सूचना तथा संलग्नता

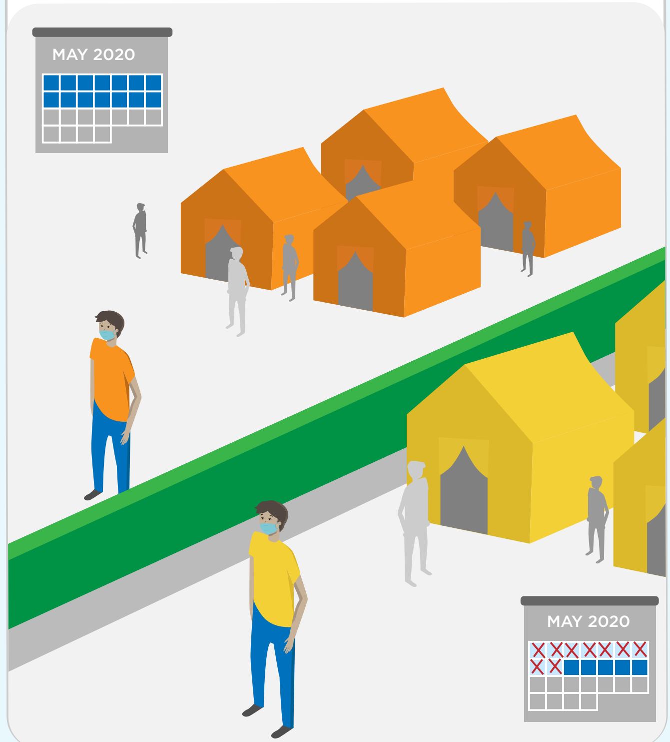
1. क्वारेन्टाईनमा अपनाउनुपर्ने उपायहरूकाबारे स्पष्ट र विश्वसनीय सूचना प्रदान गर्नुहोस्

2. दृष्यात्मक, मौखिक एवं लिखित जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्

3. क्वारेन्टाईन स्थापना गर्नका लागि समुदायलाई तयार पार्न समुदायहरूलाई संलग्न गर्नुहोस्

4. क्वारेन्टाईनमा बस्ने व्यक्तिहरूका अधिकार र उपलब्ध सेवाका साथै क्वारेन्टाईनमा कति दिन बस्नुपर्छ र उहाँहरू बिरामी हुनुभएमा के हुन्छ भन्नेबारे जानकारी गराउनुहोस्

5. कम्तीमा १४ दिनका लागि बसोबासको व्यवस्था मिलाउने; पहिलेदेखि क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरू नयाँ आउने व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउने कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई अनुगमन गर्नुपर्ने



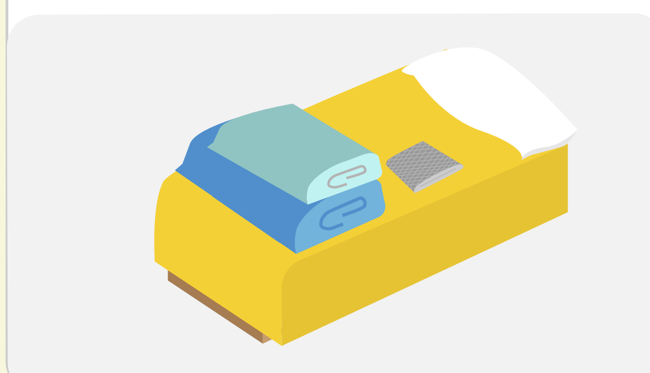
आधारभूत आवश्यकता

1. सफा तथा पोषिलो खाना उपलब्ध गराउनुहोस्; बालबालिका, गर्भवती महिला, वृध्दवृध्दा र पहिलेदेखि कुनै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूका आवश्यकतालाई विशेष ध्यान दिईने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

2. पहिलेदेखि कुनै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या रहेका व्यक्तिहरूले उचित स्वास्थ्य सेवा र औषधोपचारमा पहुँच पाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

3. लिङ्ग अनुसार आवश्यक पर्ने व्यक्तिगत सरसफाई र अन्य सामग्री रहेको किट उपलब्ध गराउनुहोस्

4. आवश्यकता अनुसार सिरक, तन्ना र झुल उपलब्ध गराउनुहोस्



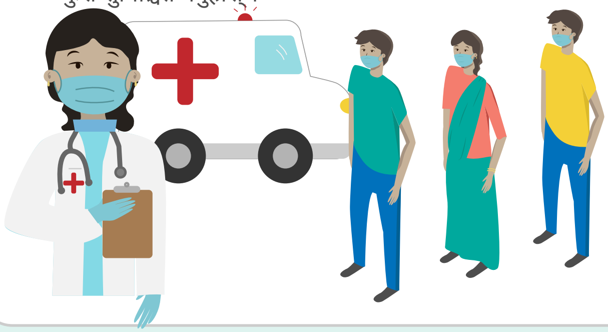
यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

CRS

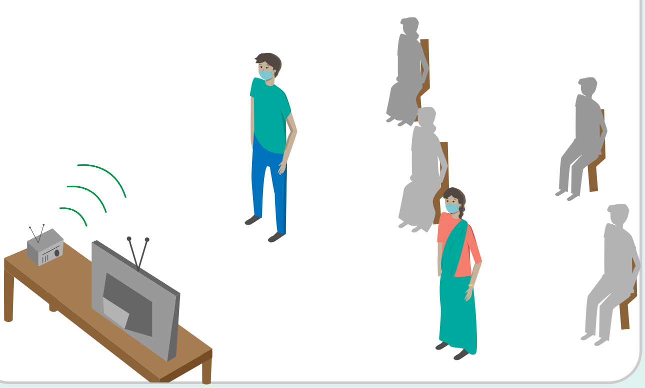
सेवासुविधा

1 क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई कोभिड वा पहिलेदेखि कुनै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या रहे नरहेको बारे नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुहोस् । बिरामी व्यक्तिहरूलाई छिटोछरितो रूपमा अस्पताल पुर्याईने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

