

**COVID-19 पोजेटिभ / प्रारम्भिक रूपमा पोजेटिभ परीक्षण भएका र  
अस्पताल वा आइसोलेसन सुविधामा भर्नाका लागि विचाराधीन  
व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य सल्लाह**

यदि तपाईंको न्यूक्लिक एसिड परीक्षण प्रारम्भिक रूपमा पोजेटिभ भएमा (*टिप्पणीहरू हेर्नुहोस्*), तपाईंले एसएमएस सूचना प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

कृपया शान्त रहनुहोस् र धैर्यपूर्वक घरमा पर्खनुहोस् । सरकारले तपाईंलाई अस्पताल वा आइसोलेसन सुविधामा भर्ना गर्ने व्यवस्था गर्नेछ ।

अन्य व्यक्तिहरूलाई (घरका सदस्यहरू र सर्वसाधारण) भाइरस सर्ने जोखिम कम गर्नको लागि, कृपया घरमा पर्खदै गर्दा निम्न सङ्क्रमण नियन्त्रणका सल्लाहलाई ध्यान दिनुहोस् ।

**टिप्पणीहरू:**

"प्रारम्भिक रूपमा पोजेटिभ " भन्नाले घाँटीको भित्रि खकार (DTS), संयुक्त घाँटी र नाकको स्वाब (CTNS), नासोफरिन्जियल स्वाब वा स्टूल नमूनाहरू, इत्यादिको न्यूक्लिक एसिड परीक्षणको नतिजालाई जनाउँछ ।

यदि तपाईंले रपिड एन्टिजेन टेस्ट (RAT) मात्र गर्नु भएको छ र यो पोजेटिभ छ भने, तपाईं COVID-19 बाट संक्रमित हुनु भएको हुनसक्छ । यद्यपि, तपाईंले पुष्टिकरणको लागि COVID-19 न्यूक्लिक एसिड परीक्षण गराउनु पर्छ । विवेकको लागि, तपाईंले घरमा पर्खदै गर्दा निम्न सल्लाहहरू पनि पालना गर्नुपर्छ ।

**1.1 बसोबास स्थल**

- न्यूक्लिक एसिड परीक्षणको लागि पोजेटिभ / प्रारम्भिक रूपमा पोजेटिभ परीक्षण गरिएको व्यक्ति अस्पताल वा आइसोलेसन सुविधामा भर्नाको लागि पर्खदै गर्दा आफ्नै बासस्थानमा बस्नुपर्छ । उ/उनी आफ्नै कोठामा बस्नु राम्रो हुन्छ । ढोका बन्द राख्नुहोस् र सम्भव भएसम्म घरका अन्य सदस्यहरूसँग आमने-सामने सम्पर्क नगर्नुहोस् ।
- अन्य कुनै पनि व्यक्ति (हरू) (जस्तै: साथीहरू, आफन्तहरू र सँगै बस्ने व्यक्तिहरू) उसको/ उनको कोठा वा बस्ने ठाउँमा प्रवेश गर्नु हुँदैन ।
- सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खुल्ला राखेर ठाउँलाई राम्रोसँग हावा आउजाउ गर्न दिनुहोस् । कोठामा एयर प्युरिफायर जडान गर्नु राम्रो हुन्छ ।

**1.2 व्यक्तिगत स्वच्छता**

- सो व्यक्तिले कोठाबाट बाहिर निस्कनु पर्दा राम्रोसँग फिट हुने सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् ।
- घरका अन्य सदस्यहरूसँग खाना खान वा व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस् ।
- बारम्बार हात सफा गर्ने र खोकदा मुख छोप्रे गर्नुहोस् ।

