



香港兒科護理學院
Hong Kong College of
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會
The Hong Kong Paediatric
Society



香港兒童免疫過敏及
傳染病學會
The Hong Kong Society for
Paediatric Immunology,
Allergy and Infectious
Diseases



香港兒科護士學會
Hong Kong Paediatric
Nurses Association

हङकङ पेडियाट्रिक सोसाइटी, द हङकङ सोसाइटी फर पेडियाट्रिक इम्युनोलोजी एलर्जी एण्ड इन्फेक्सियस डिजिज, हङकङ कलेज अफ पेडियाट्रिक नर्सिङ र हङकङ पेडियाट्रिक नर्सिङ एसोसिएसनद्वारा घरमै COVID-19 भएका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको हेरचाह सम्बन्धी संयुक्त सिफारिशहरू

COVID-19 प्रसारणको मार्ग र इन्क्यूबेशन अवधि

नोवेल कोरोना भाइरस र्याल सिंगानका थोपा र सम्पर्क मार्फत फैलन सक्छ । SARS-CoV2 को ओमिक्रोन भेरियन्ट स्ट्रेनको प्रसारण दर धेरै उच्च छ । नोवेल कोरोना भाइरसको सम्पर्कमा आएको 2 देखि 14 दिनपछि लक्षणहरू देखा पर्छन् ।

COVID-19 को लक्षणहरू

नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमणका मुख्य लक्षणहरूमा ज्वरो, खोकी, नाकबाट सिंगान बग्ने, घाँटी दुख्ने, चिसो लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, अस्वस्थता र टाउको दुख्ने पर्दछन् । भाइरसले गम्भीर श्वासप्रश्वासको संक्रमण निम्त्याउन सक्छ जसले गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।

वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएको छ कि ओमिक्रोन निश्चित भौतिक वातावरणमा वायुमार्गबाट प्रसारित हुन सक्छ । ओमिक्रोनबाट संक्रमित बिरामीमा सिंगान बग्ने, हाछ्युँ आउने, घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने र अस्वस्थता बढी हुने गरेको पाइएको छ ।

हालको वैज्ञानिक ज्ञानको आधारमा, एक पटक कोरोना भाइरसबाट संक्रमित भइसकेका गम्भीर बिरामी हुने कमजोर समूहहरू वृद्ध, दीर्घकालीन रोगबाट पीडित र जन्मजात वा पछि प्राप्त इम्युनोडेफिशियन्सी भएका व्यक्तिहरू हुन्। ओमिक्रोनबाट संक्रमित बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा घातक घटनाहरू रिपोर्ट गरिएका छन् ।

घरमै COVID-19 भएका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको हेरचाह सम्बन्धमा सिफारिसहरू:

1. संक्रमणको लक्षण(हरू) को शुरुवात:

- अभिभावक / हेरचाहकर्ताले बच्चामा संक्रमणको लक्षण(हरू) देखिन थालेको मिति र समय रेकर्ड गर्नु आवश्यक छ ।

2. नियमित अवलोकन:

- बच्चाको शरीरको तापक्रम निगरानी गर्नुहोस् ।
- खान खाएको मात्रा र पिसाब र दिसा गरेको संख्या रेकर्ड गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि नयाँ लक्षणहरू जस्तै: खोकी, नाकबाट सिंगान बग्ने, घाँटी दुख्ने र बान्ताको बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

- बच्चाको अवस्था बिग्रँदै गएको संकेत गर्ने कुनै पनि लक्षणहरू, जस्तै: भ्रम हुने, अनुहारको रंग उडेको वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता कुरामा उच्च सतर्क रहनुहोस् ।
3. शरीरको तापक्रम मापन र रेकर्ड गर्नुहोस्
(शरीरको सामान्य तापक्रम 36.5 – 37.5 डिग्री सेल्सियस हुन्छ)
- कानबाट नापिने (टाइम्पेनिक) थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् र प्रत्येक चार घण्टामा बच्चाको तापक्रम रेकर्ड गर्नुहोस् ।
 - तापक्रम मापनको रूपमा निधारमा हात राखेर महसुस गर्नु अत्यन्तै गलत र अविश्वसनीय हुन्छ ।
 - अभिभावक / हेरचाहकर्ताले बच्चालाई ज्वरो, टाउको दुखाई र घाँटी दुखाई कम गर्न प्यारासिटामोल प्रयोग गर्न सक्छन् ।
4. खाना र तरल पदार्थ सेवन
- धेरै ताजा सागसब्जी र फलफूल खाएर, धेरै पानी पिउने र नियमित व्यायाम गरेर स्वस्थ जीवनशैली कायम गर्नुहोस् । पर्याप्त आराम गर्नुहोस् र सुत्नुहोस् । यी सबैले कोरोना भाइरस विरुद्ध लड्न शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सक्छ ।
5. बालबालिकाको व्यक्तिगत स्वच्छता
- घरमै बस्नको लागि स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । अभिभावक / हेरचाहकर्ता र बच्चा परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट टाढा रहनुपर्छ । सम्भव भएसम्म, आमाबाबु / हेरचाहकर्ता र बच्चा एउटै कोठामा बस्ने र खाना खाने तर परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग सम्पर्क गर्नु हुँदैन ।
 - अभिभावक / हेरचाहकर्ताले सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्छ र बच्चालाई क्रस-संक्रमणको सम्भावना कम गर्न उपयुक्त आकारको मास्क लगाउन मद्दत गर्नुपर्छ । मास्कले मुख र नाक दुवै छोप्नु पर्छ । प्रयोग गरिसकेपछि, सर्जिकल मास्कहरू फोल्ड गरेर ढाकिएको फोहोरको बिनमा फाल्नु पर्छ । यसरी फालिसकेपछि दुबै हात राम्ररी सफा गर्न नबिर्सनुहोस् ।
 - बच्चालाई व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिन र बारम्बार हात धुन सिकाउनुहोस् । खाना खानु अघि र पछि, शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि वा फोहोर वस्तु छोएपछि दुबै हात साबुन र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म धुनुहोस् । औंला र नाडी पनि सफा गर्न नबिर्सनुहोस् ।
 - यदि हात धुने वातावरण नभएमा र हातहरू फोहोर देखिँदैनन् भने, अभिभावक / हेरचाहकर्ता र बच्चाले 70-80% अल्कोहल-बेस्ड ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरेर हात सफा गर्नुपर्छ ।
 - राम्ररी हात धुनुअघि आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।
 - सम्भव भएमा बच्चाको लागि तोकिएको शौचालय/बाथरूमको व्यवस्था गर्नुहोस् । यदि बच्चाको लागि तोकिएको शौचालय/बाथरूम छैन भने, परिवारका अन्य सदस्यहरूले प्रयोगमा नभएको बेला आफ्नो तौलिया र व्यक्तिगत सरसफाइका वस्तुहरू बाथरूममा राख्नु हुँदैन । बच्चालाई फ्लस गर्नुअघि शौचालय छोप्न र शौचालय प्रयोग गरेपछि आफ्नो हात राम्ररी धुन पनि सिकाउनुपर्छ ।
 - बच्चाले प्रयोग गर्ने शौचालयहरू नियमित रूपमा 1:49 अनुपातले मिसिएको घरेलु ब्लीचले सफा गर्नुपर्छ ।
 - बच्चालाई खोकदा वा हाँछ्युँ गर्दा टिस्यु पेपरले आफ्नो मुख र नाक छोप्न सिकाउनुहोस्, र त्यसपछि उसको हात राम्ररी सफा गरेर टिस्युलाई ढाकिएको फोहोरको बिनमा फाल्नुहोस् ।
6. घरको सरसफाइ