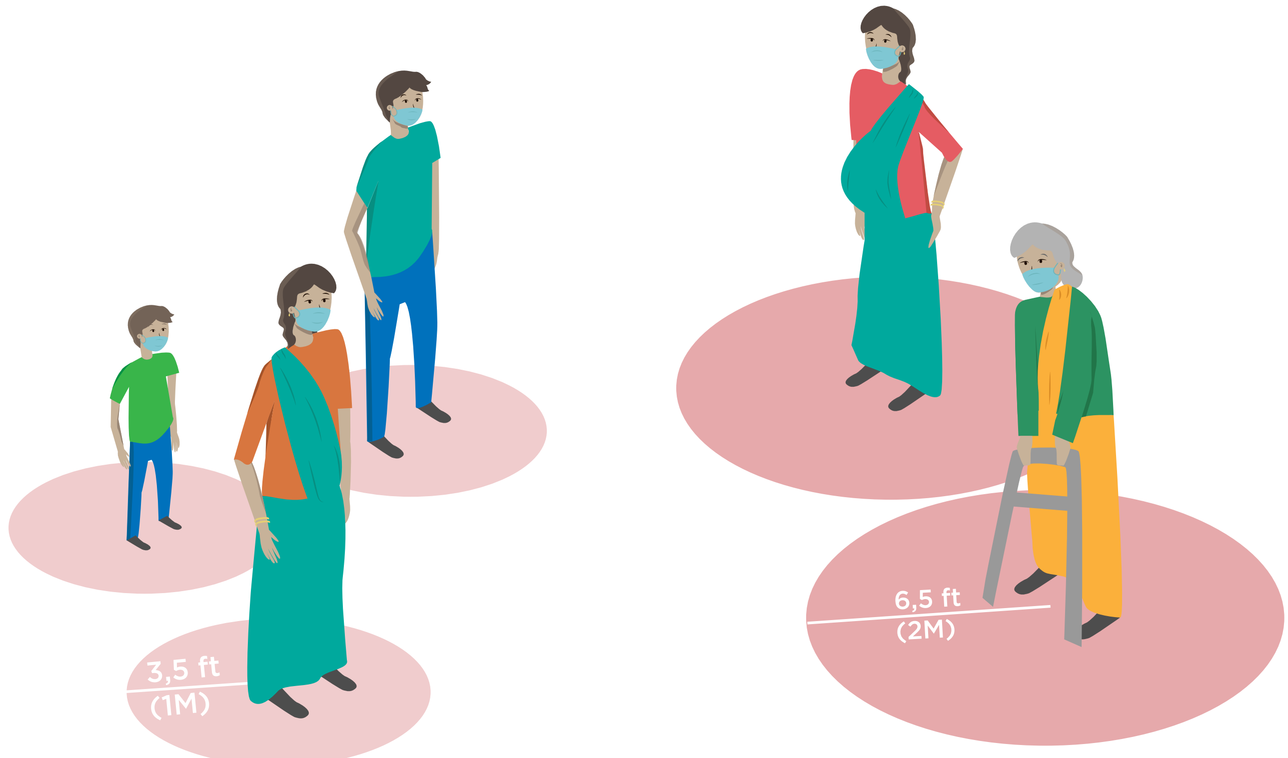


2 क्वारेन्टाईन केन्द्रभन्दा बाहिर रहेका आफ्नो परिवारजनसँग सम्पर्क गर्नका लागि फोन वा ईन्टरनेट कनेक्सनको व्यवस्था गर्नुहोस्

3 क्वारेन्टाईनमा रहेकाहरूका लागि मनोरञ्जनको व्यवस्था गर्नुहोस् (रेडियो, टेलिभिजन आदि)



4 वृध्दवृध्दा, गर्भवती महिला र अन्य स्वास्थ्य समस्या रहेका व्यक्तिहरू जस्ता उच्च जोखिममा रहेका समूहबीच संक्रमण फैलिन नदिनका लागि विशेष सुरक्षा उपाय तथा स्वास्थ्यसेवा सुनिश्चित गर्नुहोस्



5 क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई पर्याप्त रूपमा मास्क दिईने र मास्कको प्रयोग गर्न सिकाईने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

6 आगो नियन्त्रण गर्ने उपकरण र आकस्मिक द्वारहरूको व्यवस्था हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

7 सामग्रीहरूको भण्डारणका लागि उचित व्यवस्थापन प्रणालीको व्यवस्था गर्नुहोस्

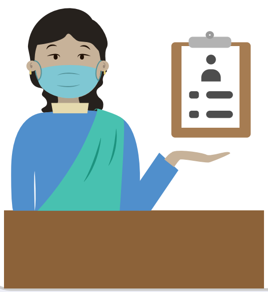
यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

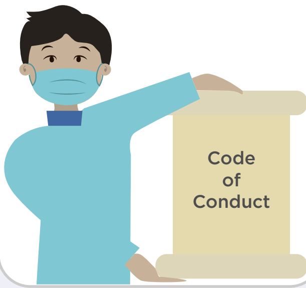
CRS

जवाफदेहीता र संरक्षण

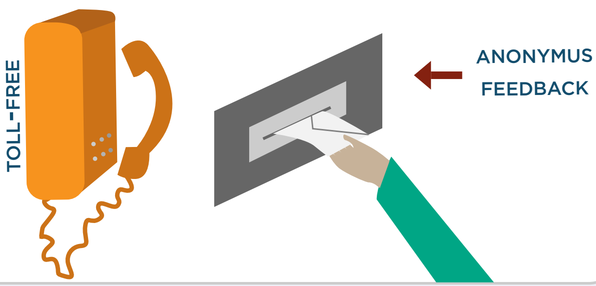
1 दर्ता प्रकृया एवं केस व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्नका लागि प्रशासनिक प्रणालीको व्यवस्था गर्नुहोस्



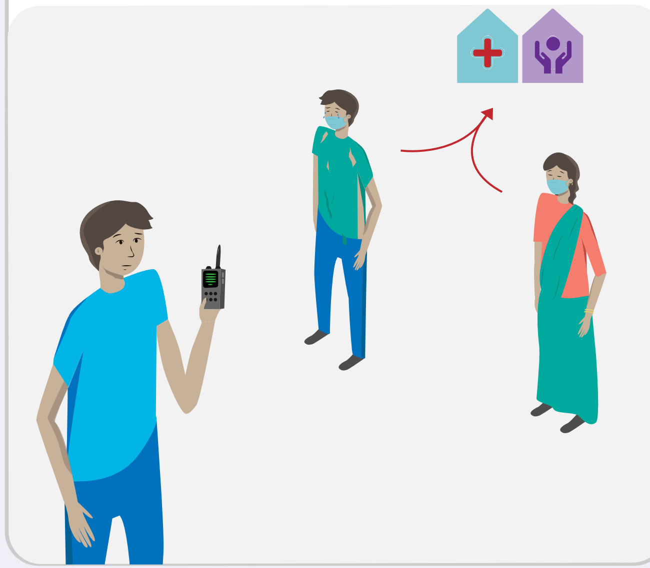
2 कर्मचारी र क्वारेन्टाईनमा बस्ने व्यक्तिहरूका लागि आचारसंहिताको व्यवस्था गर्नुहोस्



