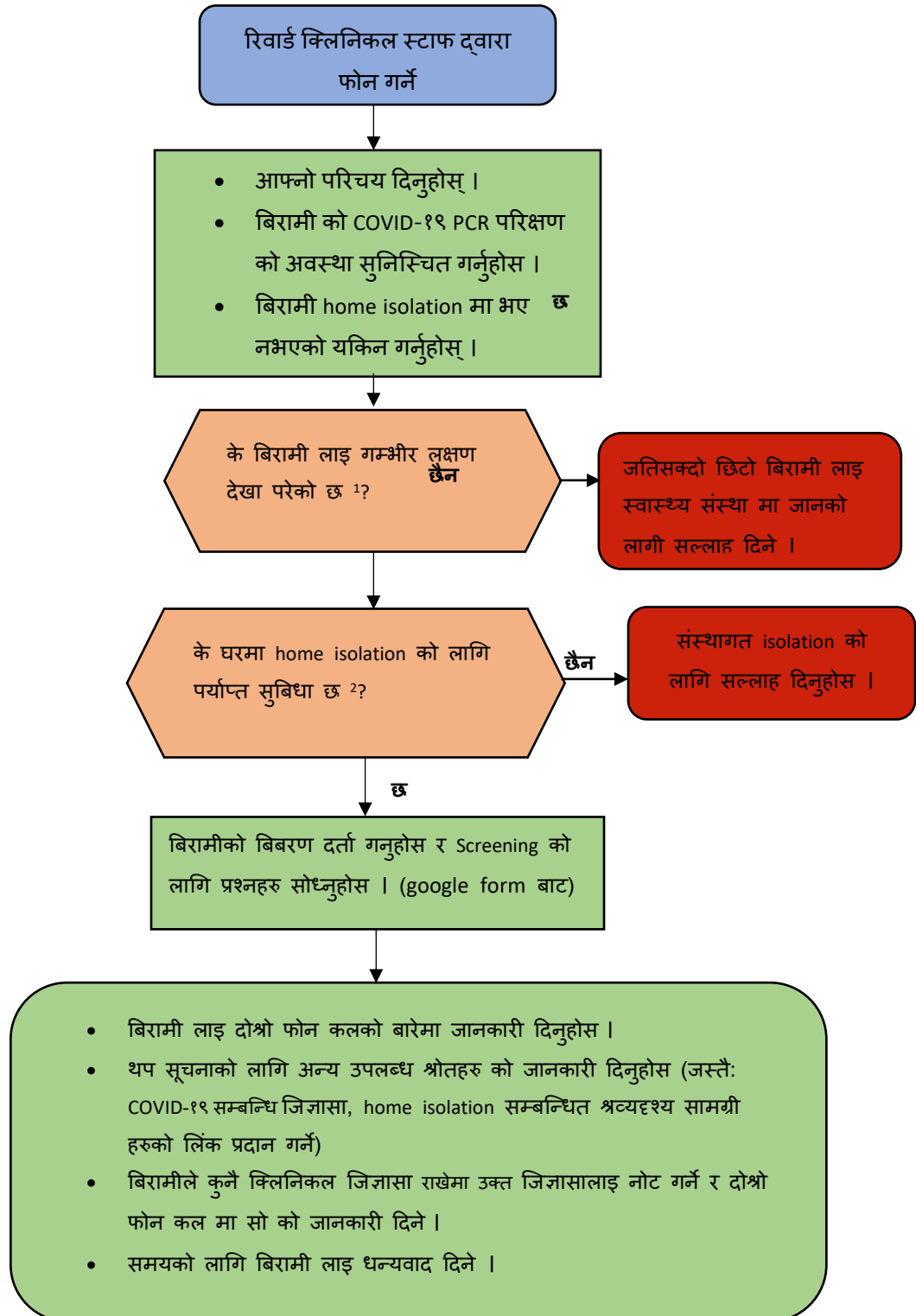


Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version



FIRST CALL: REGISTRATION protocol



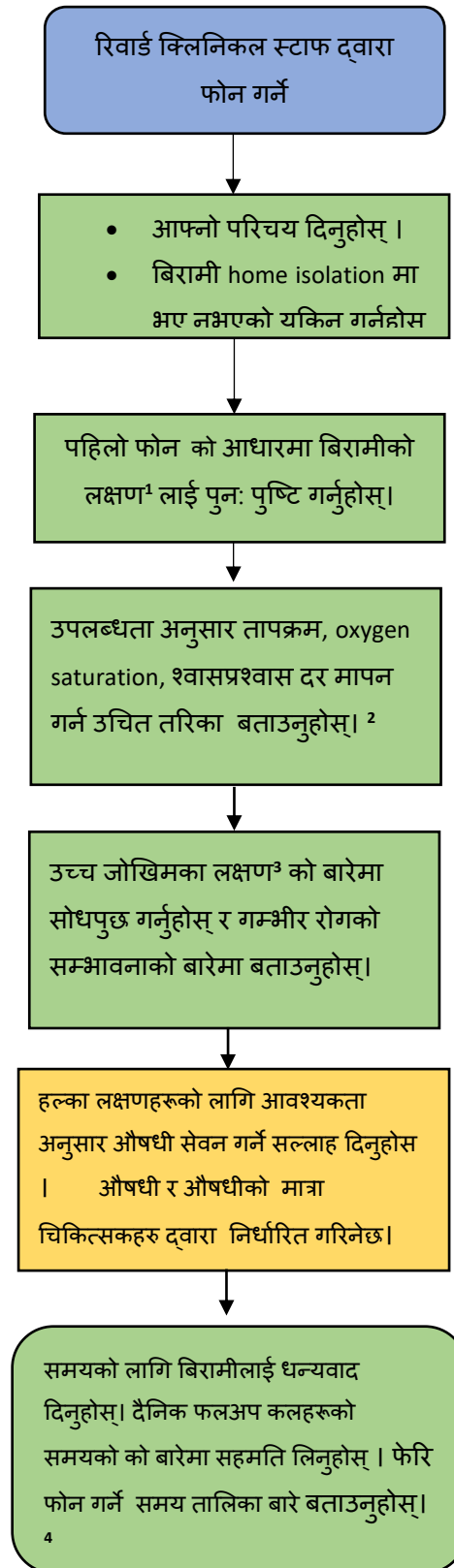


Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version

तालिका १. लक्षण वर्गीकरण (WHO)	
हल्का लक्षण (Mild Symptoms)	गम्भीर लक्षण (Severe Symptoms)
मुख्य लक्षण: ज्वरो, सुख्खा खोकी, थकान महशुस हुने	मुख्य लक्षण: सास फेर्न गाह्रो हुने, भोक नलाग्ने, भ्रमित हुने, लगातार दुखाई वा छातीमा दबाब भय जस्तो महशुस गर्नु, उच्च तापक्रम (> 38 degree C)
सामान्य लक्षणहरू: स्वाद वा गन्ध थाहा नहुनु, रुघाखोकी लाग्नु, आँखा रातो हुने, घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशि वा जोर्नी को दुखाइ, छाला मा डाबर आउने, वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु, पखाला लाग्नु, चिसो लाग्नु, चक्कर लाग्नु	सामान्य लक्षणहरू: झर्को लाग्ने, अन्योलता हुनु, बेहोसीपन, काम छुट्नु, चिन्ता लाग्नु, नैराश्यता अनुभव हुनु, निद्रा नलाग्नु, पक्षघात, मुर्छा पर्नु

तालिका २. होम isolation को सुविधाको मुल्यांकन गर्ने (बिस्तृत जानकारी लिने)
के तपाईंसँग संक्रमण रोकथामकोलागि निम्न आधारभूत स्वस्थ्य सामाग्रीहरु(face guard, oximeter, thermometer, sanitizer and disinfectant) उपलब्ध छन्?
के घरमा छुट्टै चर्पी तथा बाथरुम को व्यवस्था छ?
के घरमा उच्च जोखिम हुन सक्ने समुह (बच्चाहरु, गर्भवती र बृद्ध) हरुलाइ छुट्टै राख्ने व्यवस्था छ ?