### 1.3 वातावरण र शौचालय स्वच्छता

- घरलाई दैनिक 1 मा 49 पातलो घरेलु ब्लीच (5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10 ml ब्लीच 490 ml पानीमा मिसाएर), 15-30 मिनेटसम्म राख्नुहोस् र त्यस पछि पानीले पखाल्नुहोस् । धातु भएको सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित पार्नुहोस् ।
- ठाउँहरू श्वासप्रश्वासको स्राव, बान्ता वा मलमूत्रले दूषित छन् भने, आँखाले देखिने पदार्थ सफा गर्न बलियो अवशोषित डिस्पोजेबल तौलिया प्रयोग गर्नुहोस् । त्यस पछि सतह र वरपरको क्षेत्रलाई कीटाणुनाशकले कीटाणुरहित गर्नुहोस् । धातु नभएका सतहका लागि, 1 मा 4 पातलो घरेलु ब्लीच (40ml पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10ml घरेलु ब्लीचको मिश्रण) द्वारा कीटाणुरहित गरि, 10 मिनेटको लागि राख्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् । धातुको सतहको लागि, 70% अल्कोहल संग कीटाणुरहित पार्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म तोकिएको शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् । यदि यो सम्भव नभएमा, प्रत्येक पटक प्रयोग पछि शौचालय सफा र कीटाणुरहित गर्न आवश्यक छ । दिशा गरेपछि 4 मा 1 पातलो घरेलु ब्लीचले शौचालयको बोवल सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् । जस्तै: मुख कुल्ला वा दाँत माझेपछि बेसिन थुक वा खकारले दूषित भएमा 4 मा 1 पातलो घरेलु ब्लीचले धोई सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- फ्लस गर्नु अघि शौचालयको ढक्कन छोप्नु होस् ।
- शौचालय गएपछि साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।
- हप्तामा एक पटक प्रत्येक फ्लोर ड्रेन आउटलेटमा (भुईँको पानी जाने नाली) लगभग आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस् ।

### 1.4 फोहोर व्यवस्थापन

- फोहोरलाई राम्ररी बेरेर घरको सदस्य मार्फत फाल्नु पठाइनुपर्छ
- त्यस पछि हातको सरसफाइ गर्नुहोस् ।

### 1.5 लक्षणहरूबारे सचेत रहनुहोस्

- स्वास्थ्य अवस्थाको निगरानी गर्नुहोस् र दिनमा दुई पटक शरीरको तापक्रम मापन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई निम्न चेतावनी जनक लक्षणहरू छन् भने, 999 मा कल गर्नुहोस् वा सिधै दुर्घटना र आपतकालीन (A&E) सुविधामा जानुहोस्:
  - सास फेर्न गाह्रो हुनु वा सास छोटो हुनु
  - बोली वा गतिशीलता हराउनु
  - छाती वा पेटमा दुखाई वा दबाव
  - चक्कर लाग्नु वा अल्लमल्ल पर्नु
  - दौरा लागेमा
  - गम्भीर मांसपेशी दुखाई

- पिसाब नलाग्रे
  - कमजोरी वा अस्थिरता
  - भ्रूणको चाल घट्नु वा हराउनु (गर्भवती महिलाको लागि)
- थप रूपमा, पोजेटिभ नतिजाको सूचना पाएका र सङ्क्रमण तुलनात्मक रूपमा हल्का लक्षणहरू (जस्तै, ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखाई) भएका अस्पताल वा आइसोलेसन सुविधाहरूमा भर्ना पर्खिरहेको बेला चिकित्सकीय सल्लाह आवश्यक पर्ने मानिसहरूलाई निदान र उपचार उपलब्ध गराउन मद्दत गर्न COVID-19 पुष्टि भएका केसहरूका लागि 7 तोकिएका क्लिनिकहरू फेब्रुअरी 16 देखि सक्रिय गरिएका छन् ।

#### तोकिएको क्लिनिकमा जाँदै / A&E मा जाँदै

- राम्रोसँग फिट हुने सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् ।
- हस्पिटल / क्लिनिकमा सिधै जानुहोस्, जहाँसम्म भीडभाड भएको सार्वजनिक यातायात साधनको प्रयोग नगर्नुहोस् वा बाटोमा सार्वजनिक स्थानमा नबस्नुहोस् ।

सङ्क्रमण पुष्टि भई आइसोलेसन सुविधामा भर्ना हुन बाँकी रहेका व्यक्तिहरूको चिकित्सा सम्बन्धी सोधपुछहरूका लागि, कृपया "पुष्टि भएका आइसोलेसन सुविधामा भर्नाका लागि विचाराधीन रहेका केसहरूलाई समर्थन गर्न अस्पताल प्राधिकरण COVID-19 हटलाइन" (1836 115) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

थप जानकारीको लागि, कृपया यँहा हेर्नुहोस्:

<https://www.chp.gov.hk/en/r/1363>



स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र (स्वास्थ्य विभाग) र अस्पताल

प्राधिकरण (16 फेब्रुअरी 2022)