१ सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिहरू र सगै बसोबास गर्ने बासिन्दाहरूका लागि मार्गदर्शन (साझा मार्गदर्शन)

तपाईंको कोभिड -१९ को परीक्षण पोजिटिभ देखीएको छ। हामी तपाइँको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामनाको साथसाथै, पुष्टि भएका व्यक्तिहरू र सगै बसोबास गर्ने बासिन्दाहरूका लागि आवस्यक क्वारेन्टाइन र उपचारहरूको बारेमा जानकारी दिन्छौं। यो निर्देशन पुष्टि भएका व्यक्तिहरूलाई मात्र सूचित गरिन्छ, त्यसैले कृपया निम्न जानकारी आफु सगै बस्ने बासिन्दाहरूलाई पनि जानकारी गराउनुहोस।

* मार्गदर्शनहरु परिवर्तन भएमा भविष्यमा समायोजन गरिनेछ।

सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिहरू

□ **(उपचार) ओमिक्रोन भेरियन्ट डेल्टा भेरियन्ट भन्दा कम गम्भीर छ, त्यसैले बिनालक्षण र सामान्य लक्षण भएका रोगीहरुलाई सामान्य उपचार मार्फत निको हुनसक्छ जस्तै कि ज्वरोको र रुघाखोकिको औषधिहरू लिने।**

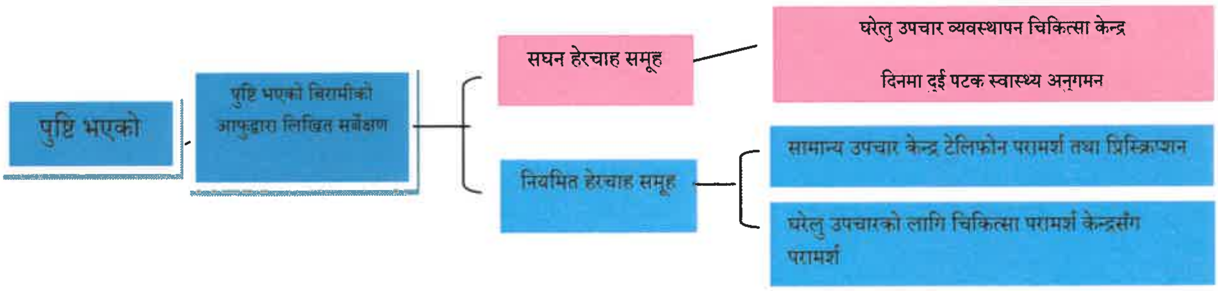
- **प्रशस्त आराम लिनुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।**
- यदि लक्षणहरू देखिएमा, **दुखाइ कम गर्ने, ज्वरो कम गर्ने वा सामान्य रुघाखोकिको औषधि लिनुहोस्।**

  * यद्यपि, गम्भीर लक्षणमा बिकसित हुन सक्ने सम्भावित उच्च जोखिम समूहहरूले एन्टिभाइरल औषधि लिनसक्नु हुन्छ।

- यदि तपाईंलाई ज्वरो जस्ता लक्षणहरूको कारणले उपचार आवश्यक छ भने, **फोनमार्फत परामर्श र प्रिस्क्रिप्शन लिन सक्नुहुन्छ।**

  * कोभिड-१९ सम्बन्धित उपचारको लागि सम्बन्धित व्यक्तिले कुनै शुल्क तिर्नु पर्दैन।

< **घरेलु उपचारको प्रारुप** >



□ **(आइसोलेसन मार्गदर्शन)** कोभिड पुष्टि भएपछि, **नमूना सङ्कलन भएको मितिदेखि ७ दिनसम्म अरूमा सर्न सक्ने जोखिम भएकोले, कृपया घर (जीवन उपचार केन्द्र, विशेष अस्पताल) मै आइसोलेसन गर्नुहोस्।**

- संक्रमण फैलिन नदिन कृपया अतिआवश्यक अवस्था बाहेक घर बाहिर ननिस्कनुहोस्। तपाईंको सह-बासिन्दाहरूबाट छुट्टाछुट्टै शौचालय र वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई बारम्बार कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