के तपाइको घरमा छुट्टैबस्नको लागि पर्याप्त कोठाको व्यवस्था छ?
के तपाई एकले छुट्टै कोठामा बस्दै हुनुहुन्छ ?
के तपाईसँग बाहिर बाट अरु कसैले खाना तथा खाद्यसामग्री घरमै ल्याइदिने सुविधा छ ?
के तपाईसँग आवश्यक परेको बेला बाहिरबाट अरु कसैले औषधी ल्याइदिने सुविधा छ?
के तपाइ संग आकस्मिक उपचारको आवश्यक पर्दा तपाई सँग यातायात को पहुँच छ ?
तपाइको हेरचाह गर्न घरमा को उपलब्ध हुनुहुन्छ?
तपाईले कोठाको फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ?

Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version



Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version



तालिका १. लक्षण वर्गीकरण (WHO)	
हल्का लक्षण (Mild Symptoms)	गम्भीर लक्षण (Severe Symptoms)
मुख्य लक्षण: ज्वरो, सुख्खा खोकी, थकान महशुस हुने	मुख्य लक्षण: सास फेर्न गाह्रो हुने, भोक नलाग्ने, भ्रमित हुने, लगातार दुखाई वा छातीमा दबाव भय जस्तो महशुस गर्नु, उच्च तापक्रम (> 38 degree C)
सामान्य लक्षणहरू: स्वाद वा गन्ध थाहा नहुनु, रुघाखोकी लाग्नु, आँखा रातो हुने, घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशि वा जोर्नी को दुखाइ, छाला मा डाबर आउने, वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु, पखाला लाग्नु, चिसो लाग्नु, चक्कर लाग्नु	सामान्य लक्षणहरू: झर्को लाग्ने, अन्योलता हुनु, बेहोसीपन, काम छुट्नु, चिन्ता लाग्नु, नैराश्यता अनुभव हुनु, निद्रा नलाग्नु, पक्षघात, मुर्छा पर्नु

Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version



तालिका २: कसरी महत्वपूर्ण संकेतहरू (Vital Signs) नाप्ने?
<p>श्वास दर (RR) कसरी मापन गर्ने?</p> <ul style="list-style-type: none"> • तपाईंसँग एउटा यस्तो घडी राख्नुहोस् जुसले सेकेन्डहरू देखाउँनसक्छ। • सामान्य नियमित सास लिन लगाउनुहोस्। गहिरो सास लिन नलगाउनु होस्। व्यायाम पछि श्वासदर रेकर्ड नगर्नुहोस्। श्वासदर मापन गर्नु अघि तपाईं आफूलाई मानसिक रूपमा तयार गर्नुहोस्। • एक सामान्य सास दर (एक सामान्य सास भित्र लिएको र एक सामान्य सास बाहिर फालेको) लाइ गणना गर्नुहोस्। • एक मिनेट (साठी सेकेन्ड) सासहरूको गणना गर्नुहोस् र श्वास दर लाइ रेकर्ड गर्नुहोस्। • एक सामान्य वयस्कको श्वासदर १०-१२ साँस प्रति मिनेट हुन्छ। • तिस वा अधिकको श्वासप्रश्वास दर भए बिरामी को अवस्था चिन्ताजनक छ र हामीलाई तुरुन्त खबर गर्नुहोस् वा अस्पताललाई खबर गर्नुहोस्।
<p>तापक्रम कसरी मापन गर्ने?</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक बिरामीको लागि एक थर्मामीटर उपलब्ध हुनु पर्दछ। • काखीमुनि (axilla) को तापक्रम लिनुहोस्। • तापक्रम दिनमा तिन पटक रेकर्ड गर्नुहोस् (बिहान ८ बजे, दिउँसो २ बजे र बेलुका ८ बजे)। • यदि बिरामीलाई ज्वरो आइरहेको छ भने आवश्यकता अनुसार तापक्रम बारम्बार जाँचन सकिन्छ। • यदि बिरामीलाई लगातार उच्च श्रेणीको ज्वरो छ (३८ डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा बढी वा १००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा बढी) छ भने थप सल्लाहको लागि हामीलाई वा नजिकैको अस्पतालमा खबर गर्नु पर्दछ।
<p>अक्सिजन Saturation कसरी मापन गर्ने?</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक बिरामीको घरमा एउटा पल्स अक्सिमिटर भए नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। • नाप्नु अघि बिरामीको हातहरू चिसो नभएको निश्चित गर्नुहोस्। रातो संकेत बलेपछि पल्स अक्सिमिटरमा लाइ नड तिर फर्काएर मापन गर्नुपर्नेछ। नडमा पालिस लगाइएको छ भने बलेपछि पल्स अक्सिमिटरले गलत मापन गर्न सक्छ त्यसैले नडमा पालिस भए नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । • अक्सिजन Saturation कम्तिमा तिन पटक (बिहान ८ बजे, दिउँसो २ बजे र बेलुका ८ बजे) रेकर्ड गर्नुहोस् र हामीलाई जानकारी गराउनुहोस्। • यदि बिरामी को अक्सिजन Saturation ९४ % वा अधिक छ भने बिरामी को अवस्था सन्तोषजनक छ। • यदि बिरामी को अक्सिजन Saturation ९४ % वा कम छ भने तुरुन्त हामीलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् वा नजिकैको अस्पताललाई खबर गर्नुहोस्।



Remote Ward (reWARD) Home Isolation communication protocol Nepali version

तालिका ३: गंभीर रोगको लागि उच्च जोखिम हुन सक्ने व्यक्तिहरु
उमेर (६० वर्ष वा सो भन्दा माथि)
धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरु
Comorbidity: फोक्सोको रोग, COPD, दम, वा ब्रोन्काइटिस सहित उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग।
अन्य क्लिनिकल कारणहरु: रोगसंग लड्ने क्षमता कम भएको अवस्था (Immunocompromised states) जस्तै पुरानो मिर्गौला वा कलेजो सम्बन्धित रोग, केमोथेरापी, स्टेरोइड्स, वा अन्य प्रतिरक्षा प्रणाली कम हुने अवस्था)।

तालिका ४: कहिले फोन गर्ने ? COVID-19 को आपतकालीन संकेत	
निलो ओठ वा अनुहार	पीसाव थोरै हुनु वा हुँदैन नहुनु
हात खुट्टा हरु चिसो हुनु तथा पसिना आउनु, फिक्का हुनु तथा छाला कालो हुनु (mottled skin)	Non-blanching rashes
आराम को अवस्थामा पनि सास फेर्न गाह्रो हुनु	मुटुको दर ११० प्रति दरपर मिनेट भन्दा धेरै हुनु
खोकीमा रगत देखिनु	लगातार अक्सिजन Saturation <९४ % भन्दा कम हुनु
उठेर बस्न गाह्रो हुने	श्वासप्रश्वास दर २२ मिनेट प्रति श्वास भन्दा धेरै हुनु
५ दिन सम्म उच्च ज्वरो (तापक्रम : >३८ डिग्री सेन्टिग्रेड) आउनु।	