3 चासो वा गुनासो दर्ता गर्नका लागि सुरक्षित र गोपनीय प्रतिक्रिया एवं सहयोग संयन्त्रहरूको व्यवस्था गरिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

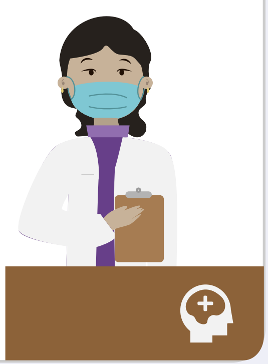


6 क्वारेन्टाईन केन्द्रमा रहँदा सुरक्षासँग सम्बन्धित कुनै घटनाको अनुभव गरेमा उपयुक्त निकाय समक्ष पुर्याईने लगायतका कार्यसञ्चालन कार्यविधिको व्यवस्था गर्नुहोस्



4 आवश्यकता अनुसार बालबालिकाको हेरविचारका लागि सहयोग उपलब्ध गराउनुहोस्

5 मनोसामाजिक सहयोग उपलब्ध गराउनुहोस्



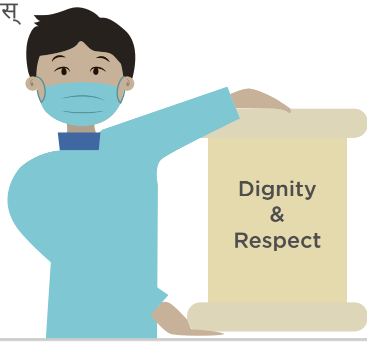
7 गुमेको आयआर्जन वा परिवारका अन्य सदस्यका लागि सहयोग गर्नुहोस्

यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र
CRS

सुरक्षा

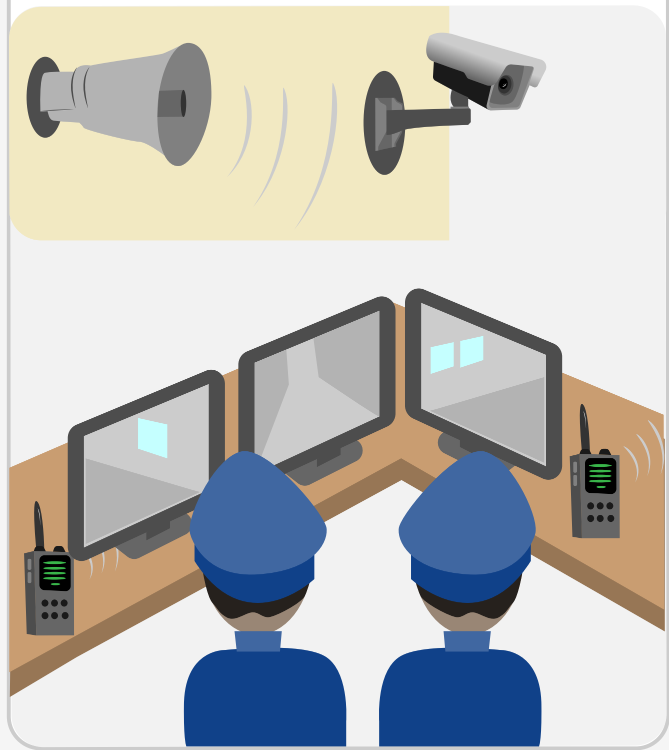
1 क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूसँग गर्नुपर्ने उचित व्यवहारबारे सुरक्षा कर्मचारीलाई तालिम प्रदान गर्नुहोस् । क्वारेन्टाईनमा बसेका व्यक्तिहरूलाई मर्यादित र सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्



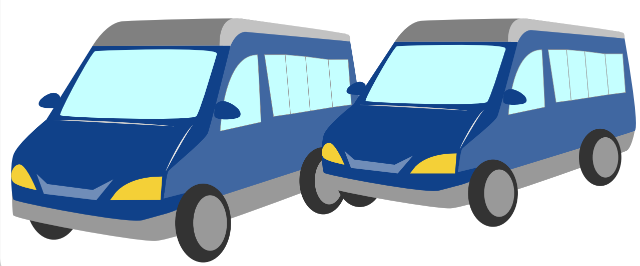
2 क्वारेनटाईन केन्द्रमा तैनाथ गरिएका सुरक्षाकर्मीलाई सम्बन्धित तालिम तथा स्वास्थ्य सामग्री प्रदान गर्नुपर्नेछ

3 सम्भव भए सम्म पर्याप्त संख्यामा महिला सुरक्षा कर्मचारी नियुक्त गर्नुहोस्

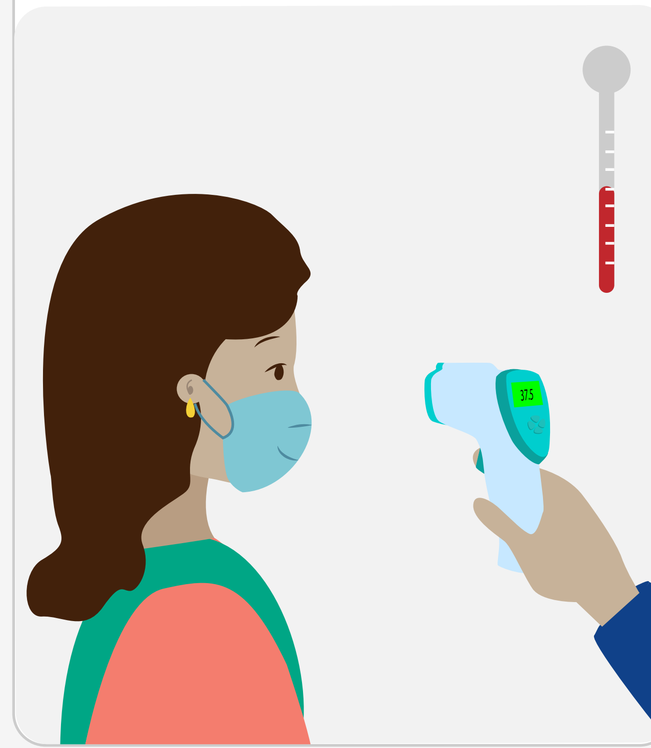
4 सुरक्षाका लागि सिसिटिभी र नियन्त्रण कक्षको व्यवस्था गर्नुहोस् । पि.ए प्रणाली समावेश गर्नुहोस्