*यदि आइसोलेसनको उल्लङ्घन गरेमा, तपाइँ संक्रामक रोग रोकथाम ऐन अनुसार फौजदारी अभियोगमा सजाय हुनेछ।

- नमुना सङ्कलन गरेको दिनदेखिको **सातौ दिनको राती (२४:००) बजे आइसोलेसन हटाइनेछ, त्यसबिचमा कुनै परीक्षण गरिनेछैन।**

*आइसोलेसन हटाइएपछि ३ दिनको लागि निम्न कुराहरुमा सावधानी अपनाउन अनुरोध गरिन्छ : विध्यार्थी र कामदारहरु आवश्यकता अनुसार बाहिर जान सक्नुहुन्छ, तर सधैं KF94 वा मास्क लगाउनुहोस्, संक्रमणको उच्च जोखिम भएका वस्तु तथा सुविधाहरू प्रयोग नगर्नुहोला र आफूलाई निजी जमघटहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।

- **यस आइसोलेसन मार्गदर्शन** कृपया कोभिड पुस्टि भएकाले **अरु सगै बस्ने साथीहरुलाई जानकारी गराइ यस मार्गदर्शन लागू गर्नको लागी सहयोग गर्नको लागी अनुरोध गर्दछौं।**

□ **सगै बस्ने बासिन्दाहरू**

□ **(आइसोलेसन मार्गदर्शन)** कोभिड पुष्टि **भएपछिको उच्च संक्रमण अवधिमा, सगै बस्ने बासिन्दाहरुमा पनि संक्रमणको उच्च जोखिम हुनेहुँदा आइसोलेसनमा बसि, निगरानी र परीक्षण गर्नुपर्छ।**

- **सगै बस्ने बासिन्दामा कोभिड पुष्टि भै घरमै उपचार गर्दै गरेको थाहा पाएपछी कृपया आफुले पनि तुरुन्तै पिसिआर परीक्षण गराउनुहोस्।**
- **आइसोलेसन अवधि र पहिलो कोभिड पुष्टि भएको व्यक्ति एकै भए*, पुष्टि भएको व्यक्तिको आइसोलेसन मितिदेखि आइसोलेसन नसकिएसम्म लागू हुनेछ।**

* कोभिड पुष्टि भएको दिनदेखिको सातौ दिनको राती (२४:००) बजे आइसोलेसन हटाइनेछ/ यदि आइसोलेसनको उल्लङ्घन गरेमा, तपाइँलाई संक्रामक रोग रोकथाम ऐन अनुसार फौजदारी अभियोगमा सजाय हुनेछ।

- यद्यपि, **खोप लगाइएका बासिन्दाहरूलाई भने आइसोलेसनबाट छुट**को साथै बाहिर जान सकिनेछ।

※ यदि सहबासिन्दाहरूबीच थप नया केस देखा परे, सो व्यक्तिलाई ७ दिनको लागि आइसोलेसनमा राखिनेछ, तर अन्य सह-बासिन्दाहरूको लागि भने कुनै अतिरिक्त आइसोलेसन आवश्यक पर्दैन।

- **आइसोलेसन अवधिमा, अस्पताल क्लिनिकमा उपचार आवश्यक भए, औषधि खरिद गर्न, र किराना सामान किन्ने जस्ता अत्यावश्यक उद्देश्यका लागि दिनको २ घण्टामात्र बाहिर जान अनुमति दिइनेछ।**

*यदि तपाइँ आत्म-परीक्षण किट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने, PCR परिक्षण गर्दा नतिजा नेगेटिभ आएपपछिमात्र बाहिर जान सिफारिस गरिन्छ त्यस अघी दैनिक आवश्यकताका सामानहरु अनलाइनमा खरिद गर्न सिफारिस गरिन्छ।

- **आइसोलेसन अवधि सकिनु अगावै PCR परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने आइसोलेसनबाट हटाइनेछ *।** ***आइसोलेसन हटाइएपछि ३ दिनको लागि निम्न कुराहरुमा सावधानी अपनाउन अनुरोध गरिन्छ:** विध्यार्थी र कामदारहरु आवश्यकता अनुसार बाहिर जान सक्नुहुन्छ, तर सधैं KF94 वा मास्क लगाउनुहोस्, संक्रमणको उच्च जोखिम भएका वस्तु तथा सुविधाहरू प्रयोग नगर्नुहोला र आफूलाई निजी जमघटहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।

