

StayHomeSafe योजना

योग्यता

रोग रोकथाम र नियन्त्रण नियमन (क्याप. 599A) अन्तर्गत स्वास्थ्य विभागले अनिवार्य कारेन्टाइन आदेश जारी गर्नेछ।

- COVID-19 केसको नजिकका सम्पर्कहरू र व्यक्तिहरूले 14-दिनको कारेन्टाइनबाट गुञ्जनुपर्नेछ, त्यसपछि 7-दिनको आत्म-निगरानी अवधि र
- COVID-19 केसको नजिकको सम्पर्कको नजिकको सम्पर्क (दोस्रो तह) र व्यक्तिहरू 4-दिन कारेन्टाइनमा बस्नुपर्नेछ।

यदि व्यक्ति होम कारेन्टाइनको लागि उपयुक्त मानिन्छ। कसैले होम कारेन्टाइनबाट गुञ्जन सक्छ कि छैन भन्ने सिद्धान्तहरू -

- उपयुक्त बासस्थानमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई मात्र विचार गरिनेछ। उदाहरणका लागि, प्रसारण भएको शंकास्पद बसोबास गर्ने ठाउँहरू, छुट्टै वाशरूम/भान्साघर नभएको बसोबास गर्ने ठाउँहरू, उपविभाजित इकाइहरू वा धेरै सानो क्षेत्रहरू उपयुक्त नभएको मानिन्छ।
- अर्को व्यापक सिद्धान्त भनेको समान जोखिम स्तर भएकाहरूलाई मात्र भौतिक समयमा एउटै स्थानमा सीमित गर्नुपर्छ।
- व्यक्तिगत सम्पर्कहरूको शारीरिक अवस्थाहरू, आत्म-हेरचाह गर्ने क्षमता, अरूलाई हेरचाह आवश्यक छ कि छैन, गर्भावस्था स्थिति, सह-बिरामीहरू, आदि।

सोधपुछ हटलाइन

महत्त्वपूर्ण सम्पर्क जानकारीको लागि कृपया

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf मा जानुहोस्।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

घरको बन्दीहरूको लागि

1. होम कारेन्टाइन अवधिमा के गर्नुपर्छ?

- कृपया दैनिक दुई पटक आफ्नो शरीरको तापक्रम मापन गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको निगरानी गर्नुहोस्।
- यस बीचमा, तपाईंले कारेन्टाइन अवधिको निर्दिष्ट दिनहरूमा आफैले र्यापिड एन्टिजेन टेस्ट (RAT) गुजर्नु पर्छ। कृपया परीक्षा नतिजा रेकर्ड गर्न परीक्षा पढेपछि तुरुन्तै फोटो खिच्नुहोस्। 14-दिन होम कारेन्टाइन मुनिका व्यक्तिहरूका लागि, तपाईंले 12 दिनमा COVID-19 न्यूक्लिक एसिड परीक्षण गर्नको लागि सामुदायिक परीक्षण केन्द्र (CTC) मा उपस्थित हुन आवश्यक छ। कृपया CTC मा दिन 12 परीक्षणको नतिजा सहितको SMS सूचनाहरू राख्नुहोस्।

- कृपया "घरको कारेन्टाइनको लागि मेडिकल निगरानी फारम" मा आफ्नो स्वास्थ्य निगरानी जानकारी र परीक्षण परिणामहरू रेकर्ड गर्नुहोस्। कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रका कर्मचारीहरूले अनुरोध गर्दा परीक्षणको नतिजा र विधिवत रूपमा पूरा गरिएको मेडिकल सर्भिलेन्स फारमलाई निरीक्षणको लागि राख्नुहोस्।

2. यदि मैले होम कारेन्टाइन अवधिमा अस्वस्थ महसुस गरें भने मैले के गर्नुपर्छ?