5 क्वारेन्टाईन स्थलबाट आवतजावत गर्नका लागि बेग्लै यातायात माध्यमको व्यवस्था गर्नुहोस्



6 प्रवेश बिन्दुहरूमा ईन्फ्रारेड थर्मोमिटरको प्रयोग गरि ज्वरो नाप्नुपर्नेछ



7 दिनको चौबिसै घण्टा सुरक्षा प्रदान गर्नुपर्नेछ

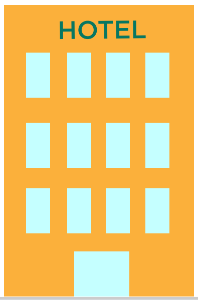
यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

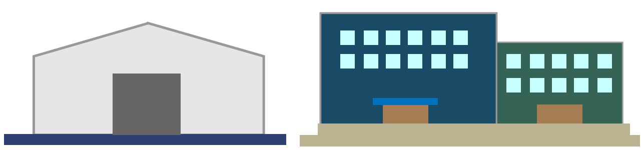
CRS

पुर्वाधार

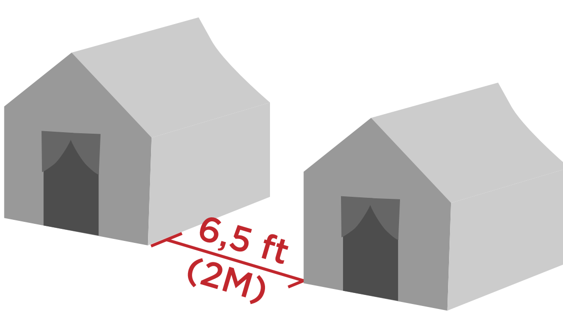
A सम्भव भएसम्म एकजनालाई एउटा निजी शौचालय भएको कोठा दिनुहोस्, उदाहरणका लागि, होटेल, होस्टेल आदि



B सम्भव भएसम्म विद्यमान सामुदायिक भवन प्रयोग गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, विद्यालय, सामुदायिक केन्द्र, उद्योग, भण्डारगृह आदि)



C अस्थायी केन्द्र बनाउन वा विद्यमान केन्द्रहरूको विस्तार गर्नका लागि टेन्ट प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ



विद्यमान भवनमा हुनुपर्ने सुविधाहरू

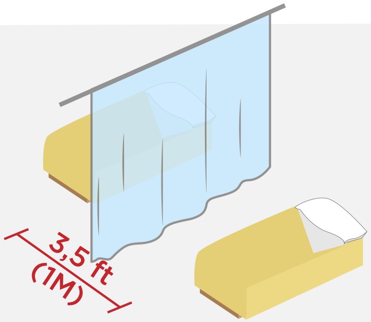
यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

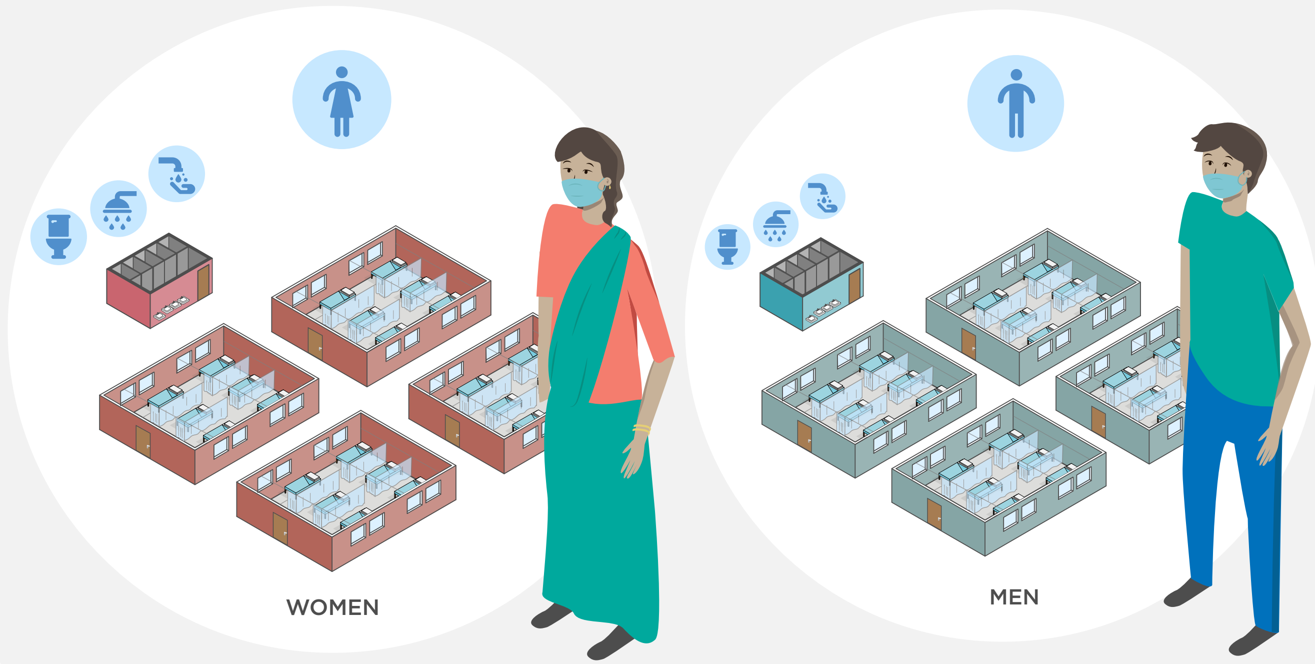
CRS

पुर्वाधार

1 खाटहरू बीच कम्तीमा ३.५ फिट (१ मिटर)को भौतिक दुरी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।खाटहरू बीच गोपनीयताका लागि पर्दाको व्यवस्था गर्नुहोस्