- घरमा राम्रो वायुसंचार कायम गर्नुहोस् । थप झ्यालहरू खोल्नुहोस् किनभने राम्रो वायुसंचारले प्रभावकारी रूपमा भाइरसलाई हावाको प्रवाहमा लैजान सक्छ । HEPA फिल्टर भाइरसलाई फिल्टर गर्न उपयोगी रहेको छ ।
 - बच्चासँग व्यक्तिगत कटलरी, पिउने गिलाश, माउथवाश कप, टूथब्रस र तौलिया हुनुपर्छ । COVID-19 संक्रमण भएका बालबालिकाहरूले अन्य बालबालिका वा वयस्कहरूसँग व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा गर्नु हुँदैन ।
 - आफ्नो घर दैनिक 1:99 अनुपातले मिसिएको घरेलु ब्लीचले सफा गर्नुहोस् ।
 - बच्चाका खेलौनाहरू हरेक दिन राम्ररी सफा गर्न 1:49 अनुपातले मिसिएको घरेलु ब्लीच प्रयोग गर्नुहोस् । हाँड्युँ गर्दा वा खोकदा बच्चाको स्रावबाट दूषित वस्तुहरूलाई 1:49 अनुपातले मिसिएको घरेलु ब्लीचले कीटाणुरहित गर्नुपर्छ ।
 - भाइरसको फैलावट रोक्नको लागि U-आकारको नालीमा नियमित रूपमा पानीले भरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
7. यदि बच्चाको COVID-19 र्यापिड एन्टिजेन परीक्षण पोजेटिभ छ भने, स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको दिशानिर्देश अनुसार निदान पुष्टि गर्न थप पुष्टिकरण परीक्षण (डिप थ्रोट सालिभा टेस्ट) आवश्यक छ । परिवारका सदस्यहरूले बच्चाको लागि नमूना बोतल सङ्कलन गरी विश्लेषणको लागि फिर्ता गरेर घाँटीको भित्रको र्याल परीक्षणको व्यवस्था गर्न मद्दत गर्नुपर्छ ।
- आमाबाबु / हेरचाहकर्ताले सबै चरणहरू पूरा गर्न र प्रयोग गरिएको परीक्षण किटलाई ढाकिएको फोहोर बिनमा ठीकसँग फाल्न COVID-19 र्यापिड एन्टिजेन परीक्षण किटमा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ ।

8. COVID-19 को प्राकृतिक अपेक्षाहरू

- अभिभावक / हेरचाहकर्ता धैर्य रहनु पर्छ किनकि COVID-19 बाट संक्रमित अधिकांश बच्चाहरू अन्ततः निको हुनेछन् । धेरैजसो संक्रमित बालबालिकालाई एन्टिभाइरल औषधिको सल्लाह दिन आवश्यक पर्दैन । ज्वरो लगभग 2 देखि 3 दिन सम्म रहन्छ र अन्य लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भित्र कम हुनेछ ।
- अस्पताल भर्ना वा सामुदायिक आइसोलेसन सुविधामा स्थानान्तरण गर्ने प्रबन्ध गर्न सम्बन्धित पक्षहरूलाई धैर्यपूर्वक पर्खनुहोस् ।

9. तत्काल चिकित्सा सहायता चाहिने चेतावनी संकेतहरू के हुन्?

- बच्चालाई सास फेर्न गाह्रो हुने, ओठ निलो हुने, छाती दुख्ने, मुटुको धड्कन तीव्र हुने, चेतनामा अचानक परिवर्तन वा भ्रम हुने, लगातार उच्च ज्वरो, आघात, वा खाना कम खाने भएमा अस्पतालमा एम्बुलेन्सलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोस् ।

14th फेब्रुअरी 2022