□ (स्वास्थ्य व्यवस्थापन) **हरेक बिहान र साँझ आफ्नो स्वास्थ्य बिचार गर्नुहोस्, यदी कोभिड-१९ को कुनै पनि शंकास्पद लक्षणहरू देखा परेमा PCR परीक्षण गर्नुहोस् ।**

- **कोभिड-१९ को संदिग्ध लक्षणहरूमा ज्वरो (३७.५ ℃ भन्दा बढी), खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, चिसो लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, गन्ध र स्वाद थाहा नपाउनु आदी पर्दछन ।**
  *माथिका मध्य कुनै कोविड्-१९ को लक्षण देखिएमा अनावस्यक बाहिर ननिस्किने ।
- **PCR परीक्षण गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रको क्लिनिकमा जाने ।**

- **KF94 मास्क लगाई कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गर्ने**, बाहिर जाँदा पैदल यात्रा गर्ने, व्यक्तिगत सवारी साधन वा कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गरेको ट्याक्सीमा मात्र यात्रा गर्ने ।

□ चिकित्सा परामर्शको अतिरिक्त दैनिक जीवन, चिकित्सा सेवाहरू कसरी प्रयोग गर्ने, क्वारेन्टाइन अवधि/छुट्ने समय, जीवन सहयोग कोष, आदि बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया प्रत्येक स्थानीय शहरद्वारा सञ्चालित 'घरेलु उपचारको लागि प्रशासनिक सूचना केन्द्र' मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

◈ **भूकम्पजस्ता प्रकोप आउँदा के गर्ने?**

•भूकम्प जस्ता प्रकोपको घटनामा, विपद् पूर्वतयारीका लागि राष्ट्रिय दिशानिर्देशहरू पालना गर्ने (जस्तै: बलियो टेबलमुनि बसी आफूलाई सुरक्षित हुने) ।

•घरेलु उपचारको क्रममा, भूकम्पजस्ता प्रकोपका कारण घरमा **बस्न नसकिने अवस्थामा घर बाहिर निस्की आफु सुरक्षित हुने ।**

·घर बाहिर निस्कँदा मास्क लगाउन नबिर्सिने र सकेसम्म अरूबाट टाढै बस्ने ।

2 घरेलु उपचारका लागि मार्गदर्शन (सघन हेरचाह समूह)

* मार्गदर्शनहरु परिवर्तन भएमा भविष्यमा समायोजन गरिनेछ ।

□ **स्वास्थ्य अनुगमन**

- घरमा गरेको उपचारको क्रममा अझ प्रभावकारी निर्देशान प्राप्त गर्नको लागि, **कृपया पठाइएको (URL) वा (QR) कोड प्रयोग गरी चिकित्सा उपचार सहयोगी एप स्थापना गर्नुहोस ।**
- **आफ्नो दैनिक स्वास्थ्य जानकारी** (शरीरको तापक्रम, रक्तचाप, पल्स, अक्सिजन संतृप्ति, रक्त शर्करा, आदि)मापन गर्नुहोस् र चिकित्सा उपचार सहयोगी एपमा प्रविष्टी गर्नुहोस ।
- **यदि तपाईंले घरेलु उपचार किटहरू १), २)** प्राप्त गर्नुभयो भने , तपाईंले तिनीहरूलाई शरीरको तापक्रम र अक्सिजन

संतृप्ति मापन गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

१) थर्मोमिटर, एन्टिपाइरेटिक, अक्सिजन सेचुरेसन मिटर, सरसफाईको लागि कीटाणुनाशक औषधी, र स्व-परीक्षण किट (सह-बासिन्दाहरूका लागि)।

२) (बालबालिकाहरूका लागि) थर्मोमिटर, एन्टिपाइरेटिक, रुघखोकिको औषधि, स्व-परीक्षण किट (सह-बासिन्दाहरूका लागि) - अभिभावकको अनुरोधमा स्थानीय शहरले उपलब्ध गराएको।

