

COVID-19 को रोकथामका उपाय अपनाउने



सर्वसाधारणलाई दिनुपर्ने जानकारी

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने वा अल्कोहल मिश्रित स्यानिटाइजर जस्ता सोलुसनको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आँखा, नाक र मुखलाई सक्दो छुने प्रयास नगर्नु होस् ।
- सामाजिक दुरीको अभ्यास गर्नुहोस् । यदि कसैलाई भेट्नु परेमा २ मिटर(६ फिट) को दुरीमा रहनुहोस् र शारीरिक निकटताबाट टाढै रहनुहोस् ।
- अस्वस्थ महसुस गर्नु भएमा घरैमा आराम गर्नुहोस् । ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता समस्याहरू देखिएमा तुरुन्त चिकित्सक संग परामर्श लिनुहोस् ।

थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रको वेवसाइट : www.nhtc.gov.np हेर्नु होला

नोवेल कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) परिचय (स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागी हाते पुष्टिका)



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
चैत्र, २०७६



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

टेलिफोन नं. : ०१-४२५१४२६

०१-४२५१०९२

फ्याक्स नं. : ०१-४२५२२६०

पत्र संख्या: २०७६/१७७

चलानी नं.:

पधली, टेकु
बाउसागौरी, नेपाल।

मिति: २०७६/१२/०२

मन्तव्य

वि.सं. २०७६ साल पुष महिनाको मध्यतिर चीनबाट शुरु भएको कोरोना भाईरस रोग (COVID-19), चीन बाहिर समेत गरी २०७६ साल फागुनको अन्त्यसम्म आईपुग्दा १४५ भन्दा बढि देशहरूमा फैलिई सकेको छ। हालसम्म हाम्रो देशमा यो रोगको संक्रमण देखिएको नभएता पनि संक्रमण हुने सम्भावना र त्रास समेत छ। सरकारले यो रोगको संक्रमणबाट जनतालाई बचाउन अधिकतम प्रयासहरू गरिरहेको छ। सरकारले थालेका अभियानहरूलाई सफल पार्न स्वास्थ्यकर्मीहरूको महत्वपूर्ण भुमिका र जिम्मेवारी हुन्छ।

यसै सन्दर्भमा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई लक्षित गरी यस रोगबारे थप जानकारी उपलब्ध गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्रको पहलमा यो महत्वपूर्ण जानकारी मुलक हाते पुस्तिका तयार भएको पाउँदा अत्यन्तै खुशी लागेको छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले यस पुस्तिकाको अधिकतम उपयोग गरी कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) को नियन्त्रणमा योगदान गर्नेछन् भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दछु।

अन्त्यमा, यो पुस्तिका निर्माण गर्ने क्रममा संलग्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्रका निर्देशक डा. यदुचन्द्र धिमिरे लगायत सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई महत्वपूर्ण योगदानको लागि हार्दिक धन्यवाद।

महेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ
महानिर्देशक



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

टेलिफोन नं. : ०१-४२४२८९९
०१-४२४२९१९
फ्याक्स नं. : ०१-४२४२९०७
ईमेल : info@nhctc.gov.np

पत्र संख्या :- २०७६/०३३

कान्ति नं. :-


मिति : २०७६/१२/०२

मन्तव्य

विश्व भरी फैलिएको कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) को समस्याबाट नेपाल पनि अछुतो रहन सकेको छैन। यस रोगका सन्दर्भमा विभिन्न क्षम तथा मिथक जनमानसमा फैलिएको छ। नयाँ समस्या भएको हुदाँ स्वास्थ्यकर्मीहरू संग पनि यस रोगका बारेमा तथ्यगत सूचनाहरूको अभावलाई महसुस गरिएको छ। यस परिप्रेक्षमा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई COVID-19 सम्बन्धि जानकारी गराई, यसको रोकथाम र नियन्त्रणलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यका साथ हाल उपलब्ध वैज्ञानिक तथ्यहरूमा आधारित रहेर यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको छ।

यो पुस्तिकाको प्रयोगबाट स्वास्थ्यकर्मीहरू यस रोगका बारेमा सूचित हुने र आफ्नो भूमिका एवं दायित्व निर्वाह गर्न सक्षम हुने विश्वास गरिएको छ। यसका साथै सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाबाट एकै प्रकारको स्तरीय सूचना र सन्देश समुदायमा जाने आशा पनि गरिएको छ।

यो पुस्तिका निर्माण गर्न महत्वपूर्ण जिम्मेवारी प्रदान गरी दिशानिर्देश समेतको लागि स्वास्थ्य सेवा विभागका महानिर्देशक श्री महेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठज्यूलाई आभार व्यक्त गर्दछु। त्यसै गरी पुस्तिका निर्माण गर्ने क्रममा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई महत्वपूर्ण योगदानको लागि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।


डा. यशु चन्द घिमिरे
निर्देशक

विषय : सूचि

शिर्षक

पेज नं.

१. कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय	१
२. रोग परिभाषाहरू शंकास्पद बिरामी (Suspected Case) सम्भावित बिरामी (Probable Case) निश्चित बिरामी (Confirmed Case)	१
३. COVID-19 को वर्तमान अवस्था	२
४. रोग सन्ने माध्यम तथा तरिकाहरू COVID-19 संक्रमित व्यक्ति संग निकट सम्पर्कमा आएका स्वस्थ व्यक्तिहरू: COVID-19 बाट संक्रमित तर रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू देखा नपरेका व्यक्तिहरूबाट पनि निम्न लिखित माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्ति संक्रमित हुन् सक्दछन	३
५. COVID-19 को लक्षण तथा चिन्हहरू सामान्य लक्षणहरू गम्भिरलक्षणहरू	४
६. COVID-19 रोगको उपचार	५
७. COVID-19 संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू	५
८. COVID-19 रोगको उच्च जोखिममा हुने व्यक्तिहरू	६
९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरू	७
१०. यात्रा गरिरहेको अवस्थामा बिरामी परेमा दिनु पर्ने परामर्श	८
११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका व्यक्तिहरूलाई दिनु पर्ने परामर्श	८
१२. स्वास्थ्यकर्मीहरूको दायित्व	१०
१३. गर्न हुने रगर्न नहुने कार्यहरू	११
१४. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्ने स्वास्थ्य संदेश	१२
१५. COVID-19 रोगको लागि धुइ को प्राविधिक निदेशिका	१३

नोवेल कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय (स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागी हाते पुस्तिका)

१. कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय

नोवेल कोरोना भाइरस प्रजाति, भाइरसहरूको एउटा ठूलो परिवारमध्येको एक सदस्य हो । यसको संक्रमणबाट हुने रोग लाई COVID-19 भनिन्छ, जसमा सामान्य ज्वरो, खोकी, श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई देखि अत्यन्त गम्भिर शारीरिक समस्या उत्पन्न भइ रोगीको मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।

२. रोग परिभाषाहरू

शंकास्पद बिरामी (Suspected Case):

(क) Acute Respiratory Illness भएको व्यक्तिमा ज्वरो र खोकी वा श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई जस्ता कम्तिमा एउटा लक्षण तथा चिन्ह भएको र उक्त समस्याको अन्य कारण थाहा नभएको र १४ दिन पहिला COVID-19 को संक्रमण फैलिएको क्षेत्रबाट आएको व्यक्ति, यात्रु अथवा त्यस देशका नागरिकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको व्यक्ति ।

अथवा,

(ख) Acute Respiratory Illness भएको व्यक्ति जो लक्षण देखा पर्नु भन्दा १४ दिन अगाडि COVID-19 रोग एकिन भएको व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको व्यक्ति ।

अथवा,

अन्य कुनै कारण विना Severe Acute Respiratory Infection (ज्वरो र खोकी वा श्वास प्रश्वासमा कठिनाई जस्ता कम्तिमा एउटा लक्षण तथा चिन्ह) भएका व्यक्तिलाई अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गर्न आवश्यक भएको ।

सम्भावित बिरामी (Probable Case):

त्यस्तो शंकास्पद बिरामी/व्यक्ति (Suspected case) जसमा COVID-19 को लागि प्रयोगशाला परिक्षण गर्दा नतिजा निर्णायक नभएको (inconclusive lab report)

निश्चित बिरामी (Confirmed Case)

क्लिनिकल चिन्ह तथा लक्षण जे सुकै भएता पनि प्रयोगशाला परिक्षणबाट COVID-19 भाइरस पोजिटिभ भएका व्यक्ति ।

