



नौगाड गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
होपरीगाड, दार्चुला
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

Phone: 9759503772
E-mail: naugaad@gmail.com
Website: www.naugadmun.gov.np

प.सं.: ०७७/०७८

च.नं.: १२२



मिति: २०७७/०५/०४ गते

श्री वडा कार्यालय सवै
नौगाड गाउँपालिका दार्चुला।

विषय:- होम क्वारेन्टिन फारम भराउने सम्बन्धमा।

उपरोक्त सम्बन्धमा विश्व महामारिकोरुपमा रहेको कोभिड-१९ को संक्रमण नेपालका धेरै जिल्लाहरूमा तिब्र रूपमा फैलिरहेको र जसको कारणले गर्दा जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव परिरहेको हुदा यस गाउँपालिका भित्र उक्त संक्रमणको जोखिमलाई रोकथाम गर्ने हेतुले संक्रमण फैलिएका जिल्लाहरूबाट यस गाउँपालिकामा प्रवेस गर्ने व्यक्तिहरूलाई सम्बन्धित वडा कार्यालयहरूले स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा अनिवार्यरूपमा होम क्वारेन्टिन फारम भर्न लगाई कम्तिमा १४ दिन होम क्वारेन्टिनमा बस्ने व्यवस्था मिलाई उक्त व्यक्तिले गाउँपालिकाले जारी गरेका निर्देशनहरू पालना गरेको नगरेको निगरानी गर्नु हुन अनुरोधका साथै होम क्वारेन्टिन सम्बन्धि एक प्रति फारम यसै पत्रसाथ संलग्न राखि पठाइएको व्यहोरा जानकारी गरिन्छ।

.....
लोकेन्द्र सिंह धामि
नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



नौगाड गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
होपरीगाड, दार्चुला
सुदूरपश्चिमप्रदेश, नेपाल

होम क्वारेन्टाइन फारम:

कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड-१९ को महामारिलाई मध्यनजर गर्दै बाहिरि जिल्लाबाट यस गाउँपालिकामा प्रवेस गर्ने ब्यक्तिले अनिवार्यरूपमा होम क्वारेन्टाइनमा बस्नु भन्दा पहिले यो फारम भरि कम्तिमा पनि १४ दिनसम्म आफ्नु घरमा बस्दा गाउँपालिकाले तोकेका निर्देशनहरु पालना गर्नु पर्ने छ।

होम क्वारेन्टाइनमा बस्ने ब्यक्तिको बिबरण:

मिति: २०७७/ / गते

१. नामथर:	२. उमेर:	३. लिङ्ग:
४. पेशा:	५. बुबाको नाम:	
६. आएको जिल्ला:	७. स्थाइ ठेगाना:	
८. होम क्वारेन्टाइन बस्ने वडा र गाउँ:		
९. होम क्वारेन्टाइनमा बसेको मिति:	१०. सम्पर्क नम्बर:	
११. कुनै स्वास्थ्य समस्या: छ/ छैन	१२. छ भने कस्तो किसिमको स्वास्थ्य समस्या:	
.....		
१३. घरमा बस्नलाइ छुटै कोठा भएको वा नभएको:		
१४. प्रयोगका लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था छ/ छैन	१५. परिवारका सदस्यको सङ्ख्या:	
१६. सम्बन्धित वडा कार्यलयको नाम:		
१७. नजिको स्वास्थ्य सस्था र स्वास्थ्यकर्मीको नाम र नम्बर:		
१८. यस अघि पि सि आर परीक्षण गरिएको छ/ छैन		
गरेको भए नतीजा के आएको थियो		

सेल्फ होम क्वारेन्टाइनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू:

- १। प्रयात हावा खेल्ने कोठामा एकलै बस्ने र यो सम्भव नभएमा छुटै ओछ्यानमा सुतिरहेको अर्को ब्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटरको दुरिमा रहने।
- २। आफु बस्ने कोठा आफै सफा गर्ने।
- ३। छुटै वाथरूम र शौचालय र प्रयोग गर्ने र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि वाथरूम राम्रो संग सफा गर्ने।

- ४। घरभित्र साझारूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तै भान्सा, शौचालयमा आफ्नो आवतजावतलाई सिमित गर्ने यि साझा ठाउँहरूमा प्रयात हावा खेल्ने ठाउँ भएको सुनिश्चित गर्ने।
 - ५। आवश्यक परेको बेलामा स्वस्थ संस्था र अस्पताल जानबाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर नजाने।
 - ६। नियमित रूपमा आफ्नो हात साबुन पानिले मिचि मिचि २० सेकेन्डसम्म धुने वा हात सफा राक्न अल्कोहलयुक्त हाण्ड- सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने। हात नधोई आँखा, नाक र मुखमा नछुने।
 - ७। आफुले प्रयोग गर्ने गिलास-कप, खाना खान प्रयोग हुने तौलिया र रुमाल ओछ्यान वा अन्य सामानहरू घरका अन्य ब्यक्ति संग साझा प्रयोग नगर्ने।
 - ८। अन्य ब्यतिहरूसंग प्रत्यछ सम्प्रक नगर्ने यदि गर्नु परेमा १ मिटर(३ फिट) को दुरि राख्ने र अर्को ब्यक्तिसँग एउटो कोठामा हुदा र स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जादा मास्क लगाउने।
 - ९। खोकदा वा हाच्छिउ गर्दा आफ्नु मुख र नाक टिस्यु, रुमाल, वा कुहिनाले छोप्ने।
 - १०। कुनौपनि स्वास्थ्य समस्या देखिएमा वा क्वारेन्टाईनमा बस्दा अरु केहि समस्या भएमा तोकिएको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।
 - ११। स्वास्थ्य संस्था तथा वडा कार्यलयको पुर्व अनुमतिबिना होम क्वारेन्टाइन रहेको स्थान बाट बाहिर नजाने।
 - १२। नौगाड गाउँपालिका बाट प्रात निर्देशनहरूको पालना गर्ने र आवश्यक सहयोगका लागि सधै तयार रहने।
- म माथि उल्लेख गरेका नियमहरू संग सहमत छु र होम क्वारेन्टाइनमा बस्दाको अवधि कम्तिमा १४ दिन सम्म पुर्ण पालना गर्ने छु यदि नगरेको पाएमा प्रचलित कानुन वमोजिम सजायको भागि हुने छु । साथै मेरो कारणले समुदायमा संक्रमण देखिएमा स्वयं जिम्मेवार हुनेछ ।

अभिभावकको हस्ताक्षर

सम्बन्धित ब्यक्तिको हस्ताक्षर

दाया	बाया