

कोरोनाभाइरस फैलिनबाट कसरी रोक्ने (कोभिड-19)

आफ्नो र अरूको सुरक्षा गर्नुहोस्

यो मार्गदर्शन सबैका लागि कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) लाग्ने र अरूलाई सार्ने खतरा कम गर्न मद्दत गर्नका लागि हो। यी कदमहरू चालेर तपाईंले आफू, आफ्ना प्रियजनहरू र आफ्नो समुदायका मानिसहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्नु हुनेछ।

कुनै लक्षण नदेखाई कोभिड-19 हुन सम्भव छ। तपाईंलाई हल्का लक्षणहरू मात्र भएको वा कुनै लक्षण नभएमा पनि तपाईं कोभिड-19 अरूलाई सार्न सक्नु हुन्छ।

कोभिड-19 फैलाउने मुख्य तरीका भनेको संक्रमित व्यक्तिसँग घनिष्ठ सम्पर्कको माध्यमबाट हो। जब कोभिड-19 भएको व्यक्तिले सास फेर्दा, बोल्दा, खोकी लाग्दा वा हाच्छिउँ गर्दा, तिनीहरूले भाइरस भएका कणहरू (थोपा र एरोसोल) निष्कासन गर्छन् जुन कोभिड-19 को कारण हुन्छ। यी कणहरूलाई अर्को व्यक्तिले सास फेर्न सक्छ।

सतह र सामानहरू कोभिड-19 बाट पनि प्रदूषित हुन सक्छ, जब संक्रमित व्यक्तिले खोकछ वा हाच्छिउँ गर्छ अथवा त्यसलाई छुन्छ भने।

यदि तपाईंलाई कोभिड-19 छ भने, तपाईंले सीधै नछोए तापनि तपाईंले फर्निचर, बेन्च वा ढोका ह्यान्डल गरेमा सतहमा भाइरस फैलाउने खतरा हुन्छ। त्यसपछि त्यो सतह छुने अर्को व्यक्ति संक्रमित हुन सक्छ।

तपाईंले अरूबाट टाढै बस्न खोज्नुभए तापनि तपाईं यो भाइरसको सम्पर्कमा आउनुहुन्न भन्ने ग्यारेन्टी दिन सक्नु हुन्न। तपाईंलाई राम्रो महसुस भए पछि पनि यस मार्गनिर्देशनमा सबै चरणहरू सधै पालना गर्दा, कोभिड-19 फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईं [चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्त असुरक्षित व्यक्तिसँग](#) बस्नु हुन्छ भने यो विशेष गरी महत्वपूर्ण छ।

तपाईंको दूरी राख्नुहोस्

अरू उपस्थित भएको ठाउँहरूमा भ्रमण गर्न जानु अघि वा आफू सँगै नबस्ने मानिसहरूलाई भेट्नु अघि तपाईंले कोभिड-19 लाग्ने वा त्यसलाई सार्ने खतराबारे विचार गर्नु पर्छ। कुनै पनि परिस्थिति जोखिम मुक्त नभए तापनि कोभिड-19 फैलाउने जोखिम कम गर्न र परिवार र साथीभाईहरूसंगको भेटघाट तपाईंले यसरी सुरक्षित बनाउने गर्नुपर्छ:

- तपाईंसँगै नबस्ने वा तपाईंको समर्थन बबलमा नभएका मानिसहरूसँग कम्तिमा 2 मिटर टाढा रहनुहोस्
- कम्तिमा तपाईं कति जनासँग नजिकको सम्पर्कमा आउनु हुन्छ, र कति लामो समय सम्म
- भीडभाड क्षेत्रमा बिताउने समयलाई कम गर्नुहोस् जहाँ सामाजिक रूपमा दूरी कायम गर्न गाह्रो हुन सक्छ
- सँगै नबस्ने मान्छे संग प्रत्यक्ष सम्पर्क र सामना गर्न बाट जोगिनुहोस्
- कामको कारणले तपाईंको घरमा जानु सक्ने कोहीबाट कम्तिमा 2 मिटर टाढा रहनुहोस् जस्तै: सरसफाई गर्ने व्यक्ति वा अत्यावश्यक वा जरुरी काम गर्ने ब्यापारी

यदि तपाईं साथीहरू र परिवारलाई भेट्दै हुनु हुन्छ भने तपाईंले राम्रो महसुस गरे पनि तपाईं अझै सतर्क हुनु पर्छ। तपाईंलाई हल्का लक्षणहरू मात्र भएमा वा कुनै लक्षण नभएमा पनि तपाईंको कोभिड-19 अरूलाई सार्न सक्नु हुन्छ।

