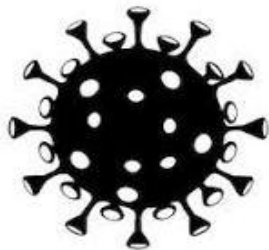


# मल्लरानी गाउँपालिकाको अनुरोध

## नोबेल कोरोना भाईरस सङ्क्रमण, २०१९ (Novel Corona Virus Disease 2019 (COVID-2019))

कोरोना मानव जातिमा पहिले पहिचान नभएको नयाँ प्रकारको भाईरस हो । चिसो मौसममा बढि सक्रिय हुने यो भाईरसले सामान्यतया रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको श्वासप्रश्वास समस्या Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) तथा Middle East Respiratory Syndrome Corona Virus (MERS-CoV) सम्म गराउन सक्दछ ।



### कोरोना भाईरस सार्ने माध्यमहरू :

- ❖ पशु स्रोत सम्भवतः प्राथमिक देखिन्छ । (बुहान प्रकोप)
- ❖ संक्रमित बिरामीको नजिकको सम्पर्क पछि यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ।

### कोरोना भाईरस संक्रमणका सामान्य लक्षणहरू :

- ❖ १००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढि ज्वरो आउनु,
- ❖ लामो समयसम्म रुघाखोकी लाग्नु,
- ❖ सास फेर्न गाह्रो भई स्वाशप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या आउनु,
- ❖ घाँटी, टाउको र जिउ दुख्नु,
- ❖ निमोनिया हुनु,
- ❖ भन्डो पखाला लाग्नु,



### कोरोना भाईरसको बढि जोखिममा रहनेहरू :

- ❖ COVID-2019 बाट संक्रमित व्यक्तिलाई हेरचाह गरिरहेका परिवारका सदस्यहरू तथा स्वास्थ्यकर्मीहरू,
- ❖ जनावरहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरू,
- ❖ कोरोना भाईरस प्रभावित देशहरूबाट आउने वा आवतजावत गर्ने व्यक्तिहरू,

## कोरोना भाईरसबाट बच्ने उपायहरू :

- ❖ नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने,
- ❖ चिसोबाट जोगिएर बस्ने,
- ❖ अण्डा, मासु वा मासुजन्य खानेकुरा राम्ररी पकाएर मात्र खाने,
- ❖ जङ्गली वा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने,
- ❖ फ्लु (रुघाखोकी) जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने (कम्तीमा १ मिटर दुरी कायम गर्ने) र कसैसँग हात नमिलाउने,
- ❖ ज्वरो/रुघाखोकीका विरामी, घाँटी/टाउको दुखेका र श्वासप्रश्वासका विरामीहरूको सम्पर्कमा सकभर नआउने,
- ❖ अत्यावश्यक कामकाज भन्दा बाहेक घर बाहिर ननिस्कने, धेरै भिडभाडमा नजाने यदि जानै पर्ने भएमा मास्क र चस्मा लगाएर मात्र जाने र सावधानी अपनाउने,
- ❖ व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिई सधैं स्वस्थकर आनीबानी मात्र अवलम्बन गर्ने,
- ❖ फ्लु (रुघाखोकी) जस्तो लक्षण देखिएमा/लागेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउने, चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीबाट परामर्श लिने,
- ❖ कोरोना भाईरस प्रभावित देशहरूबाट आउने नेपाली नागरिकहरूमा दुई हप्ताभित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा घाँटी तथा टाउको दुखेमा श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने,
- ❖ शंकास्पद वा संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने र सजग रहने ।



## अपनाउनु पर्ने उचित व्यवहार:-

- ❖ खोक्दा र हाँच्छुँ गर्दा नाक र मुख कुहिनोले छोप्ने वा पुछ्ने, कागजले छोप्नु पर्दछ र पुछेको कागज तुरुन्तै फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नु पर्दछ,

- ❖ श्वासप्रश्वास रोगका लक्षणहरु भएका व्यक्तिहरुलाई अरुको सुरक्षाको लागि मास्क प्रयोग गर्न लगाउनु पर्दछ,
- ❖ नोबेल कोरोना भाईरस प्रभावित देशहरुबाट आउने मानिसहरुमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

### आम नागरिकहरुले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

हाल नेपालमा एक जनामा मात्र COVID-19 को संक्रमण निश्चित भए पनि छिमेकी राष्ट्रहरुमा यसको संक्रमण बढ्दै गईरहेको हुनाले जतिखेर पनि भित्रिने सम्भावना भएको हुँदा सबैले आ-आफ्नो व्यक्तिगत तवरबाट समेत यसबाट बच्ने उपायहरु अवलम्बन गर्ने ।

### उपचार :

नोबेल कोरोना भाईरसले गर्दा हुने रोगका लागि कुनै खास उपचार छैन । यद्यपि यो भाईरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरुको उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसैले बिरामीको उपचार चिन्ह तथा लक्षणको आधारमा गरिन्छ

| गर्न हुने                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | गर्न नहुने                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ व्यक्तिगत सरसफाईमा उचित ध्यान दिने,</li> <li>✓ नियमित रुपमा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने वा साबुन-पानीले हात धुने बानी बसाल्ने,</li> <li>✓ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी उचित व्यवहार अपनाउने, खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने तथा रुघा लाग्दा मास्कको प्रयोग गर्ने,</li> <li>✓ आवश्यक परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने,</li> <li>✓ व्यक्ति स्वयम् सचेत रहि स्वस्थकर आनिबानी विकास गर्ने</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>× बिरामी भएको बेलामा यात्रा नगर्ने,</li> <li>× रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिकको सम्पर्कमा नआउने,</li> <li>× जिउँदो जनावरहरुको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा रहने, माछा मासुको बजार वा पशुपालन केन्द्र भरसक नजाने,</li> <li>× अनावश्यक भ्रम र गलत धारणाको पछि नलाग्ने ।</li> </ul> |

भेटघाटमा हात मिलाउनु भन्दा टाढैबाट नमस्कार गर्ने बानी बसालौं ।

## माक्स लगाउने प्रक्रिया :



मास्क लगाउनु अघि हात सेनिटाइजर वा साबुन पानीले धुनुहोस् ।



मास्क लगाउँदा अनुहार नछुनुहोस् । छुनुभयो भने तपाईंको हात सेनिटाइजर वा साबुन पानीले धुनुहोस् । अनुहार र मास्कको बीचमा कुनै अन्तर नहुने गरी मुख र नाक मास्कले ढाक्नुहोस् ।



मास्क हटाउँदा मास्कलाई पछाडिबाट हटाउनुहोस् । मास्कको अगाडि नछुनुहोस् । तपाईंको हात सेनिटाइजर वा साबुन पानीले धुनुहोस् ।



मास्क ओसिलो हुने बित्तिकै नयाँ मास्क लगाउनुहोस् र एकल प्रयोग मास्क पुनः प्रयोग नगर्नुहोस् ।



तपाईंको हात सेनिटाइजर वा साबुन पानीले धुनुहोस् ।

आफु बचाऔं, अरुलाई पनि बचाऔं,  
साबुन पानीले हात धुने ६ चरणहरू



मल्लरानी गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
खलंगा, प्यूठान