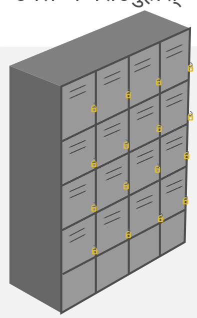


5 महिला र पुरूषलाई अलगअलग राख्नुहोस् र सुरक्षा उपायहरू अवलम्बन गर्नुहोस्

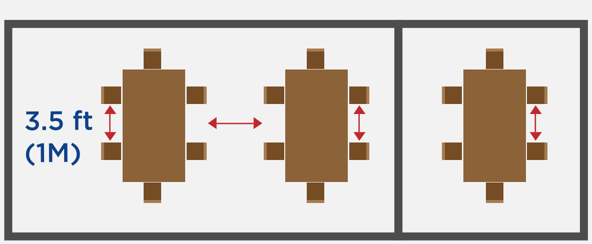


2 विशेषगरि साझा स्थलहरूमा पर्याप्त प्रकाशको व्यवस्था गर्नुहोस्

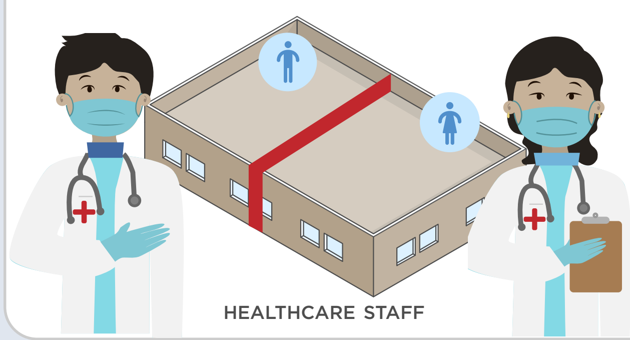
3 निजी सामानका लागि सुरक्षित भण्डार स्थल उपलब्ध गराउनुहोस्



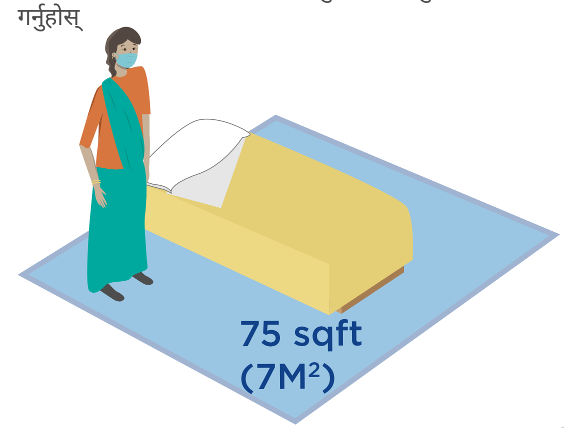
4 खाना खाने ठाउँमा ३.५ फिट (१ मिटर) को दुरी सुनिश्चित गर्नुहोस्, सम्भव नभएमा तालिका बनाउनुहोस् । कर्मचारीका लागि अलग्गै खाना खाने ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ



6 स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि शौचालय, नुहाउने ठाउँ र हात धुने ठाउँ भएको अलग्गै बासस्थलको व्यवस्था गर्नुहोस् । महिला र पुरूषलाई अलगअलग राख्नुहोस् र सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्नुहोस्



7 कोठामा प्रति व्यक्ति कम्तिमा 75 वर्ग फुटको क्षेत्र सुनिश्चित गर्नुहोस्

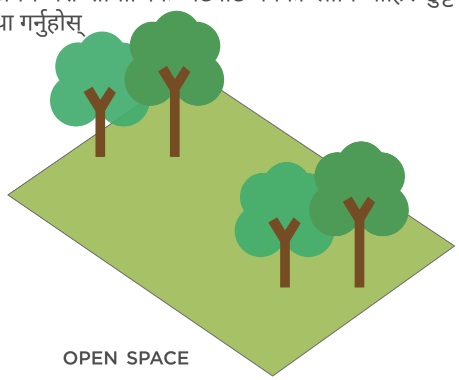


यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

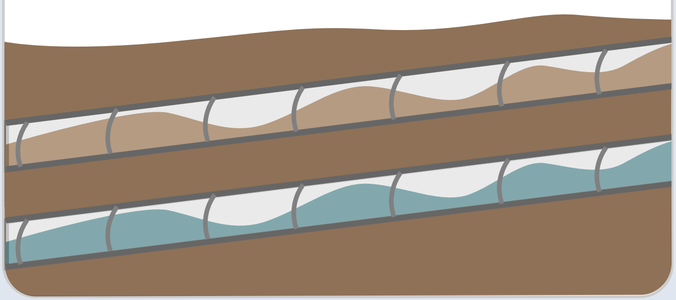
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र
CRS

पुर्वाधार

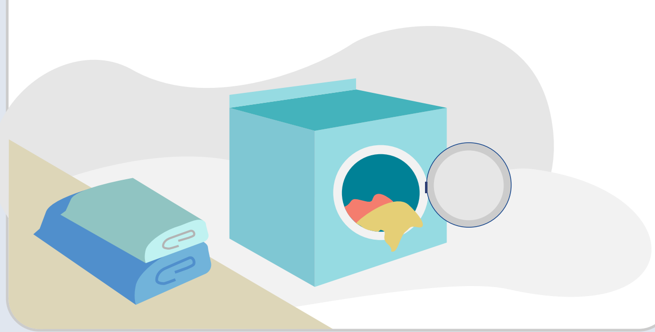
8 दुरी कायम गरी सामाजिक भेटघाट गर्नका लागि बाहिर छुट्टै ठाउँको व्यवस्था गर्नुहोस्



