NRNA Non-Resident Nepali Association

Global Health Sub-Committee of NRNA
Awareness, Prevention, Treatment and Promotion

स्वास्थ्य समिति गैरआवासीय नेपाली संघ निर्देशिका

कोरोना संक्रमित रहेका घरको सफाई र संक्रमणमुक्त (निःसंक्रमण) कसरी गर्ने ?

कोभिड-१९ को भाइरस व्यक्तिको श्वासप्रश्वासको छिटासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कको माध्यमबाट (खोकी र हाँच्छ्युमार्फत) र भाइरसले दुषित गरेको सतहहरूबाट सर्ने गर्दछ । तसर्थ, व्यक्तिगत सरसफाईसँगै संक्रमित सतहहरुलाई समेत संक्रमणमुक्त बनाउनु अति आवश्यक हुन्छ ।
विशेषतः किटाणु र फोहोरमैलोलाई कुनै पनि सतहबाट हटाउने प्रक्रियालाई सरसफाइ भनिन्छ । यसले किटाणुको नाश हुँदैन यद्यपि किटाणुहरू सतहबाट हटेर जान्छन् र संक्रमण फैलिने दर कम हुन्छ ।
सतहमा रहेका किटाणुलाई कुनै रासायनको प्रयोगले मात्रै नष्ट गर्न सकिन्छ । त्यस प्रक्रियालाई निःसंक्रमण भनिन्छ । यस प्रक्रियाले सफाइ पश्चात पनि बाँकी रहेका किटाणु नष्ट गर्दछ ।

बारम्बार सम्पर्कमा आउने वा स्पर्ष हुने सतहरुको सफाई तथा निःसंक्रमण

तपाईंको घरमा संक्रमणको जोखिम कम गर्न नियमित रुपमा बारम्बार सम्पर्कमा आइरहने स्थानका सतहहरू सफा गर्नु र किटाणरहित बनाउनु महत्वपूर्ण सावधानी हो । घरका साझा ठाउँ भान्सा, सुत्ने कोठा, बैठक कोठा बार्दली रेलिङ, भर्‍याङका रेलिङ लगायतको सफाई मात्रै होइन तिनलाई निःसंक्रमण गर्नुपर्दछ । ढोकाको ह्यान्डलहरू, टेबलहरू, कुर्सीहरू, भान्सा र शौचालयको सतहहरू, धारा, बत्तीको स्विचहरू, मोबाइल फोन, कम्प्युटर, टयाम्बलेट, किबोर्ड, रिमोट कन्ट्रोल, खेल नियन्त्रक तथा मनपर्ने खेलौनाहरू जस्ता सतहहरू सामान्यतयाः बढी सम्पर्कमा आउने वा भनौं स्पर्ष गरिने सतहहरूमा पर्दछन् ।

अन्य सावधानी

- एकपटक प्रयोग गरेको मास्क र पन्जा पुनः प्रयोग नगर्ने । डिस्पोजेबल पन्जाको प्रयोग गर्ने ।
- यदि सतह फोहोर छ भने, पहिले त्यसलाई साबुन वा डिटरजेन्ट पानीले सफा गर्ने र त्यसपछि अल्कोहल (करीब ७० प्रतिशत) भएको किटाणुनाशक उत्पादन वा ब्लीच प्रयोग गर्ने ।
- निसंक्रमणका लागि प्रयोग गर्ने रसायन कति समय राख्ने भन्ने जानकारीका लागि उत्पादकको निर्देशन राम्ररी हेर्ने ।
- रासायनलाई बच्चाहरुको पहुँचबाट टाढा राख्ने ।
- विद्युतीय उपकरणलाई निसंक्रमण गर्दा सावधानीपूर्वक गर्ने ।
- भाँडाकुडालाई राम्ररी साबुन पानीले धुने ।

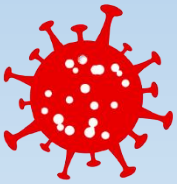
संक्रमितले प्रयोग गरेको सतह र सामानको सफाई र निसंक्रमण

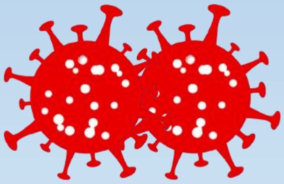
- घरका अन्य सदस्यबाट छुट्टाइएको अलग्गै कोठाको प्रयोग गर्ने भएकाले संक्रमितले आफूले कोठाभित्र प्रयोग गरेका सामानको सफाइ र निःसंक्रमण गर्ने ।
- संक्रमितले साबुनपानीले हात धोइरहने ।
- थाल, गिलास, चम्चालगायतका भाँडाकुँडा, टावेल, बेड कभर, बाथरुममा सामान सेयर नगर्ने । आफूले धोएर छुट्टै प्रयोग गर्ने ।