उपचार मार्गदर्शन

- **लक्षण देखापरेको अवस्थामा**

1) कृपया घरेलु उपचार किटमा भएको औषधि प्रयोग गर्नुहोस।
2) आवश्यक परेमा, घरेलु उपचार व्यवस्थापन चिकित्सा संस्थाहरूबाट फोन परामर्श र प्रिस्क्रिप्शनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
3) यदि तपाईंलाई आमनेसामने उपचार आवश्यक परे, सीमित अवधिको उपचार केन्द्रं मा जानुहोस्।

*रिजर्भेसन पछि, KF94 मास्क लगाई कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गर्ने, बाहिर जाँदा पैदल यात्रा गर्ने, व्यक्तिगत सवारी साधन वा कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गरेको ट्याक्सीमा मात्र यात्रा गर्ने।

- **डाक्टरको निर्देशान बमोजिम कोभिड रोकथामको औषधि (Paxlovid) प्रयोग गर्न सकिन्छ।**

*औषधी प्रयोग गर्न निषेध गरिएका, मिर्गौलाको समस्या, र गम्भीर कलेजोको समस्या हुनेहरुले सावधानी अपनाउन आवश्यक छ।

- **आपतकालिन अवस्थामा**, तुरुन्तै **चिकित्सा सहायता एपको आपतकालीन लाइन** वा **घरेलु उपचार प्रवर्द्धन टोलीं मा सम्पर्क गर्नुहोस्।**

*सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रले पठाएको टेक्स्ट म्यासेजमा दिइएको नम्बरलाई सन्दर्भ गर्नुहोस्।

※ **गृह उपचार सूचनाको उदाहरण (○○-क्षेत्रीय गृह उपचार प्रवर्द्धन टोली)**

★★ २४-घण्टा आपतकालीन कल ★★ (१) ○○ अस्पताल ०००-०००-०००० (२) ○○- क्षेत्रीय गृह उपचार प्रवर्द्धन टोली ०००-०००-०००० (३) कृपया तपाईले घरमै उपचार गरिरहनु भएकोमा आपतकालीन अवस्था खुलाई ११९ मा कल गर्ने

※ **आपतकालीन अवस्थासँग सम्बन्धित लक्षणहरू**

- छाती दुख्ने वा कसिएको महसुस हुने,
- यदि मानिस वा वस्तुहरुलाई चिन्न/ठम्याउन गाह्रो हुन्छ भने,
- दिमागि सन्तुलनमा तलामाथि भए,
- यदि तपाईंको नङ वा ओठ सेतो वा नीलो भए।

□ चिकित्सा परामर्शको अतिरिक्त दैनिक जीवन, चिकित्सा सेवाहरू कसरी प्रयोग गर्ने, क्वारेन्टाइन अवधि/छुट्ने समय, जीवन सहयोग कोष, आदि बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया प्रत्येक स्थानीय शहरद्वारा सञ्चालित 'घरेलु उपचारको लागि प्रशासनिक सूचना केन्द्र' मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

- जिवन उपचार केन्द्र र घरेलु उपचार सहयोगी प्राणाली मार्फत मानसिक स्वास्थ्य आत्म-निदान **दुई पटक सञ्चालन गर्नुहोस्** (घरेलु उपचार सुरु मिति, सुरु मिति + ५ दिन)। यदि आवश्यक भएमा, **तपाईंले गृह उपचार टोलीलाई अनुरोध गरेर वा स्थानीय कल्याण केन्द्र (१५७७-०१९९, २४ घण्टा खुला)** मा फोन गरेर मनोवैज्ञानिक परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

३ घरेलु उपचारको लागि मार्गदर्शन (नियमित हेरचाह समूह)

* मार्गदर्शनहरु परिवर्तन भएमा भविष्यमा समायोजन गरिनेछ ।

स्वास्थ्य व्यवस्थापन

- **आराम गर्दा शारिरिक र मानसिक सन्तुलन राख्नु**को साथसाथै, आफैले **आफ्नो स्वास्थ्यको अवलोकन गर्नुहोस ।**
- आवश्यक भएमा, तपाईंले स्थानीय अस्पताल र श्वासप्रश्वास उपचार क्लिनिकहरू मार्फत फोन **परामर्श र प्रिस्क्रिप्शनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।**