नबिर्सनुहोस्, कोभिड-19 बाट कोही मानिसहरू अन्य भन्दा गम्भीर रूपमा बिरामी पर्न सक्ने जोखिम हुन्छ र कुनै पनि घनिष्ठ सम्पर्क तिनीहरूको लागि ठूलो खतरा हुन्छ। उदाहरणका लागि, [चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै](#) कमजोर वा खोप नलगाएका मानिसहरू।

साथीभाइ तथा [परिवारलाई भेट्ने](#) सन्दर्भमा थप निर्देशनहरू उपलब्ध छन्।

सुरक्षित दूरी कायम राख्नु किन महत्त्वपूर्ण छ

कोभिड-19 मुख्यतया नजिकको सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूमा (2 मिटर भित्र) फैलिन्छ। लामो समय सम्म घनिष्ठ सम्पर्कमा जोखिम बढ्छ तर कोभिड-19 छोटो सम्पर्कमा पनि फैलिन सक्छ।

तपाईं अरूबाट जति टाढा रहन सक्नु हुन्छ र तिनीहरूसित नजिकै कम समय बिताउनु हुन्छ, तपाईंलाई कोभिड-19 लाग्ने र अरूलाई सार्ने सम्भावना त्यति नै कम हुन्छ। नजिकको सम्पर्क, अंकमाल लगायतले कोभिड-19 फैलाउने खतरा बढ्छ।

राम्रो स्वच्छताको आधारभूत कुराहरु सम्झनुहोस्

तपाईं जहाँ भए पनि वा जस्तोसुकै काम गर्नु भए तापनि सरसफाई सम्बन्धी आधारभूत नियमहरू पालन गर्दा तपाईं र अरूलाई कोभिड-19 देखि जोगाउन मदत मिल्नेछ। यी हुन्:

- आफ्नो हात धुने
- आफ्नो वरपरको वातावरण सफा गर्ने
- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने

आफ्नो हातहरू धुनुहोस्

साबुन र पानीले हात धुनुहोस् वा दिनभरि नियमित रूपमा हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। खोकी पछि, हाँच्यु आएपछि र नाक बगे पछि र खाना खानु अघि वा खानेकुरा चलाएपछि हात धुनुपर्छ। धेरैले सार्श गरेको सतहहरू, जस्तै ह्यान्डलहरू, ह्यान्ड्रेल्स र लाइट स्विचहरू र भान्सा र खानगृहहरू जस्ता साझा क्षेत्रहरूको सम्पर्कमा आए पछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। यदि तपाईंले आफ्नो घर बाहिर गएर आउनु पर्यो भने, घर फर्कने बित्तिकै हात धुनुहोस्।

सम्भव भएसम्म आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्। यदि तपाईंले आफ्नो अनुहार छुनुपर्ने छ भने (उदाहरणका लागि अनुहार छोप्ने राख्दा वा फुकाल्दा) अघि र पछि हात धुनुहोस् वा सेनिटाइज गर्नुहोस्।

हात धुनु किन महत्त्वपूर्ण छ

हातले थुप्रै सतह छुन्छ र भाइरसले प्रदूषित हुन सक्छ। एक चोटि प्रदूषित भएपछि हातले तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा भाइरस सार्न सक्छ। त्यहाँबाट भाइरसले तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरेर तपाईंलाई संक्रमण गर्न सक्छ।

यदि तपाईं कोभिड-19 बाट संक्रमित हुनु हुन्छ भने तपाईं आफ्नो नाक र मुखबाट (खोकी लाग्दा वा कुरा गर्दा) भाइरस आफ्नो हातमा सार्न सक्नु हुन्छ र तपाईंले छोएको सतहलाई संक्रमित गर्न सक्नु हुन्छ।

हात धुँदा वा स्यानिटाइजिंग गर्दा भाइरस र अन्य कीटाणुहरू हट्छन्। त्यसैले अनुहार छुनु भयो भने संक्रमित हुने सम्भावना कम हुन्छ। साबुन र पानी प्रयोग गर्नाले तपाईंका हातहरू सफा गर्ने सबै भन्दा प्रभावकारी तरिका हो, विशेष गरी यदि तिनीहरू हेर्दा फोहोर छन् भने। साबुन र पानी उपलब्ध नहुँदा हाते स्यानीटाइजर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आफ्नो वरपरको वातावरण सफा गर्नुहोस्