३. COVID-19 को वर्तमान अवस्था

- यो रोग मिति २०७६ पौष १५ (३१ डिसेम्बर २०१९) मा पहिलो पटक चीनको हुबेई प्रान्तको वुहान शहरमा देखिएको ।
- २०७६ पौष २४ (०९ जनवरी २०२०) गते विश्व स्वास्थ्य संगठनले वुहानका बिरामीहरूमा नया कोरोना भाइरस भेटिएको भन्दै त्यसलाई Novel Coronavirus 2019-nCoV भनि घोषणा गरिएको ।
- २०७६ माघ ९ गते (२३ जनवरी २०२०) नेपालमा COVID-19 को पहिलो रोगि पत्ता लागेको थियो जो चीनको हुबेई प्रान्तबाट आएका थिए ।
- २०७६ माघ १६ गते (३० जनवरी २०२०) मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले Public Health Emergency of International Concern भनि घोषणा गरेको ।
- २०७६ फाल्गुन २८ (११ मार्च २०२०) गते विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोना भाइरसको प्रकोपलाई पेन्डेमिक (विश्वव्यापी महामारी) भनि घोषणा गरेको ।
- २०७६ चैत्र २ सम्म विश्वभरमा १४२५३९ जना संक्रमित भेटिएका

र ५३९३ जनाको मृत्यु भैसकेको छ ।

• हालसम्म (२०७६ चैत्र २) यो रोग विश्वका १४५ राष्ट्रहरूमा फैला परिसकेको छ र अझै अन्य देशहरूमा फैलने क्रम जारी रहेको छ ।

४. रोग सर्ने माध्यम तथा तरिकाहरू

यो रोग मुख्यतया कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिमा सर्दछ र रोग सर्ने माध्यम तथा तरिकाहरू निम्न बमोजिम छन् -

COVID-19 संक्रमित व्यक्ति संग निकट सम्पर्कमा आएका स्वस्थ व्यक्तिहरू:

- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँचछउ गर्दा निस्केका कण वा छिटाहरू श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्तिको शरीरभित्र प्रवेश भएमा ।
- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँचछउ गर्दा निस्केका कण वा छिटाहरू स्वस्थ व्यक्तिको हात, नाक, मुख, आँखा वा शरीरको अन्य भागमा परि कुनै कारणवश श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्तिको शरीर भित्र प्रवेश भएमा ।

COVID-19 बाट संक्रमित तर रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू देखा नपरेका व्यक्तिहरूबाट पनि निम्न लिखित माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्ति संक्रमित हुन् सक्दछन :-

- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँछउ गर्दा यदि हातले छोपेर गरेको रहेछ भने त्यस्तो व्यक्ति संग स्वस्थ व्यक्तिले हात मिलाउंदा स्वस्थ व्यक्तिको हातमा भाइरस पुगी संक्रमण हुन् सक्दछ ।
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको मास्क स्वस्थ व्यक्तिले प्रयोग गरेमा ।
- संक्रमित व्यक्तिको हातले खोलेको झ्याल वा ढोकाको चुकुल वा

ह्यान्डलमा वा टेबल, कुर्सिमा भाइरस संक्रमित भइ स्वस्थ व्यक्ति ले छोएमा ।

(क) धेरै व्यक्तिहरुको भेला, जमघट वा मेला भएको स्थानहरुमा संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्केको कण वा छिटाबाट स्वस्थ व्यक्तिलाई श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट ।

(ख) बसगाडी, हवाईजहाज वा पानी जहाजमा यात्रा गर्दा संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिलाई श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट ।

(ग) काँचो खानेकुराहरु जस्तै काँचो मासु, राम्ररी नउमालेको वा काँचो दुध तथा नपकाएको खाना खाँदा पनि यो भाइरस सर्न सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

५. COVID-19 को लक्षण तथा चिन्हहरु

यो रोगको लक्षण तथा चिन्हहरु कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश भएको २ देखि १४ दिन भित्र देखिन्छ । कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिमा रोगको लक्षणहरु सामान्य देखि गम्भिरहुन सक्छ ।

सामान्य लक्षणहरु

- ज्वरो आउने (१००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढि)
- खोकी लाग्ने ।
- सास फेर्न कठिनाई हुने ।

गम्भिरलक्षणहरु

- कडा निमोनिया ।
- मृगौला फेल ।

६. COVID-19 रोगको उपचार

- हालसम्म यो रोगको कुनै विशेष औषधि वा भ्याक्सिन पत्ता लागेको छैन ।
- स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालहरूमा लक्षण अनुसारको उपचार व्यवस्थापन गरिन्छ । (यस सम्बन्धमा विश्व स्वास्थ्य संगठनको Clinical Case Management Guidelines को आधारमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जारी गरेको निर्देशिका बमोजिम उपचार व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ)

