeevan Jal	पखाला लागेमा १ लिटर पानिमा १ प्याकेट घोलेर सकेजति पिउने

टंक प्रसाद शर्मा