सतहहरू अक्सर सफा गर्नुहोस्। अक्सर छुने सतहहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस्, जस्तै: ह्यान्डलहरू, लाइट स्विचहरू, काम गर्ने सतह र इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू।

प्याक्ने योग्य कपडा, कागज रोल वा प्याक्ने योग्य मोप हेड्स सबै कडा सतहहरू, भुइँहरू, कुर्सिहरू, ढोकाका ह्यान्डलहरू र सेनेटरी फिटिंगहरू सफा गर्न प्रयोग गर्नुहोस् - सोचुहोस् 'एक ठाउँ, एक पुछने टालो, एक दिशामा'। प्रयोग गरिने कुनै पनि कपडा, कागजको रोल वा मप हेडहरूलाई तपाईंको सामान्य घरेलु फोहोरसँग प्याँक्न सकिन्छ।

घर सफा गर्दा सामान्य घरायसी डिटर्जेन्ट प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। [घरबाहिरको सरसफाइ तथा फोहर व्यवस्थापन सम्बन्धी जानकारी](#) उपलब्ध छ।

वरपरको वातावरण सफा गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ

कोभिड-19 स-साना थोपा, एरोसोल्स र प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट फैलिन्छ। संक्रमण भएका मानिसहरूले छुँदा, खोक्दा, बुरा गर्दा वा सास फेर्दा सतह र सामानहरू कोभिड-19 भएका ब्यक्तिहरू द्वारा संक्रमण हुन सक्छ।

सतहमा रहेका भाइरसहरूले अर्को व्यक्तिलाई संक्रमित गर्न सक्दछ यदि तिनीहरूले सतहमा छोएमा र त्यसपछि आफ्नो आँखा, नाक र मुख छोएमा। सतह सफा गर्नाले प्रदूषणको मात्रा कम गर्नुका साथै फैलिने खतरा लाई कम गर्छ।

तपाईं जति सफा गर्नुहुन्छ, तपाईं वा अन्य व्यक्तिले छुनु अघि संक्रमित सतहबाट भाइरसहरू हटाउने त्यतिकै बढी सम्भावना हुन्छ।

खोकी लाग्दा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख छोपुहोस्

तपाईंले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्नुहुँदा आफ्नो मुख र नाकलाई डिस्पोजेबल टिश्युहरूले छोपुहोस्।

यदि तपाईं सँग एक टिश्यू छैन भने, तपाईंको कुहिनाको पछाडि खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्, तपाईंको हातमा होइन।

टिश्युलाई फोहोरमैलको झोलामा राखि तुरुन्तै आफ्नो हात धुनुहोस्।

तपाईंले खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा तपाईंको नाक र मुख ढाक्न किन महत्त्वपूर्ण छ
खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा कुनै व्यक्तिले छोड्ने थोपा र एरोसोलको संख्या, तिनीहरूले यात्रा गर्ने दूरी र तिनीहरू हावामा रहने समय बढ्छ।

संक्रमित व्यक्तिको खोकी वा हाच्छिउँ गर्दा जसलाई छोपिएको छैन, यसले वरपरका अरूलाई संक्रमण गर्ने जोखिममा उल्लेखनीय वृद्धि गर्दछ।

नाक र मुख छोपेर तपाईंले यो भाइरस बोक्ने थोपा र एरोसोल फैलिन कम गर्नु हुनेछ।

तपाईंले आफ्नो घरमा COVID-19 बाट जोखिमहरू कम गर्ने थप सल्लाह [GermDefence](#) मा पाउन सक्नुहुन्छ।

अनुहार छोप्ने लगाउनुहोस्

केहि ठाउँहरू छन् जहाँ तपाईंले कान्ती रूपमा [अनुहार छोप्ने लगाउनु पर्ने](#) हुन्छ।

सामाजिक दुरी कायम गर्न गाह्रो हुन सक्ने र आफूले सामान्यतया नभेटेका मानिसहरूसित सम्पर्क हुन सक्ने भित्री स्थानहरूमा पनि तपाईंले अनुहार छोप्ने लगाउनु पर्छ।

हरेक हरएक परिस्थितिमा अनुहार छोप्ने लगाउनु संभव नहुन सक्छ वा संभव छ केहीलाई छुट हुन सक्छ; कृपया ध्यान दिनुहोस् र यस्ता परिस्थितिहरूको आदर गर्नुहोस्।