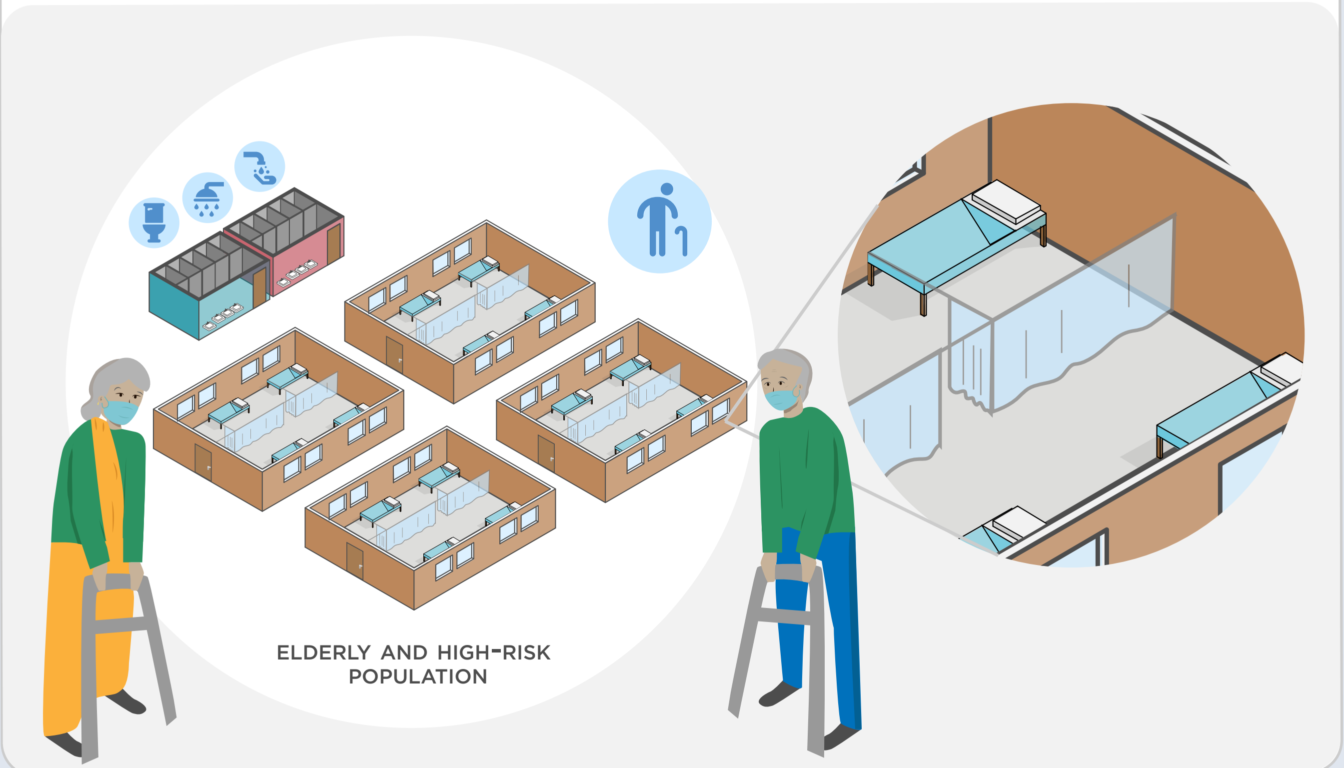
9 क्वारेन्टाईन स्थलमा फोहोर पानी र मलमूत्रको उचित व्यवस्थापनका लागि पर्याप्त ठाउँ र सुविधा भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



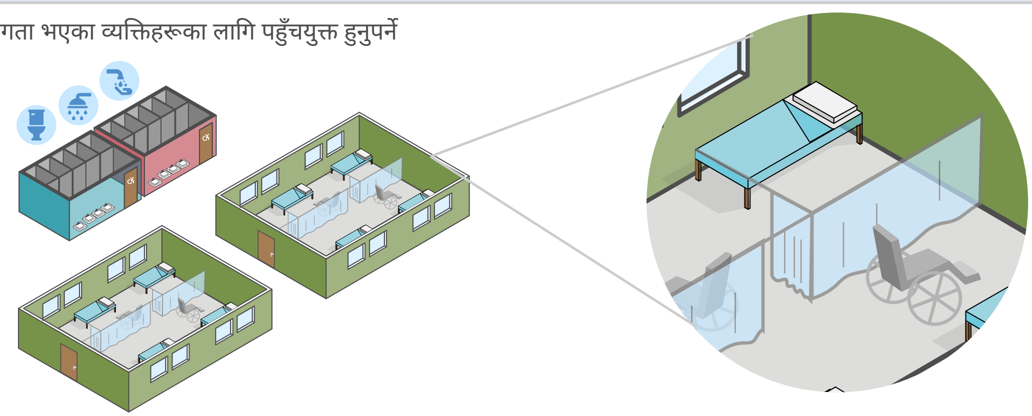
10 तन्ना खोल आदि नियमित रूपमा धुन एवं क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूको आफ्नो लुगाफाटो धुनका लागि लन्ड्री सुविधा उपलब्ध हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



11 सम्भव भएसम्म उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू (वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला र पहिलेदेखि अन्य स्वास्थ्य समस्या रहेकाहरू)लाई अलग्याउनुहोस् । सम्भव नभएमा, प्रत्येक कोठामा कम व्यक्तिहरू रहने र खाटहरूबीच ठूलो दुरी रहने (६.५ फिट, २ मिटर) कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



12 केही कक्षहरू अपाङगता भएका व्यक्तिहरूका लागि पहुँचयुक्त हुनुपर्ने



PEOPLE WITH DISABILITIES

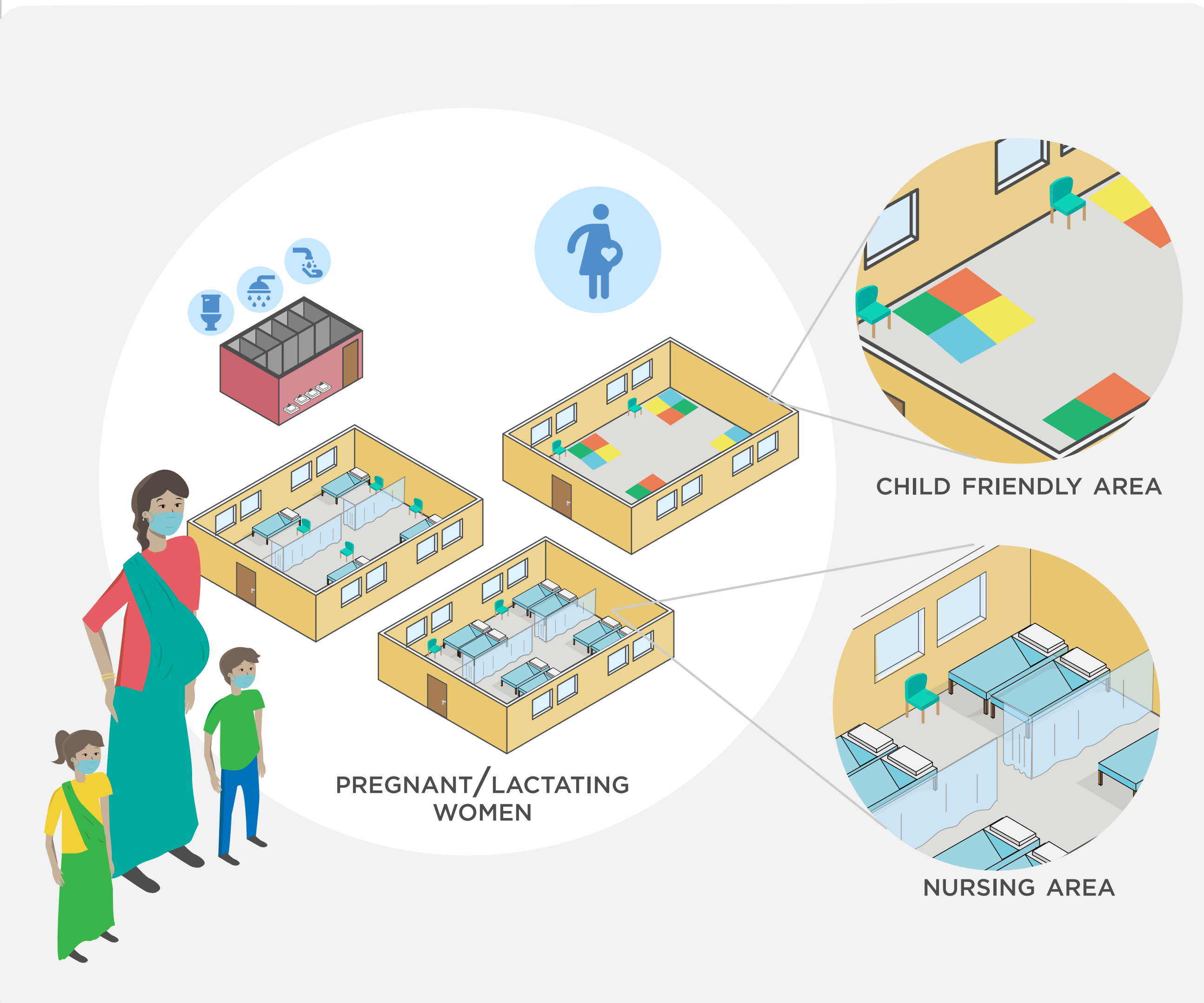
यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