परामर्श तथा उपचार मार्गदर्शन

- **यदि उपचार आवश्यक परेको खण्डमा , तपाईंले स्थानीय अस्पताल, क्लिनिकहरू, श्वासप्रश्वास क्लिनिकहरू, र श्वासप्रश्वास हेरचाहका लागि तोकिएका चिकित्सा संस्थाहरू मार्फत फोन परामर्श र प्रिस्क्रिप्शनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ* ।**

***दिनमा एक पटक** फोन परामर्श मार्फत प्रिस्क्रिप्शन सेवा उपलब्ध छ (११ वर्ष मुनिका पुष्टि भएका बच्चाहरू (खोप नलगाएका समुह) का हकमा भने दिनको दुई पटक उपलब्ध छ, **कुनै अतिरिक्त शुल्क लाग्दैन** ।

**स्वास्थ्य बीमा समीक्षा र मूल्याङ्कन सेवा वेबसाइट (www.hira.or.kr) मा नजिकैको चिकित्सा संस्था जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

- यदि तपाईंलाई **आमनेसामने उपचार चाहिन्छ भने**, तपाईंले **छोटो अवधिको** बाहिरी बिरामी उपचार केन्द्र भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ ।

*तपाईले उपचार केन्द्रमा यात्रा गर्दा KF94 मास्क लगाई कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गर्ने, बाहिर जाँदा पैदल यात्रा गर्ने, व्यक्तिगत सवारी साधन वा कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गरेको ट्याक्सीमा मात्र यात्रा गर्ने ।

- **फोन परामर्श** मार्फत प्रिस्क्रिप्शन लिदा , **प्रिस्क्रिप्शन अनुसारको औसधी आफ्नो परिवार सदस्य वा सह-बासिन्दाहरू मार्फत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।**

- यदि सह-बासिन्दाहरू मार्फत प्राप्त गर्न नसकिने अवस्थामा, यसलाई **फार्मेसीबाट** डेलिभर गर्न सकिन्छ।

*तपाईंले स्वास्थ्य बीमा समीक्षा र मूल्याङ्कन सेवा वेबसाइट (www.hira.or.kr) मार्फत घरेलु उपचारको लागि प्रिस्क्रिप्शन अनुसारको औषधिहरू र वितरण गर्न सक्ने फार्मेसीहरूको सूची जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

- **यदि तपाईंलाई रातको समयमा परामर्श वा प्रिस्क्रिप्शन** चाहिन्छ भने ,२४-घण्टा **घरेलु उपचार परामर्श केन्द्रमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।**

* परामर्श केन्द्रको सम्पर्क जानकारीको लागि, कृपया स्थानीय जनस्वास्थ्य केन्द्रबाट पठाइएको म्यासेजलाई सन्दर्भ गर्नुहोस।

- **आपतकालिन अवस्थामा**, कृपया **११९** मा फोन गर्नुहोस।
- यदि तपाईलाई बेचैनी वा डिप्रेसन जस्ता मनोवैज्ञानिक समस्याहरु देखापरेमा , तपाईले **स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र (१५७७-०१९९, २४ घण्टा खुला)** मा मनोवैज्ञानिक परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

※ आपतकालीन अवस्थासँग सम्बन्धित लक्षणहरू

- छाती दुख्ने वा कसिएको महसुस हुने
- यदि मानिस वा वस्तुहरुलाई चिन्न/ठम्याउन गाह्रो हुन्छ भने
- दिमागि सन्तुलनमा तलामाथि भए
- यदि तपाईंको नङ वा ओठ सेतो वा नीलो भए

□ चिकित्सा परामर्शको अतिरिक्त दैनिक जीवन, चिकित्सा सेवाहरू कसरी प्रयोग गर्ने, क्वारेन्टाइन अवधि/छुट्ने समय, जीवन सहयोग कोष, आदि बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया प्रत्येक स्थानीय शहरद्वारा सञ्चालित 'घरेलु उपचारको लागि प्रशासनिक सूचना केन्द्र' मा सम्पर्क गर्नुहोस।