अनुहार छोप्ने लगाउनु किन महत्त्वपूर्ण छ

कोभिड-19 संक्रमित व्यक्तिको नाक र मुखबाट सास फेर्दा, बोल्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा निष्कासन हुने थोपा र एरोसोलद्वारा हावामा फैलिन्छ।

उपलब्ध सबै भन्दा राम्रो वैज्ञानिक प्रमाण के हो भने, सही तरिकाले प्रयोग गरेमा, अनुहार छोप्ने लगाउँदा कोभिड-19 थोपा फैलन कम हुन्छ, यसले अरूको सुरक्षा गर्न

मदत गर्छ। अनुहार छोप्रे कुराले गर्दा लक्षणहरु नदेखिनेहरुलेमा सास फेर्दा निस्कने भाइरसको मात्रा घटेर संक्रमणहरू फैलन समेत कम हुन सक्छ।

अनुहार छोप्रे मुख्यतया कोभिड-19 बाट आफुलाई भन्दा अरुलाई जोगाउने अभिप्रायको लागि हो र सामाजिक दूरी र नियमित हात धुनुको प्रतिस्थापन होईन।

ताजा हावा भित्र आउन दिनुहोस् (भेन्टिलेसन)

केही समयको लागि थोरै मात्रामा भएपनि ढोकाहरु र झ्यालहरू खोलेर आफ्नो घरमा ताजा हावा प्रशस्त मात्रामा आउन दिनुहोस्। यदि तपाईंसँग एक्स्ट्रक्टर पंखा छ (उदाहरणका लागि तपाईंको बाथरूम वा भान्छामा) भने, कसैले कोठा प्रयोग गरेपछि ढोका बन्द गरेर यसलाई सामान्य भन्दा लामो समय सम्म चल्नुहोस्।

यदि घरमा कुनै व्यक्तिले आफूलाई अलग राखेको छ भने, उसको कोठामा झ्याल खोल्नुहोस् र घरको अन्य भागहरूमा प्रदूषित हावा फैलिनबाट कम गर्न ढोका बन्द राख्नुहोस्। तपाईंको घरमा कोही क्लिनर वा टेड्सपूर्ण काम गरेर गएपछि छोटो अवधिको लागि झ्यालहरु पूर्ण रूपमा खुला छोड्नुहोस्।

यदि तपाईं आवाज, सुरक्षा वा घर तताउने षर्चको बारेमालागि चिन्तित हुनुहुन्छ भने, छोटो अवधिको लागि झ्यालहरु खोल्दा भाइरस फैलिने जोखिमलाई कम गर्न अझ मद्दत गर्न सक्छ। न्यानो लुगाहरु वा अतिरिक्त तह लगाउदा तपाईंलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्दछ। खुला झ्याल वा ढोकाबाट चिसो हावाको स्याँठको नजिक नबस्न तपाईंले आफ्नो कोठाको सजावट परिष्कृत गर्न सक्नु हुन्छ।

किन ताजा हावा भित्र आउन दिनु महत्त्वपूर्ण छ

कोभिड-19 को खोकीबाट संक्रमित व्यक्तिले कुराकानी गर्दा वा सास फेर्दा, यसले थोपा र एरोसोल निष्कासन गर्छ जुन अर्को व्यक्तिले सास लिन सक्छ। ठूलठूला थोपाहरू तुरुन्तै भुइँमा खस्ने भयखस्छन् भने, तापनि विशेष गरी हावा आवतजावत नभएको खण्डमा कोभिड-19 को कारण हुने भाइरस भएका साना थोपा तथा एरोसोलहरू केही समयको लागि घरभित्रै हावामा झन्डिन सक्छन् विशेष गरि भेन्टिलेशन छैन भने।

भेन्टिलेशन गर्नु भनेको यस साझा हावालाई बाहिरबाट ताजा हावाले बदल्ने प्रक्रिया हो। हावा आवतजावत गर्ने क्षेत्र जति धेरै हुन्छ त्यति नै सास फेर्न ताजा हावा हुन्छ, र कुनै व्यक्तिले संक्रामक कणहरूलाई सास लिन सक्ने सम्भावना त्यति नै कम हुन्छ।

यदि तपाईंलाई लक्षण छ भने परीक्षण गर्नुहोस्

परीक्षण कसरी प्राप्त गर्ने

कोभिड-19 को सबैभन्दा महत्वपूर्ण लक्षणहरू:

- नयाँ निरन्तर खोकी
- उच्च तापमान
- तपाईंको सामान्य रूपले स्वाद वा गन्ध हराउने वा परिवर्तन आउने (anosmia)

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै लक्षण छ भने [निःशुल्क NHS परीक्षण प्राप्त](#) गर्नुहोस् वा निःशुल्क कोभिड-19 परीक्षण बुक गर्न NHS 119 मा फोन गर्नुहोस्। कोभिड-19 विरुद्ध खोप लगाएको वा पहिले कोभिड-19 भएको भए पनि परीक्षणको व्यवस्था गर्नु पर्छ।

परीक्षण गर्नु किन महत्वपूर्ण छ

तपाईंलाई कोभिड-19 छ कि छैन जान्न महत्वपूर्ण छ ताकि तपाईं घरमा बस्नुहोस्, आफुलाई-अलग गर्नुहोस् र अन्य मानिसहरूलाई संक्रमित नगर्नुहोस्।

सकारात्मक परीक्षण गर्नुको अर्थ तपाईंले संक्रमित भइसकेका (तपाईंले हालै सम्पर्क गर्नु भएकाहरू) जोसुकैलाई पनि सम्पर्क पत्ता लगाएर पहिचान गर्न सकिन्छ (तपाईंले सम्पर्क गर्नु भएका व्यक्तिहरूसँग [सम्पर्क](#) गर्नु होला) र आफुलाई-अलग राख्ने सल्लाह दिन सकिन्छ। कोभिड-19 लाई फैलिनबाट रोक्न यो एउटा महत्वपूर्ण कार्य हो।

कोभिड-19 संक्रमणको खोप पछि कति समय सम्म रोग प्रतिरोध क्षमता रहिरहन्छ भन्ने कुरा हामीलाई ठ्याक्कै थाह छैन, त्यसैले लक्षणहरू भएको जोसुकैले पनि परीक्षणको प्रबन्ध मिलाउनु महत्वपूर्ण छ।

यदि तपाईंलाई कोभिड-19 को लक्षण वा कोभिड-19 को परीक्षण परिणाम सकारात्मक छ भने आफुलाई-अलग गर्नुहोस्

तत्काल आफुलाई-अलग गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंको कोभिड-19 का लक्षणहरू देखा पर्छ भने - तपाईंले आफ्नो परीक्षणको नतिजाको प्रबन्ध र प्रतीक्षा गर्दा घरमा आफुलाई अलग गर्नु पर्छ
- तपाईंले कोभिड-19 का लागि सकारात्मक परीक्षण भयो भने

तपाईंको अलग बस्ने बेला तपाईंको लक्षणहरू शुरु भएको दिन (वा लक्षणहरू नभएको बेला तपाईंको परीक्षण लिइएको दिन) र अर्को 10 पूरा दिनहरू समावेश गर्दछ।

आफुलाई-अलग गर्नुको अर्थ तपाईं सधैं घरमा बस्नु पर्छ र धेरै सीमित परिस्थितिमा बाहेक अन्य मानिसहरूसँग सम्पर्क नराख्नु हो, उदाहरणका लागि, चिकित्सा सहायता प्राप्त गर्न। तपाईंले अरूलाई किनमेल गर्न आग्रह गर्नुपर्ने हुन सक्छ, र हाल असुरक्षित व्यक्तिलाई सहयोग गरिरहनु भएको छ भने वैकल्पिक योजना बनाउनु पर्ने हुन सक्छ। तपाईंको घर वा बगैचामा आगन्तुकहरूलाई आमन्त्रित नगर्नुहोस्। लक्षणहरू भएका वा कोरोनाभाइरसको परीक्षण सकारात्मक भएका र चिकित्सकीय तवरमा अत्यन्तै कमजोर वा 70 वर्ष नाघेका व्यक्तिहरूसित बस्नेहरूका लागि थप निर्देशनहरू छन्।

