मल्लरानी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खलंगा, प्यूठान

फोन: ०८६-४२०१८०
फ्याक्स: ०८६-४२०१८०
Email: ito.mallaranimun@gmail.com
Website: www.mallaranimun.gov.np
प्रदेश नं. ५, नेपाल

प.सं.: २०७६/०७७
च.नं :

मल्लरानी गाउँपालिकाको सबैमा अनुरोध ।

छिमेकी मित्र राष्ट्र चीनको वुहानबाट शुरू भई विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाईरस (COVID 19) को संक्रमणबाट नेपाल पनि उच्च जोखिममा रहेको देश भनी विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले प्रतिवेदन दिईसकेको छ ।कोरोना संक्रमण देखिएका विश्वका विकसित देशहरूलाई समेत यसको समाधान गर्न सफलता प्राप्त नभएको सन्दर्भमा हाम्रो जस्तो अल्पविकसित देशमा यो भाईरसको संक्रमण देखिएमा यसले विकराल समस्या ल्याउन सक्छ ।तसर्थ यो भाईरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्नु नै हाम्रो लागि उत्तम उपाय हो । नोवेल कोरोना भाईरस संक्रमण र सन्त्रास बढ्दै गएको सन्दर्भमा यस गाउँपालिकाको मिति २०७६।१२।०६ गतेको कार्यपालिका निर्णय र स्थानीय तह समन्वय समितिको निर्णयानुसार अर्को सूचना प्रकाशन नहुँदासम्मको लागि देहाय बमोजिम सर्तकता अपनाउन सबैमा अनुरोध छ ।

देहाय:

१. कोभिड १९ संक्रमणबाट बच्न नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने, खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक/मुख छोप्ने, चरा, बिरालो, मुसा, कुकुर जस्ता जनावर तथा पशुपंक्षीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने, पशुजन्य मासु, अण्डा राम्रो पाकेपछी मात्र खाने, रूघाखोकी(फ्लु) जस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्ससँग परामर्श लिने गरौ ।
२. कोरोना भाईरस प्रभावित देशहरूबाट आउने आफन्तहरूमा रूघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी टाउको दुखेमा श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौ ।
३. गाउँपालिका भित्र सामाजिक, साँस्कृतिक कार्यहरूको लागि मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च, पार्टी प्यालेस लगायतका सार्वजनिक स्थलहरूमा २५ जना भन्दा बढी व्यक्ति भेला नहोऔं ।
४. सिनेमा हल, साँस्कृतिक केन्द्रहरू, खेलस्थान, जिम, मनोरञ्जन स्थल, क्लवलाई चैत्र मसान्तसम्म बन्द गरौ ।
५. सार्वजनिक यातायातको साधनहरूमा सिट क्षमता भन्दा बढी यात्रु ओसार पसार नगराऔं।

....
बालकृष्ण थापा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य आपतकालीन तथा विपद व्यवस्थापन इकाई

Health Emergency and Disaster Management Unit (HEDMU)

स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्र

Health Emergency Operation Center (HEOC)

फोन ०१-४२५०८।
फयाक्स ०१-४२५०८।
रामशाहपथ ,काठम

पत्र संख्या: ०७६/७७

वेबसाइट: heoc.mohp.gov.np, फेसबुक: fb.com/HEOCMol

च.नं. ४६९।HEOC

अनुसूची १:

सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्दा पालना गर्नु पर्ने नियमहरू:

१. पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको कोठामा एक्लै बस्ने, र यो सम्भव नभएमा छुट्टै ओछ्यानमा सुतिरहेको अर्को व्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटरको दूरी राख्ने ।

२. छुट्टै बाथरूम/शौचालयको प्रयोग गर्ने र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरूम र शौचालय आफैं सफा गर्ने ।

३. आफु बस्ने कोठा आफैं सफा गर्ने ।

४. घरभित्र साझा रूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तै भान्सा, शौचालयमा आवात जावतलाई सीमित गर्ने । यी साझा ठाउँहरूमा पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको (वा झ्याल खुला रहने) सुनिश्चित गर्ने ।

५. स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर नजाने । काममा, विध्यालयमा वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजाने र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्ने ।

६. नियमित रूपमा आफ्नो हात साबुन र पानीले मिची मिची २० सेकेन्डसम्म धुने, वा हात सफा राख्न अल्कोहल युक्त हेन्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने । हात नधोइ आँखा, नाक र मुख छुनबाट जोगिने ।

७. प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौली/रुमाल, ओछ्यान, वा अन्य सामानहरू घरका अन्य व्यक्तिहरूसँग साझा प्रयोग नगर्ने । प्रयोग गरेपछि यी सामानहरू साबुन र पानीले सफासंग धुने ।

८. अन्य व्यक्तिहरूसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कलाई कम गर्न सक्दो प्रयास गर्ने ।

९. यदि अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा, कम्तिमा १ मिटर (३ फिट) को दूरी राख्ने र अर्को व्यक्तिसंग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउने ।

१०. खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने ।

११. आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिस्यु, रूमाल, मास्क र अन्य चीजहरू छुट्टै फोहोर फाल्ने ठाउमा फाल्ने र फाले पछि तुरुन्तै कम्तिमा २० सेकेन्डसम्मका लागी अफ्ना हातहरू साबुन र पानीले मिची मिची धुने । रूमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा साबुन र पानीले सफासंग धुने र यसलाई घाममा राम्ररी सुकाएपछि मात्र पुन प्रयोग गर्ने ।

१२. स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट प्राप्त निर्देशनहरूको पालना गर्ने र आवश्यक सहयोगको लागि सधैं तयार रहने

१३. क्वारेन्टाइनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक रुपमा जाच्ने र दिइएको फाराममा रेकर्ड गर्ने । दिइएको निर्देशन अनुसार १४ दिन सम्म दैनिक स्वास्थ्य स्थिति बारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिने ।

१४. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा क्वारेन्टाइनमा बस्दा अन्य केही समस्याहरू भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशनहरू अनुरूप गर्ने ।

१५. स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयसंगको पूर्व अनुमति बिना क्वारेन्टाइन स्थान भन्दा बाहिर यात्रा नगर्ने ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
रामशाहपथ, काठमाडौं