

प्रश्न	हो	होइन
<input type="checkbox"/> मेरो कमजोर कारक र फैलिने कारण थाहा पाउने		
१. निम्नमध्ये एकमा लागू हुन्छ कि ? (कमजोर र कारक)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ६५ वर्षभन्दा बढी</li> <li>▶ मधुमेह, दीर्घ रोगहरू (कलेजो, मगौला, फोक्सो, हृदय), ब्लड क्यान्सर, केमोथेरापी क्यान्सर विरामी, इम्युनोस प्रेसन्ट्स लिनै विरामीहरू, एच आई भि विरामी आदि दीर्घ रोग भएकाहरू</li> <li>▶ मोटोपन, गर्भवती, डायलिसिस विरामीहरू, ट्रान्सप्लान्ट विरामीहरू, धूम्रपान गर्नेहरू</li> </ul>		
२. निम्नमध्ये एकमा लागू हुन्छ कि ? (फैलिने जोखिम)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ सङ्क्रमणको कमजोर भएकाहरूलाई हेरविचार गर्ने काम (मेडिकल, नर्सिङ सुविधा इत्यादिको कामदारहरू र घरमा गर हेरविचार गर्नेहरू इत्यादि)</li> <li>▶ धेरै मानिसहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क हुने काम (विद्यालय, एकेडेमी, डे केयर सेन्टर इत्यादिका कामदारहरू) धेरै मानिसहरूसँग आमने सामने गर्ने काम (सर्भिस इत्यादि कामदारहरू)</li> <li>▶ सामूहिक जीवनशैली भएको अवस्थामा (जस्तै: छात्रावासको बसाई, सुधार केन्द्र र आर्मी इत्यादि)</li> <li>▶ मैले भ्रमण गर्ने ठाउँको बारेको जोखिमहरू पनि थाहा पाउने</li> </ul>		
<input type="checkbox"/> मैले भ्रमण गर्ने ठाउँको बारेको जोखिमहरू पनि थाहा पाउने		
३. हावा आवतजावत नहुने बन्द भएको ठाउँ (अण्डरग्राउण्ड, भ्याल सानो भएर वायु संचार राम्रोसँग नहुने अप्ठ्यारो ठाउँ इत्यादि) हो ?		
४. अरू मानिसहरूसँग लगातार रूपमा २ मी. भन्दा बढी दूरी कायम राख्न गाह्रो हुने ठाउँ हो ?		
५. एकै समयमा धेरै (१०० जना भन्दा बढी) ले प्रयोग गर्ने ठाउँ हो ?		
६. हात धुने, किटाणुशोधन गर्ने इत्यादि रोकथाम नीति पालन गर्न गाह्रो हुने ठाउँ हो ?		
<input type="checkbox"/> मैले गर्ने क्रियाकलापको जोखिम पनि पत्ता लगाउने		
७. थुकको छिटा धेरै निस्कने क्रियाकलाप हो ? (जस्तै: लगातार बोल्ने, चिच्याउने, गीत गाउने, सपोर्ट गर्ने, मद्दतको लागि चिच्याउने)		
८. क्रियाकलाप गर्ने अवधिमा मासक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न ?		
९. अरू मानिससँग १ घण्टा भन्दा बढी सँगै गर्ने क्रियाकलाप हो ?		
१०. धेरै जनाले प्रयोग गर्ने सामानहरू साभ्ना रूपमा प्रयोग गर्ने क्रियाकलाप हो ?		
जोखिम संश्लेषण मूल्याङ्कन: 'हो' को गणना		

※ जोखिम संश्लेषण मूल्याङ्कन: कम (३ नं. भन्दा तल), मध्य (४-७ नं.) उच्च (८ नं. भन्दा बढी)