आफुलाई-अलग गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ

यदि तपाईंलाई आफुलाई-अलग गर्न निर्देशन दिइन्छ भने, यो तपाईं स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ र कुनै लक्षण नदेखिए तापनि तपाईंले कोभिड-19 अरूलाई फैलाउन सक्ने खतरा धेरै भएको कारणले हो। यसकारण यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं मार्गनिर्देशनको पालना गर्नुहोस् र आफुलाई-अलग गर्ने पूर्ण अवधि पूरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको कोभिड-19 को परीक्षण सकारात्मक भयो भने तपाईंले तुरुन्तै र पछिल्लो 10 पूर्ण दिनका लागि आफुलाई-अलग गर्नु पर्छ किनभने यो यस्तो अवधि हो जब यो भाइरस अरूलाई (संक्रामक अवधि) सर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

यदि तपाईं कसैसँग बस्नु हुन्छ वा कोभिड-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा हुनु हुन्छ भने आफुलाई-अलग गर्नुहोस्

तत्काल आफुलाई-अलग गर्नुहोस् यदि:

- तपाईं कोभिड-19 को परीक्षण सकारात्मक भएका वा लक्षणहरू भएका र परीक्षण परिणामको प्रतीक्षा गरिरहेका व्यक्तिसँग बस्नु हुन्छ भने- तपाईंको एकलो

बस्ने अवधिमा तपाईंको घरको पहिलो व्यक्तिमा लक्षणहरू सुरुवात भएको दिन देखि (वा लक्षण नदेखिएमा उसको परीक्षण लिइएको दिन), र त्यसपछिको 10 पूर्ण दिन समावेश छ

- तपाईं एक त्यस्तो व्यक्तिको [सम्पर्क](#) हुनु हुन्छ जसले कोभिड-19 को परीक्षण सकारात्मक छ जो तपाईंको परिवारबाट होईन - तपाईंको एक्लो बस्ने अवधिमा उनीहरूसँग तपाईंको अन्तिम सम्पर्कको मिति र अर्को 10 पूर्ण दिन समावेश हुन्छ

[आफुलाई-अलग](#) गर्नुको अर्थ एकदमै सीमित परिस्थितिमा बाहेक तपाईं सधैं घरमा बस्नु पर्छ र घर छोड्नु हुँदैन, केवल सीमित परिस्थिति बाहेक, उदाहरणका लागि चिकित्सा सहायता खोज्न। तपाईंको घर वा बगैचामा आगन्तुकहरूलाई आमन्त्रित नगर्नुहोस्।

आफुलाई-अलग राखेकाहरूका लागि [आफुलाई-अलग गर्ने र सहायताबारे थप निर्देशनहरू](#) उपलब्ध छन्।

यदि तपाईं कसैसँग बस्नुहुन्छ वा कोरोनाभाइरस भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने किन आफुलाई-अलग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ

यदि तपाईं सम्पर्कमा हुनुहुन्छ (हालै कोभिड-19 को परीक्षण सकारात्मक भएको वा लक्षण भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने), त्यस व्यक्तिसँगको आफ्नो सम्पर्क पछि 10 दिनका लागि आफुलाई-अलग गर्नु पर्छ।

तपाईंले 10 दिनसम्म अलग बस्नु पर्छ किनभने यसले संक्रमण उजागर भए पछि (इन्क्युबेसन अवधि) बिकसित हुन त्यति समय लाग्न सक्छ।

यदि तपाईंलाई आफुलाई-अलग गर्न निर्देशन दिइन्छ भने, यसो हुनुको कारण के हो भने, तपाईंलाई कोभिड-19 हुने खतरा धेरै हुन्छ र तपाईंलाई कुनै लक्षण नभए तापनि अरूमा फैलिन सक्छ। त्यसकारण तपाईंले मार्गनिर्देशनको पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ र आफुलाई-अलग गर्ने पूर्ण अवधि पूरा गर्नु अत्यावश्यक छ।

खोप

NHS ले हाल कोभिड-19 बाट अस्वस्थ हुने खतरा बढी भएका मानिसहरूलाई [कोभिड-19 खोपहरू](#) दिने प्रस्ताव गरिरहेको छ।

यी खोपहरूले गम्भीर रोगको सम्भावना कम गर्ने कुरा देखाएको छ तर कोभिड-19 फैलिनबाट रोक्ने हो कि होइन हामीलाई अझै थाहा छैन।

तपाईंले खोप लगाउनु भएको छ भने पनि तपाईंले कोभिड-19 अरूलाई फैलाउन सक्नु हुन्छ।

आफ्नो साथी, परिवार र समुदायको सुरक्षाको लागि तपाईंले खोप लगाए तापनि माथि उल्लिखित सबै सल्लाहहरू पालन गरि रहनु पर्छ।

Withdrawn 21 July 2021