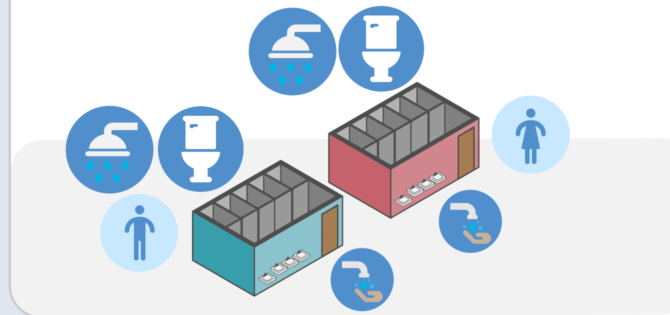
CRS

पुर्वाधार

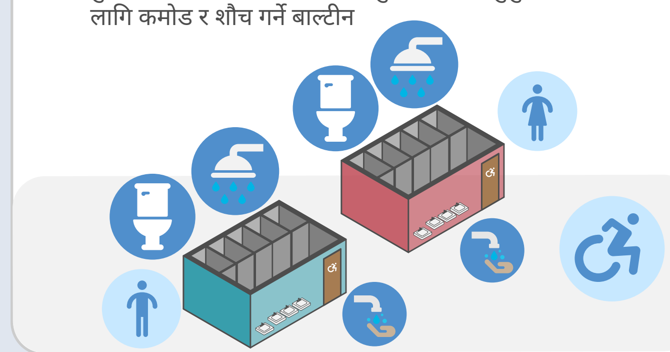
13 गर्भवती महिला वा बालबच्चा भएका महिलाका लागि बेग्लै र सुरक्षित कोठा उपलब्ध गराउनुपर्ने । कोठामा भित्रबाट चुकुल लाउन मिल्ने हुनुपर्ने र चुकुल बालबालिकाको पहुँचभन्दा माथि हुनुपर्ने (उनीहरूले भित्रबाट चुकुल लगाई थुनिनसक्ने भएकाले) । स्तनपान गराईरहेका महिलाहरूका लागि एकान्त ठाउँ र बालमैत्री स्थलहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्



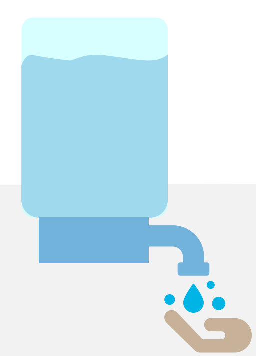
14 महिला र पुरूषका लागि बेग्लाबैग्लै र सुरक्षित शौचालय, नुहाउने ठाउँको व्यवस्था हुनुपर्ने, प्रत्येक ६ जना व्यक्तिका लागि एउटा शौचालय र नुहाउने ठाउँ हुनुपर्ने, सुरक्षा गार्ड र स्वास्थ्यकर्मीका लागि बेग्लै शौचालय हुनुपर्ने



15 प्रत्येक क्वारेन्टाईनस्थलमा एउटा महिला र एउटा पुरूष गरि कम्तीमा दुईवटा अपाङगमैत्री शौचालय र नुहाउने स्थल हुनुपर्ने । उदाहरणका लागि कमोड र शौच गर्ने बाल्टीन



16 हात धुने ठाउँ हुनुपर्ने, १० जना व्यक्तिका लागि कम्तीमा १ वटा



यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

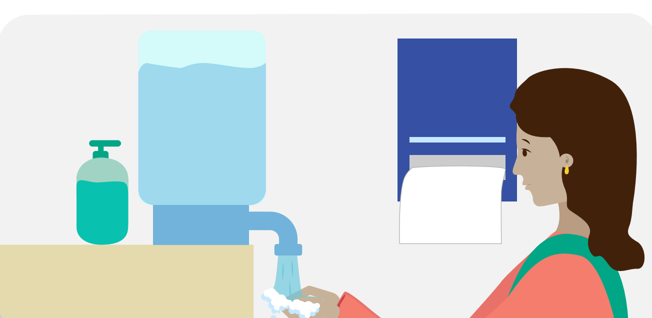
CRS

पानी, फोहोर व्यवस्थापन र सरसफाई

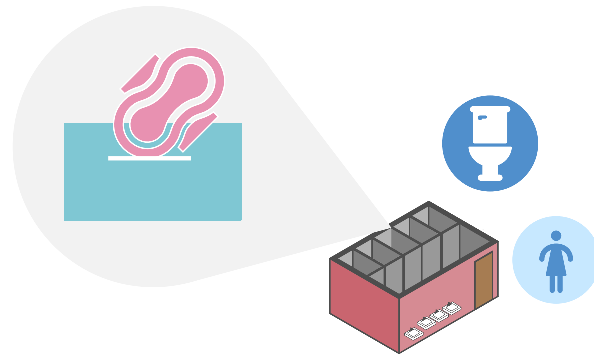
1 कम्तीमा ४८ घण्टाका लागि पुग्ने पानीको भण्डारण गर्नुहोस् । प्रत्येक व्यक्तिका लागि कम्तीमा दिनको ६० लिटर पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् । ४ प्रकारका पानीको व्यवस्था गर्नुपर्ने :