७. COVID-19 संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि, दिसा पिसाब गरेपछि, फोहोरबस्तु छोएपछि नियमित रूपमा साबुन पानीले मिची मिची २० सेकेन्ड सम्म हात धुने । (Annex- 1 हेर्नुहोस्)
- साबुन पानी नभएमा इथाइल अल्कोहल मिश्रित Hand Sanitizer ले हात धुने ।
- खोक्दा, वा हाच्छिउँ गर्दा रुमाल वा कुनै कपडा वा Tissue Paper ले नाक र मुख छोप्नु पर्दछ । यदि रुमाल वा कपडा वा Tissue Paper नभएको अवस्थामा कुहिनोले नाक र मुख छोप्नुपर्छ । Tissue Paper तुरुन्तै फोहोर हाल्ने बन्द बिनमा फाल्ने ।
- ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई परेको लक्षण देखिएका जो कोही व्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा बस्ने ।
- कसैसँग हात नमिलाउने तर नमस्कार गर्न सकिन्छ ।

- ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई परेको लक्षण देखा परेका व्यक्तिहरूले अरु स्वस्थ्य व्यक्तिलाई रोग नसर्ने प्रयोजनका लागि मास्क प्रयोग गर्ने । (Annex-2 हेर्नुहोस्)
- अनावश्यक रुपमा घरपालुवा वा जंगली जनावरहरु संग सम्पर्कमा नआउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाहरुमा संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका उपाय अपनाउने ।
- भिडभाड हुने स्थान जस्तै सिनेमा हल, सभा समारोह, सामाजिक कार्य एवं मेला महोत्सवबाट टाढै रहनु पर्छ ।
- सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

८.COVID-19 रोगको उच्च जोखिममा हुने व्यक्तिहरु

- परिवारका सदस्यहरु वा स्वास्थ्यकर्मीहरु जसले कोरोना भाइरसबाट संक्रमित व्यक्तिहरुलाई हेरचाह गरिरहेका हुन्छन् ।
- ६० बर्षभन्दा बढि उमेर समुहका व्यक्तिहरु ।
- नसर्ने रोगहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु संबन्धि अन्य रोगहरु, मधुमेह, दीर्घ श्वास-प्रश्वास रोग र क्यान्सर लागेका व्यक्तिहरु ।
- धेरै मानिसहरु जमघट हुने स्थानहरु (हवाई मैदान, सीमा नाका, सिनेमा हल, मेला, हाट बजार ईत्यादि) मा आवत-जावत गरिरहने मानिसहरु ।
- चीन, दक्षिण कोरीया, इटाली, इरान, जापान अमेरीका र युरोपका देशहरु लगाएत अन्य कोरोना भाइरसको स्थानीय प्रसारण (Local Transmission) प्रभावीत देशहरुबाट नेपालमा हालै आएका व्यक्तिहरुको समिप वा सम्पर्कमा रहेका मानिसहरु ।

९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरू

- संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जनचेतना अभिवृद्धि ।
- संचारमाध्यमबाट नियमितरूपमा यो रोगको विषयमा संदेश प्रसारण ।
- चीनबाट नेपाल ल्याइएका १७५ जनालाई खरिपाटि स्थित क्वान्टाइनमा राखी प्रयोगशाला परिक्षण गरिएको र परिक्षणको नतिजा बमोजिम आवश्यक कार्य गरिएको ।
- त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल, आन्तरिक विमानस्थल र स्थलगत सीमा नाकाहरूमा हेल्थ डेस्क स्थापना र संचालन ।
- COVID-19 प्रभावित ८ देशहरू (चीन, इराक, इटाली, दक्षिण कोरिया, फ्रान्स, जापान, जर्मनी र स्पेन) बाट नेपाल आउने यात्रुहरूलाई इल (arrival भिसा हाललाई स्थगन गरिएको) ।
- COVID-19 को Local Transmission भएका देशहरूबाट हवाई मार्ग हुँदै नेपाल आउने यात्रुहरूलाई अनिवार्य रूपमा Self quarantine फारम भर्ने र विमानस्थल स्थित अध्यागमन डेस्कमा बुझाउने व्यवस्था मिलाईएको ।
- COVID-19 का संकास्पद बिरामीहरूको व्यवस्थापनका लागि प्रदेशस्तरमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालय र सामाजिक बिकास मन्त्रालय तथा स्थानीय तहहरू संगको समन्वयमा पूर्व तयारीका विविध क्रियाकलापहरू सञ्चालन भै रहेको ।
- रोग संक्रमित व्यक्ति पत्ता लागेमा स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा Isolation मा राख्न छुट्टै अस्पतालहरूको एकिन गरिएको ।
- संक्रमण फैलिएका देशहरूबाट आउने पर्यटकहरूले निरोगिताको प्रमाण पत्र पेश गर्नु पर्ने व्यवस्थाका साथै अन अराईवल भिषामा

