

परिवार सदस्यहरूलाई जानकारी:

**अस्पतालमा भर्ना
भएका आफ्ना
प्रियजनको सुरक्षा गर्न
संक्रमण नियन्त्रण
जोखिम र कार्यहरूबारे
सचेत रहनुहोस्**



तपाईं आफ्ना बिरामी प्रियजनको सुरक्षा कसरी गर्न सक्नुहुन्छ

संक्रमण भनेको ब्याक्टेरिया, कवक, परजीवी र भाइरस जस्ता कीटाणुबाट हुने बिरामी हो। बिराम भएका बिरामीहरू यी कीटाणुको सम्पर्कमा आउँदा बिरामीलाई निको भएर घर जान गाह्रो हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो साथी वा प्रियजनलाई भेट्न जाँदै हुनुहुन्छ भने कीटाणु फैलिन नदिनका लागि केही चरणहरू पालना गर्नु पर्ने हुन्छ।

निम्न तरिकाले **कीटाणु फैलिनबाट रोक्न** सकिन्छ:

- **आफ्ना हातहरू धोइरहनुहोस्**
- **बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्-** तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पखाला लाग्ने, ज्वरो आउने (वा ज्वरो आउला जस्तो हुने), लगातार खोकी लागिरहने वा रातोपन हुने लगायत कुनै पनि बिरामीका लक्षण देखिएको छ भने अस्पताल नजानुहोस्
- तपाईं भेट्न जाँदै गरेको निवासी “एकलै बस्ने सावधानी” मा हुनुहुन्छ भने, कोठामा पसुअधि मास्क वा अन्य सुरक्षात्मक कपडा लगाउने जस्ता केही चरणहरू पालना गर्नुपर्छ कि पर्देन भनेर नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले ख्याल राख्नुहुन्छ त्यसैले जोखिमहरूबारे सचेत रहनुहोस्

सामान्य रूपमा हातहरूबाट कीटाणु फैलिन्छ। **हात सरसफाई गरेर परिवार तथा साथीहरूले कीटाणु र संक्रमण फैलिनबाट रोक्न सक्नुहुन्छ।** बिरामी कक्षमा राखिएका साबुन र ह्यान्ड सेनिटाइजर **सबैले** प्रयोग गर्न मिल्छ।

- **कोठामा पसुअधि र पसिसकेपछि आफ्ना हातहरू धोएर सेनिटाइज गर्नुहोस्।** स्वास्थ्य सेवा कामदारहरूलाई पनि तपाईंका प्रियजनहरूको हेरचाह गर्नुअघि सोही काम गर्न सम्झाउनुहोस्।
- बिरामीहरूलाई सान्त्वना दिनका लागि आगन्तुकहरूले प्रायः आफ्ना परिवार सदस्यहरूलाई हातहरू समात्दै अंकमाल वा चुम्बन गर्न चाहन्छन्। यी कार्यहरूले प्रेम र मित्रता झल्काउनुका साथै कीटाणु पनि फैलिन सक्छ। आगन्तुकहरूले **बिरामीलाई अंकमाल गर्दा आफ्नो हात, ओठ वा कपडा बिरामी संक्रमण हुन सक्ने ठाउँमा छोइएको छैन भनेर ख्याल गरेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ।**
 - IV, फिडिङ ट्यूब जस्ता चिकित्सा उपकरण वा घाउ वा सर्जिकल साइट जस्ता शरीरमा प्वाल भएको ठाउँबाट बिरामीको शरीर वा रक्तप्रवाहमा कीटाणु पसेर संक्रमण निम्त्याउन सक्छ।

स्वास्थ्य सेवा सेटिङहरूमा वायु वा शरीर तथा शरीरका तरल पदार्थमा भएका कीटाणुबाट **सतहहरू सजिलै दूषित हुन सक्छन्।** यी कीटाणु प्रायः सानो हुन्छन् र आँखाले यत्तिकै देख्न सकिन्न। सतहहरूमा कीटाणु फैलिन नदिनका लागि, आगन्तुक र बिरामीहरूले:

- चिकित्सा उपकरण, बेडरेल, सतह वा शरीरमा भएको घाउ छुनुअघि र छोएपछि, खाना खानुअघि र खाएपछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि **हात धुनुपर्छ वा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ।**
- **अस्तव्यस्त एकदमै कम हुनुपर्छ** र बिरामीका सामानहरू भुइँमा र फोहोर कन्टेनरहरूको नजिकै राख्नुहुँदैन।
- असुविधाजनक लागे तापनि **अरू कसैलाई अस्पताल कक्ष सफा गर्न दिनुपर्छ।** कोठा सफा गरेर कीटाणुमुक्त बनाउनाले संक्रमण हुने जोखिम कम गरेर सबैजनालाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्दछ—“पछि आउनुहोस्” नभन्नुहोस्।