- होम कारेन्टाइनमा बसेका व्यक्तिहरूले दैनिक दुई पटक शरीरको तापक्रम नाप्ने र स्वास्थ्य अवस्थाको अनुगमन गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई 38 डिग्री सेल्सियस वा माथि ज्वरो आएको छ वा सास फेर्न गाह्रो हुने, धड्कन लाग्ने वा छाती दुख्नेलगायत अन्य गम्भीर लक्षणहरू देखा परेको छ भने, तपाईंले COVID-19 संकुचित गर्नुभएको हुनसक्छ। आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको मूल्याङ्कन र थप अस्पताल भर्ना प्रबन्धका लागि कृपया " StayHomeSafe" योजना हटलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्। आपतकालीन अवस्थामा, कृपया 999 मा कल गर्नुहोस्।
- यसबाहेक, यदि RAT परिणाम सकारात्मक छ भने, यो सम्भव छ कि तपाईं COVID-19 संकुचित भएको हुन सक्छ। तपाईंले परिणाम रिपोर्ट गर्न "StayHomeSafe" योजना हटलाइनमा सम्पर्क गर्नुपर्छ। तपाईंलाई अस्पताल भर्नाको लागि थप व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

3. होम कारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूले दैनिक आवश्यकताहरू कसरी मिलाउँछन्?

- होम कारेन्टाइन अन्तर्गतका व्यक्तिहरूले आधारभूत दैनिक आवश्यकताहरू र/वा खानाको लागि आफ्नै प्रबन्ध गर्न आवश्यक छ, जस्तै साथीहरू र आफन्तहरू कारेन्टाइनमा छैनन् वा अनलाइन / टेलिफोन मार्फत अर्डर गर्नुहोस्। यदि तपाईं दैनिक आवश्यकताहरू मिलाउन सक्षम हुनुहुन्न भने तपाईंले "StayHomeSafe" योजना हटलाइनमा कल गर्न सक्नुहुन्छ।

4. डेलिभरी वस्तुहरू (जस्तै खाना र अनलाइन खरिदका सामानहरू) प्राप्त गर्नका लागि के महत्त्वपूर्ण सावधानीहरू छन्?

- होम कारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई सम्पर्कविहीन भुक्तानी विधिहरू प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ। यी वस्तुहरू डेलिभर गर्ने व्यक्तिहरूले तिनीहरूलाई ढोकामा छोड्नुपर्छ (जस्तै ढोका बाहिर कुर्सी) र उनीहरूलाई संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्न घर भित्र पस्न अनुमति छैन। होम कारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूसँग आमने-सामने सम्पर्क गर्नबाट पनि टाढा रहनुपर्छ।

5. के होम कारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूले सामान्य रूपमा फोहोर फाल्न सक्छन्? घरेलु फोहोरको डिस्पोजलका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुनै बुँदाहरू छन्?

- तपाईंलाई एउटै भुइँमा तोकिएको फोहोर सङ्कलन बिन्दुमा फोहोर फाल्नका लागि तपाईंको घर छोड्नको लागि छोटकरीमा अनुमति दिइन्छ यदि तपाईंसँग एकै दिनको RAT नतिजा नकारात्मक छ र तपाईंले सम्पूर्ण प्रक्रियाको क्रममा राम्रोसँग फिट गरिएको सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ।
- आफ्नो घर छोड्नु अघि, तपाईंले फोहोरलाई राम्ररी बेर्नु पर्छ, हातको सरसफाइ अभ्यास गर्नुपर्छ र घरबाट बाहिर निस्कँदा तुरुन्तै ढोका बन्द गर्नुपर्छ। तपाईं जतिसक्दो चाँडो आफ्नो घर फर्कनुहोस् र तुरुन्तै हात सरसफाइ अभ्यास गर्नुहोस्।
- कठिनाइको अवस्थामा, कृपया "StayHomeSafe" योजना हटलाइनमा कल गर्नुहोस्।

6. यदि मलाई मेरो इलेक्ट्रोनिक रिस्टब्यान्ड र "StayHomeSafe" मोबाइल एपमा मद्दत चाहिन्छ भने त्यहाँ कुनै सहायता उपलब्ध गराइन्छ? म कसलाई सम्पर्क गर्न सक्छु?