2 हात धुने स्थलमा सुरक्षित पानी, साबुन, एल्कोहल रब र पेपर तौलिया राखिनुपर्ने

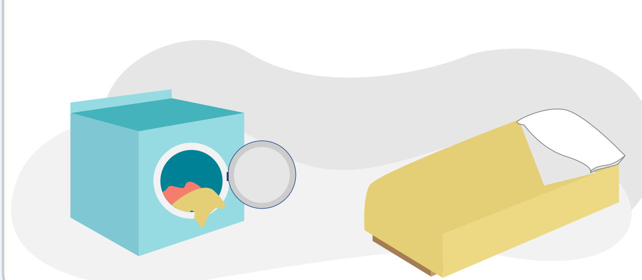
[Proper hand hygiene here](#)



3 महिला शौचालयमा महिनावारीका लागि आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था हुनुपर्ने



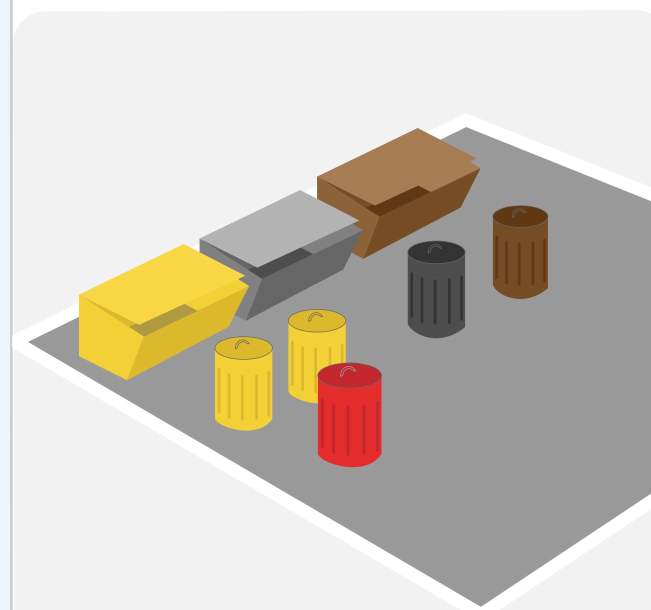
4 तन्नाखोल आदिलाई दिनदिनै ०.१% क्लोरिनको घोल प्रयोग गरि सफा गर्नुहोस्, मलमूत्र लागेको भएमा त्यसलाई भिजाएर राख्नुपर्ने



5 भुईं र अन्य तेर्सो सतहलाई दैनिक रूपमा पानी र डिटर्जेन्ट प्रयोग गरि सफा गर्नुहोस् । बान्ता, मलमूत्र लागेको तथा लाश बेरिएको भएमा २ % क्लोरिन घोल प्रयोग गरि सफा गर्नुहोस्

6 प्रत्येक पल्ट प्रयोग गरिनु अघि पुन प्रयोग गर्न मिल्ने स्वास्थ्य उपकरणहरूलाई जोखिम अनुसार सफा गरि किटाणुरहित तुल्याउनुहोस् । बारम्बार छोईने सतहहरू दैनिक रूपमा ०.२% क्लोरिनको घोल प्रयोग गरि किटाणुरहित तुल्याउनुहोस्

7 विभिन्न प्रकार एवं परिमाणका फोहोरजन्य पदार्थ व्यवस्थापन गर्नका लागि पर्याप्त ठाउँ रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

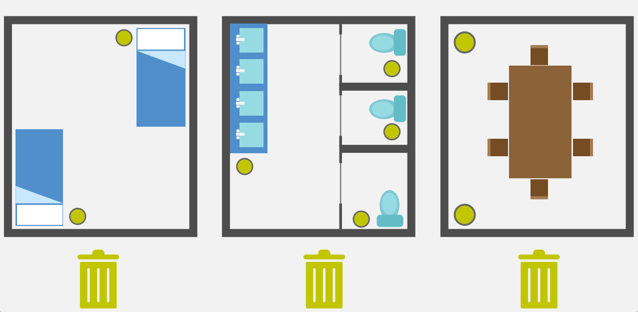
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र
CRS

पानी, फोहोर व्यवस्थापन र सरसफाई

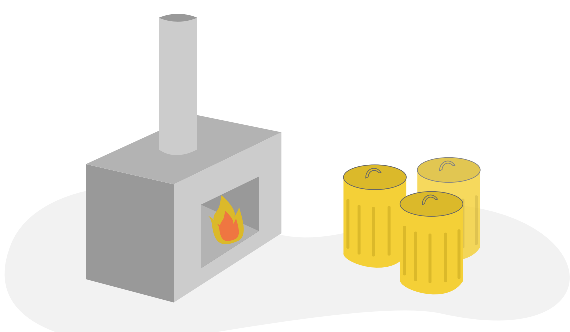
8 स्वास्थ्यसम्बन्धी फोहोरजन्य पदार्थ अलग्गै राख्नुहोस । फोहोर पदार्थ छुट्याउनका लागि विभिन्न रङ्गको डस्टबिन प्रयोग गर्नुहोस् (पहेंलो, रातो, कालो र खैरो)। महिला शौचालयमा डस्टबिन राख्नुहोस् । हरेक वार्डमा प्रत्येक २० वटा बेडका लागि एउटा फोहोर संकलन गर्न कन्टेनरको सेट राख्नुहोस्

पहेंलो	रातो	हरियो	खैरो
औषधीजन्य फोहोर	नकुहिने फोहोर	कुहिने फोहोर	पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोर

9 क्वारेन्टाईनमा रहेका व्यक्तिहरूको कोठामा र महिला शौचालय एवं साझा स्थानहरू (उदाहरण - खाना खाने स्थल)मा डस्टबिन राख्नुहोस्



10 दूषित कपडा तथा डिस्पोजेबल व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री नष्ट गर्नका लागि क्वारेन्टाईन स्थलमा वा अन्य पूरक सेवाप्रदायक मार्फत ईन्सीनरेटर(भट्टी)को व्यवस्था हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यास र सन्देशहरू विद्यमान मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित हुन् र क्वारेन्टिन केन्द्र स्थापना गर्दा स्थानीय स्रोत साधन बमोजिम अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसन्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा सञ्चार केन्द्र