<यो भाषा अनुवाद दानूरी कल सेन्टर १५७७-१३६६ वाट गरिएको हो >

**<स्वयं चेक लिष्टको मूल्याङ्कन परिणाम>**

जोखिम	मूल्याङ्कन
कम जोखिम (३ नं.भन्दा कम)	बधाई छ ! मूल्याङ्कन परिणाम कम जोखिममा देखा पर्‍यो । तर रोकथाम नीतिहरू राम्रोसँग पालन नगरेमा, सङ्क्रमणको जोखिम जुनसुकै बेलामा पनि बढ्न सक्ने भएकोले, रोकथामको पालन गर्नमा सक्दो प्रयास गर्नुहोला ।
मध्य जोखिम (४-७ नं.)	जोखिमको मूल्याङ्कन परिणाम सामान्य छ । रोकथामका नीतिहरू पालन नगरेमा, सङ्क्रमणको जोखिम जुनसुकै बेला बढ्न सक्छ । जोखिम कम गर्नको लागि हावा आवत-जावत नहुने ठाउँ (आवासीय ठाउँ बाहेक) मा थुक उछिट्टिने कार्य नगर्ने, मास्कको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुहोस् भन्ने चाहन्छौं । यो सँगसँगै व्यक्तिगत रोकथाम नियमहरू पालनमा सहयोग गर्दा, कोरोना १९ बाट हामी सबै जना सुरक्षित रहन सक्छौं ।
उच्च जोखिम (८-१० नं.)	जोखिमको मूल्याङ्कन परिणाम, धेरै उच्च छ । तपाईं सङ्क्रमणको लागि कमजोर हुन पनि सक्नुहुन्छ, विभिन्न पेशा र सुविधाहरू भएका धेरै व्यक्तिहरूसँग भेट भएमा सङ्क्रमण फैलिने जोखिम पनि अरू मानिसको तुलनामा उच्च हुन्छ । उपयुक्त हावा आवत-जावत नहुने ठाउँ (आवासीय ठाउँ बाहेक) प्रयोग गरेको अवस्थामा, अनिवार्य रूपमा हरेक मानिस बीचको दूरी २ मी. कायम राख्ने, मास्क प्रयोग गर्ने, थुकको छिट्टा निस्कने खाना, तरल पदार्थ पिउने, लगातार कुराकानी, चिच्याउने, गीत गाउने इत्यादि कार्यहरू नगर्दा राम्रो हुन्छ । प्रायजसो हात धुने बानी नबिर्सनुहोला !
साभ्ना सामग्री	<p><b>※ व्यक्तिगत रोकथामको उपाय ※</b></p> <p>(१) निरन्तर रूपमा मानिसबीच २ मी. दूरी कायम राख्ने</p> <p>(२) बहु उपयोगी सुविधा र दूरी कायम गर्न गाह्रो हुने आउटडोरमा पनि सधैं मास्कको प्रयोग गर्ने, थुक उछिट्टिने कार्यहरू नगर्ने</p> <p>* मास्क प्रयोग गर्दा श्वास फेर्न गाह्रो हुने तथा आफैले मास्क हटाउन गाह्रो हुने व्यक्ति, २४ महिना भन्दा कमको बच्चालाई मास्क प्रयोग निषेध</p> <p>(३) खाना खानु अघि, शौचालय प्रयोग गरेपछि, बाहिर गएपछि, नाक पुछेपछि वा खोकी वा हाँड्युं गरेपछि <u>बगिरहेको पानीमा साबुनले ३० सेकेण्ड भन्दा बढी हात धुने वा ह्याण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गरेर हातलाई किटाणुरहित बनाउने ।</u></p> <p>(४) <u>खोकी</u> शिष्टाचार पालना गर्ने</p> <p>(खोक्दा, हाँड्युं गर्दा बाहुला नभए टिस्यु पेपरले मुख र नाक छोप्ने)</p> <p>(५) हरेक दिन २ पटकभन्दा बढी <u>भेन्टिलेट</u> गर्ने, बेला-बेलामा किटनाशक औषधि छर्कने)</p> <p>* नबिर्सनुहोस् !</p> <p>• तपाईंमा कमजोरी तथा अरू मानिसलाई सङ्क्रमण फैलाउन सक्ने जोखिम छ भने (१ नं.तथा २ नं. लागू भएको अवस्थामा), व्यक्तिगत रोकथामको उपायहरू राम्रोसँग पालन गर्नुपर्छ । हावा आवत-जावत नगर्ने, अरू मानिसहरूसँग दूरी कायम राख्न गाह्रो हुने ठाउँमा सकेसम्म नजाने, अपरिहार्य भएको खण्डमा थुक उछिट्टिने कार्यहरू रद्द (बन्द) गर्नुहोस् ।</p>