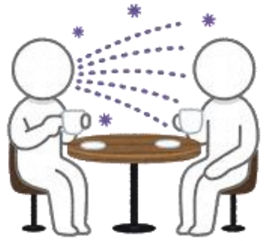
संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिको लागि

【संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति भन्नाले】
- बिरामी सँग एउटै घरमा लामो समय साथमा बसेको व्यक्ति
- आवश्यक सावधानी नअपनाइ, नजिक तथा लामो समय साथमा बसेको व्यक्ति आदि, संक्रमणको सम्भावना भएका व्यक्तिहरु हुन।

आवश्यकता अनुसार PCR परीक्षण गरिनेछ।



संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिले के गर्ने

नयाँ कोरोना भाइरस सरुवा रोगबाट संक्रमित हुने सम्भावना बढी हुनाले परीक्षण तथा स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ।

स्वास्थ्य केन्द्रले सम्पर्क गर्छ → **PCR परीक्षण आदिको नतिजा पोजिटिभ** → **अस्पताल भर्ना हुने अथवा होटल वा घरमा बसेर स्वास्थ्यलाभ गर्ने**

PCR परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ वा परीक्षण नगरेको → **सम्पर्कमा आएको पछिल्लो दिनबाट १४ दिन (महिना   तारिख सम्म) मोबाइल एप्स वा फोनबाट स्वास्थ्य निरीक्षणमा सहयोग गर्न अनुरोध गरिनेछ**

- **दिनमा २ पटक ज्वरो नाप्ने तथा ध्यान दिएर आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको अवलोकन गर्नुहोस। ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, नाक बग्ने, घाँटी दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, गन्ध नआउने, स्वाद नआउने आदि लक्षण छ कि ध्यानपूर्वक अवलोकन गरेर, लेखेर राख्नुहोस।**
- **सकभर बाहिर ननिस्कने, घरमा पनि सकभर परिवारका सदस्यहरु सँग एउटै ठाँउको साझा प्रयोग नगर्नुहोस।**
- **पटक पटक हात धुने, मास्क लगाउने, प्रयाप्त आराम गर्ने कुरामा जोड दिनुस।**

लक्षण देखियो, स्वास्थ्य सम्बन्धित चिन्ता भएमा परामर्शको लागि

______________________________मा सम्पर्क गर्नुहोस।
(सोमवार बाट शुक्रवार) __________________________
(राति तथा बिदाको दिन) __________________________

डाक्टरलाई देखाउने भए अस्पताल वा क्लिनिकमा फोन गरेर, “संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा परेको छ” भनेर अग्रिम जानकारी दिनुहोस। ट्याक्सी वा अरु सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्नुहोस।