- आफ्नो कोठा, बाथरुम, कपडा, बेडसिट आदिलाई नियमित संक्रमणविहीन बनाउने । अन्य व्यक्तिले संक्रमितले प्रयोग गरेका बाथरुम, बेडरूम, कपडा तथा भाँडा सफा गर्नुपरेमा राम्रो खालको मास्क, फेसशिल्ड, चस्मा तथा पन्जा लगाएर सफा गर्ने ।
- फोन, रिमोट कन्ट्रोल, ढोकाको चुकुल, ह्याण्डील, टेबल, कम्प्युटरको किबोर्ड आदिलाई सफा गरिरहने।बाथरुमका ह्याण्डिल, चुकुल आदिलाई डेटोल पानी वा स्प्रिट कपासले राम्रोसँग सफा गर्ने ।
- यदि संक्रमितको लागि छुट्टै शौचालय छैन भने प्रत्येक पटके प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी सफाइ र निसंक्रमण गर्ने । त्यसका लागि डिटरजेन्ट पानी प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ।
- संक्रमित व्यक्ति र उसले प्रयोग गरेको कोठासँग अन्य सदस्यहरुले कम्तिमा दुई मिटरको दुरी कायम गर्ने ।
- संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो कोठामा खाना खानुपर्दछ । गिलास, थाललगायतका भाँडाहरू फ्याँक्नमिल्ने पन्जालगाएर प्रयोग गर्नु पर्छ र प्रयोग पछि उमालेको पानीले धुनु पर्दछ ।

सफाई र निःसंक्रमण कसरी गर्ने ?

- धेरै ठाउँहरूमा किटाणु नाशक स्प्रे र पुछ्ने कागज भेट्टाउन गाह्रो हुने भएकाले निरन्तर साबुन र पानीले सफा गर्न सकिन्छ । घरेलु ब्लीचलाई केही हदसम्म पातलो बनाएर प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।
- त्यस्ता सामाग्रीको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोगका लागि उत्पादकले दिएको निर्देशन पालना गर्ने ।
- सतहलाई सुरुमा साबुन पानीले सफा गर्ने र त्यसपछि मात्र निसंक्रमण गर्ने ।
- निःसंक्रमण गर्दा पन्जा र मास्क तथा फेसशिल्ड प्रयोग गर्ने ।
- मोबाइल फोन तथा अन्य विद्युतीय उत्पादनजस्ता संवेदनशिल वस्तुहरूलाई हानी हुनबाट जोगाउनका लागि सिफारिस गरिए अनुसारका निर्देशनहरू पढेर प्रयोग गर्ने ।
- हावाबाट भाइरस फैलाउने सम्भावनालाई कम गर्न फोहोर लुगालाई तातो पानीमा साबुन वा डिटर्जेन्टले धुने ।
- हावा राम्ररी आवातजावत भएको छ/छैन भनेर जाँच गर्न भेन्टिलेसन ठीक अवस्थामा भए/नभएको हेर्ने ।
- घरपालुवा पशुहरूलाई रासायनले स्नान नगराउने ।
- श्वासप्रश्वासको समस्या भएका व्यक्तिलाई एक्कासी दम बढ्न सक्ने हुनाले निसंक्रमण गर्ने ठाउँदेखि टाढा राख्ने ।
- घरायसी सरसफाइका निम्ति ५.२%-८.५% सोडियम हाइपोक्लोराइड नामक रासायनिक पदार्थको उपयोग गर्ने ।
- यदि माथि उल्लेखित सोडियम हाइपोक्लोराइड भन्दा अन्यथा भएमा घरायसी ब्लिचको रुपमा प्रयोग नगर्ने ।





- रासायनिक उत्पादहरुको जथाभावी मिश्रण नगर्ने । उत्पादकको सुझावलाई ध्यानपूर्वक हेर्ने र रसायन सतहमा प्रयोग गर्दा कम्तिमा पनि १ मिनेटसम्म छोड्ने र सफा गर्ने ।
- घरायसी ब्लिच्लाई एमोनिया र अन्य रासायनसँग नमिसाउने किनकी यसको मिसावटले हानिकारक धुँवा उत्पन्न भई दुर्घटना समेत हुनसक्छ ।

खानाको स्वच्छता

- कुनै पनि खाना तयार गर्नु अघि कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले राम्ररी हात धुने ।
- बाहिरबाट राम्ररी सफा गरेर खन्याउने र खोल तुरुन्तै फाल्ने ।
- खानेकुराका खोल, दूधको प्याकेट लगायतलाई बाहिरबाट राम्ररी सफा गरेर अन्याउने र खोल तुरुन्तै फाल्ने ।
- नपकाएको माछा र मासु काट्नको अलग्गै बोर्डको प्रयोग गर्ने र राम्रोसँग पाक्ने गरी पकाउने ।
- खाना खानु अगाडि कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले राम्ररी हात धुने र बालबालिकाहरूले पनि त्यही गरेको निश्चित गर्ने
- सफा भाडाको प्रयोग गर्ने र भाडालाई राम्ररी धोएर घाममा सुकाउने ।

Global Health Sub-Committee of NRNA
Awareness, Prevention, Treatment and Promotion

विभिन्न वैज्ञानिक स्रोतहरूबाट स्वास्थ्य समिति गैरआवासीय नेपाली संघको निम्ति

- डा. संजीव सापकोटा
- डा. अनुषा लुइटेल
- डा. सागर पौडेलद्वारा तयार पारिएको सामग्री

- अनुवाद डा. अमृत जैशी