- इलेक्ट्रोनिक रिस्टब्यान्ड र "StayHomeSafe" मोबाइल एपसँग सम्बन्धित सोधपुछको लागि, कृपया सरकारी मुख्य सूचना अधिकारी (OGCIO) हटलाइन 5394 3150 को कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्, shs@ogcio.gov.hkमा इमेल पठाउनुहोस् वा आफ्नो नाम र सम्पर्क नम्बर पठाउनुहोस्। 5394 3388 मा एसएमएस सन्देश वा व्हाट्सएप हेल्पलाइन 9617 1823 प्रयोग गर्नुहोस्।

7. होम कारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई संक्रमण नियन्त्रण सल्लाह के छ?

- अन्य कुनै पनि व्यक्ति(हरू) कारेन्टाइनको स्थानमा प्रवेश गर्नु हुँदैन (जस्तै साथीभाइ वा आफन्तहरू सँगै नबस्नेहरू)
- फोहोर फाल्ने, स्वाब लिनको लागि सामुदायिक परीक्षण केन्द्रहरूमा जाने वा स्वास्थ्य विभाग (DH) द्वारा सहमति अनुसार अन्य कुनै पनि गतिविधिहरूको लागि बाहेक सम्पूर्ण कारेन्टाइन अवधिभर कारेन्टाइनको ठाउँमा बस्नुहोस्
- माथि उल्लिखित गतिविधिहरू बाहेक कारेन्टाइन अवधिमा फ्ल्याटको ढोका बन्द राख्नुहोस्।
- बारम्बार हातको सरसफाइ गर्नुहोस् र खोकीको तरिका हेर्नुहोस्
- सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खुल्ला राखेर ठाउँलाई राम्रोसँग हावामा राख्नुहोस्
- घरको वातावरणलाई दैनिक 1 मा 99 पातलो घरेलु ब्लीच (990 मिलीलीटर पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10 मिलीलीटर ब्लीच मिसाएर), 15 देखि 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस्। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहलसँग कीटाणुरहित हो

- यदि स्थानहरू श्वासप्रश्वासको स्राव, बान्ता वा मलमूत्रबाट दूषित छन् भने, दृश्य पदार्थ सफा गर्न कडा रूपमा शोषक डिस्पोजेबल तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि सतह र छिमेकी क्षेत्रलाई कीटाणुनाशकले कीटाणुरहित गर्नुहोस्। गैर-धातु सतहहरूका लागि, 49 पातलो घरेलु ब्लीचमा 1 (10 मिलीलीटर घरेलु ब्लीचको मिश्रणमा 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल 490 मिलीलीटर पानीको साथ) द्वारा कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 देखि 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस्। धातु सतह को लागि, 70% अल्कोहल सँग कीटाणुरहित हो
- फ्लस गर्नु अघि शौचालयको ढक्कन तल राख्नुहोस्
- शौचालय गएपछि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्
- हप्तामा एक पटक प्रत्येक फ्लोर ड्रेन आउटलेटमा लगभग आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस्
- श्वासप्रश्वासको लक्षण देखा परेको घरको सदस्यको लागि, उसले राम्रोसँग फिट गरिएको सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ, र होम अफेयर्स डिपार्टमेन्ट (HAD) लाई समर्पित हटलाइन मार्फत सूचित गर्नुपर्छ जुन सकेसम्म चाँडो चौबीसै घण्टा सञ्चालन हुन्छ
- डेलिभरी प्राप्त गर्न ढोका खोल्दा वा सोही दिनको नेगेटिभ र्यापिड एन्टिजेन टेस्ट (RAT) पछि फोहोर फाल्न फ्ल्याट छोड्दा राम्रोसँग फिट गरिएको सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्।