



# Quarantine or Home-Isolation?



You were exposed or suspect exposure to someone with COVID-19 or were exposed anyone other than your immediate household or family.



## HOME - QUARANTINE

**10 days.** Check for symptoms like dry cough, fever, shortness of breath. If you have mild symptoms, do the PCR test or continue to quarantine for 14 days.

You did a PCR test and it turned out positive.



## COVID SELF ISOLATION KIT

### EQUIPMENT

- Thermometer
- Pulse Oxymeter
- Sanitizer & Soap
- Masks

### MEDICINE & DOSAGE

Paracetamol 500mg, every 6 hours  
 Cough Syrup, every six hours  
 ORS if diarrhoea, as required  
 Vitamin D 60000 IU every 15 days,  
 Zinc 40mg daily  
 Vitamin C 100mg once a day

### IMPORTANT

- Use Double masks. A cloth mask **over** a surgical mask helps protect you better. Wear first one with a knot at the ears for a better fit.
- If fever not controlled by paracetamol, call the Hotlines



## HOME-ISOLATION

**10 days.** Check for symptoms like dry cough, fever, shortness of breath.



Check both your Temperature and Oxygen level. Be careful about shortness of breath

If Feverish or with Body aches, take Paracetamol 500mg every 6 hours. If you have a light cough, take cough syrup as required



**Oxygen above 92%?** Relax

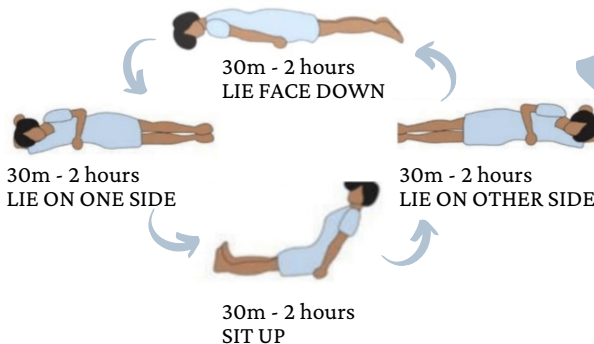
**Oxygen below 92%?**

Start measuring every 2 hours and start **Proning** Technique.

**Oxygen below 90%?**

Continue **Proning** Technique.

If Oxygen continues to plummet, you may have to take steroids. Call your doctor, or the **HOTLINE** for immediate Medical Advice.



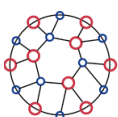
9880035000



**NEED MEDICAL HELP?** – Reach out to our team. Specialists, Doctors and volunteers are on standby to help guide you through this isolation.



Government Hotlines | **1133 & 1115**



**Covid Alliance**

for Nepal

#GharMaiSyaahar #stayHome #staySafe



# क्वारेन्टाइनमा वा घरमै आइसोलेशनमा बस्नु?



तपाईं समुहमा हुनुहुन्थ्यो वा परिवारका सदस्यभन्दा अरु व्यक्ति सँग सम्पर्कमा आउनुभयो। संक्रमण हुनसक्ने जोखिम हुनसक्छ।



तपाईंले आफ्नो PCR टेस्ट गराउनुभयो र नतिजा पोजेटिभ (+) देखियो।



## घरमै आइसोलेशनमा बस्नुहोस्

कम्तिमा दश दिनसम्म आइसोलेशनमा रहनुहोस्। सुक्खा खोकी, ज्वरो, सास फेर्न अफठेरो हुनेजस्ता लक्षण हरु भए/नभएको विचार गर्दै गर्नुहोस्।



नियमित रूपमा शरीरको तापक्रम र अक्सिमिटरले अक्सिजनको प्रतिशत (दिनको २-३ पटक) जाँच गर्दै गर्नुहोस्।

ज्वरो आए वा काँप्ने भएमा सिटामोल चक्की (५०० mg, ६-६ घण्टामा) खानुहोस्, हल्का खोकी लागेको खण्डमा कफ सिरपको प्रयोग गर्नुहोस्।

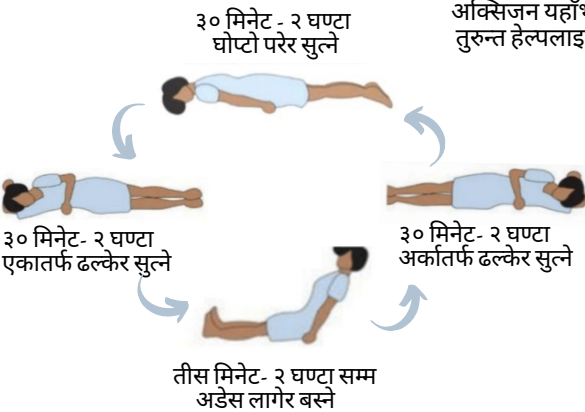


अक्सिजन ९२% भन्दा तल पुग्यो? अत्तिनुपर्दैन। तर तल देखाइए बमोजिम **Proning** विधि तत्काल सुरु गरिहाल्नु पर्छ।

### अक्सिजन ९०% भन्दा तल झरेको खण्डमा

**Proning** विधि सुचारु राख्ने।

अक्सिजन यहाँभन्दा पनि तल झरेमा Steroids प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ। तुरुन्त हेल्पलाइन नम्बर अथवा चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्ने।



तीस मिनेट- २ घण्टा सम्म अडेस लागेर बस्ने



## होम-क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस्

कम्तिमा दश दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा रहनुहोस्।

सुक्खा खोकी, ज्वरो, सास फेर्न अफठेरो हुनेजस्ता लक्षण हरु भए/नभएको विचार गर्दै गर्नुहोस्। यी लक्षणहरु देखिए तुरुन्त PCR टेस्ट गराउनुहोस्।

नतिजा नेगेटिभ नै आएको खण्डमा पनि दश दिनको क्वारेन्टाइन पुरा गर्नुहोस्।



## कोभिड सेल्फ-आइसोलेशन किट

आवश्यक सामग्री

- थर्मोमीटर
- पल्स- अक्सिमिटर
- स्यानीटाइजर र साबुन
- मास्क

औषधी (दैनिक मात्रा सहित)

- पारासिटामोल ५००mg (६-६ घण्टामा)
- क्रफ-सिरप
- नवजीवन झोल (६-६ घण्टामा वा पखाला लागेमा आवश्यकता अनुसार)
- भिटामिन डी (६०००० IU) (हरेक १५ दिनमा)
- जिन्क चक्की (४० mg) (हरेक दिन)
- भिटामिन सी (१०० mg) (दिनको १ पटक)

महत्वपूर्ण जानकारी

- डबल मास्कको प्रयोग थप प्रभावकारी हुन्छ। दोहोरो सुरक्षाका लागि **सर्जिकल मास्क** माथिबाट कपडाको मास्क लगाउँदा संक्रमण सर्न सक्ने सम्भावना कम हुन्छ।
- सिटामोलको प्रयोगले समेत ज्वरो नघटेमा तुरुन्त हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



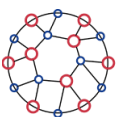
९८८००३५०००



मेडिकल सहयोगको आवश्यकता परेमा - हाम्रो टिमसँग जोडिनुहोस्। विशेषज्ञ डाक्टर र स्वयंसेवक साथीहरु यहाँहरुलाई परामर्श र सहयोग प्रदान गर्न तत्पर हुनुहुन्छ।



सरकारी हेल्पलाइन | ११३३ र १११५



**Covid Alliance**  
for Nepal

#GharMaiSyaahar #stayHome #staySafe