४ सह-बासिन्दाहरूको लागि मार्गदर्शन

* मार्गदर्शनहरु परिवर्तन भएमा भविष्यमा समायोजन गरिनेछ।

परिवारबीच सङ्क्रमणको रोकथाम

- **तपाईं सह-निवासी हुनुहुन्छ भने, कोभिड पुस्टी भएका व्यक्तिहरूबाट टाढै भै पूर्ण रूपमा अलग ठाउँमा बस्ने।**
  - संक्रमित व्यक्तिसँग भेटहुँदा **मास्क र पन्जा** लगाउने।
  - संक्रमित व्यक्तिसँग एकैठाउँमा खानपान तथा अन्य गतिबिधिहरुमा कहिल्यै संलग्न नहुने।
  - **बारम्बार भेन्टिलेट गर्ने र बारम्बार कीटाणुशोधन गर्ने** (कीटाणुनाशक कागज आदि प्रयोग गरेर)।

* दिनमा कम्तिमा ३ पटक र एक पटकमा कम्तिमा १० मिनेटको लागि भेन्टिलेट गर्ने; यदि भेन्टिलेसन प्रणाली छ भने यसलाई सधैं सञ्चालन गर्ने।

□ **स्वास्थ्य व्यवस्थापन**

○ **हरेक बिहान र साँझ आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्** यदी ज्वरो, खोकी आदी जस्ता कोभिड-१९ को कुनै पनि शंकास्पद लक्षणहरू देखापरेमा **आत्म-परीक्षण किट प्रयोग गरी परिक्षण गर्नुहोस।**

-कोभिड-१९ को संदिग्ध लक्षणहरूमा ज्वरो (३७.५ °C भन्दा बढी), खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, चिसो लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, गन्ध र स्वाद थाहा नपाउनु आदी पर्दछन।

*माथिका मध्य कुनै कोविड्-१९ को लक्षण देखिएमा अनावस्यक बाहिर ननिस्किने।

○ PCR परीक्षण गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रको क्लिनिकमा जाने।

*यो प्राथमिकता परिक्षण वस्तुमा पर्छ

-बाहिर निस्कदा KF94 मास्क लगाई कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गर्ने, पैदल यात्रा गर्ने, व्यक्तिगत सवारी साधन वा कोभिड-१९ को नियमहरू कडाइका साथ पालना गरेको ट्याक्सीमा मात्र यात्रा गर्ने।

○ **यदि ज्वरो जस्ता लक्षणहरूको कारणले उपचार र प्रिस्क्रिप्शन चाहिएमा**, तपाईंले श्वासप्रश्वास क्लिनिक, स्थानीय अस्पताल र क्लिनिकहरुबाट त्यहाँका कर्मचारीहरूबाट **फोन परामर्श र प्रिस्क्रिप्शनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।**

- टेलिफोन परामर्श र प्रिस्क्रिप्शनको लागि, टाढाको अस्पताल र क्लिनिकहरू प्रयोग गर्नसक्नुहुन्छ।

* यद्यपि, औषधि प्रिस्क्रिप्शनहरूको लागि भने शुल्क लाग्नेछ।

□ चिकित्सा परामर्शको अतिरिक्त दैनिक जीवन, चिकित्सा सेवाहरू कसरी प्रयोग गर्ने, क्वारेन्टाइन अवधि/छुट्ने समय, जीवन सहयोग कोष, आदि बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया प्रत्येक स्थानीय शहरद्वारा सञ्चालित 'घरेलु उपचारको लागि प्रशासनिक सूचना केन्द्र' मा सम्पर्क गर्नुहोस।

◈ भूकम्पजस्ता प्रकोप आउँदा के गर्ने?

•भूकम्प जस्ता प्रकोपको घटनामा, विपद् पूर्वतयारीका लागि राष्ट्रिय दिशानिर्देशहरू पालना गर्ने (जस्तै: बलियो टेबलमुनि बसी आफूलाई सुरक्षित हुने)।

•घरेलु उपचारको क्रममा, भूकम्पजस्ता प्रकोपका कारण घरमा **बस्न नसकिने अवस्थामा घर बाहिर निस्की आफु सुरक्षित हुने।**

·घर बाहिर निस्कँदा मास्क लगाउन नबिर्सिने र सकेसम्म अरूबाट टाढै बस्ने।