रोक लगाइएको ।

- सङ्क्रमण फैलिएका देशहरूको अन्तराष्ट्रिय उडानहरूमा कटौती गरिइएको ।
- सर्वसाधारणको सुबिधाका लागि कोरोना भाइरस रोग तथा सो को निदान एवम् उपचार सम्बन्धि जानकारी दिन हट लाइन सेवा उपलब्ध गराइएको ।

१०. यात्रा गरिरहेको अवस्थामा बिरामी परेमा दिनु पर्ने परामर्श

- विमान स्थलरनाका (ground crossing) मा रहेका स्वास्थ्यकर्मी, अध्यागमन विभाग/विमान परिचारिका/Health Desk मा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई खबर गर्ने ।
- मास्क उपलब्ध गराई प्रयोग गर्ने र गर्न लगाउने ।
- बिरामीलाई उसको परिवारका सदस्य वा सहभागीसंग धेरै नजिक नपारी राख्ने वा नजिक आउन नदिने ।
- विमानबाट निस्कंदा विमानका कर्मचारीहरूको निर्देशन पालना गर्ने ।

११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका व्यक्तिहरूलाई दिनु पर्ने परामर्श

- घर वा वासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिनसम्म स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा वास स्थानमा नै बस्ने ।
 - स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने ।
- कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने । सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्ने ।

● **परिवारका सदस्यहरूबाट अलगगै बस्ने:**

घरपरिवारका अन्य सदस्यहरू भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने ।

● **घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने:** खाना खाएका भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना (बिछ्यौना) जस्ता व्यक्तिगत प्रयोगका सामग्रीहरू घरका अन्य सदस्यहरूसँग साटफेरनगर्ने । आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरू साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने ।

● **नियमित रूपमा हात धुने :**

नियमित रूपमा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्ड सम्म मिचि मिचि हात धुने । साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएमा इथाइल अल्कोहल मिश्रित स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फोहोर हातले आँखा, नाक वा मुख नछुने ।

● **मास्कको प्रयोग गर्ने :**

अन्य व्यक्तिसँग घरको एउटै कोठामा बस्नु पर्ने स्थितिमा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने । यदि मास्क लगाउन नसक्ने अवस्था छ भने सँगै रहेका अर्को व्यक्तिको मद्दतले मास्क लगाउने ।

● **खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने:**

खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्न भन्ने । त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २) सेकेण्ड सम्म साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा ईथाइल अल्कोहोल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।

● **आफूलाई देखा परेका लक्षणहरूको ख्याल गर्ने:**

यदि १४ दिन भित्र १००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आउन, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुन जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न भन्ने । यस्ता लक्षणहरू देखिएका बिरामीहरूले लगाताररूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

१२. स्वास्थ्यकर्मीहरूको दायित्व

- पेशागत सुरक्षा, संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धि सावधानीहरूलाई अनुशरण गरि आफु सुरक्षित रहने र अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि जोखिमबाट बचाउने ।
- क्लिनिकल केस व्यवस्थापन निर्देशिका बमोजिम बिरामीहरूको मुल्यांकन, बर्गिकरण, उपचार तथा प्रेषण गर्ने ।
- उपचार गर्दा बिरामीहरूको आत्मसम्मान तथा प्रतिष्ठामा आंच आउने खालको व्यवहार नगर्ने ।
- बिरामीहरूको गोपनीयता कायम गर्ने ।
- बिरामीहरूलाई पर्ने मानसिक तनाव र जनमानसमा पर्ने त्रास कम गराउने परामर्श दिने ।
- संकास्पद तथा निश्चित भएका रोगीहरूको बारेमा सम्बन्धित निकायमा तुरुन्त प्रतिबेदन गर्ने ।
- जोखिमबाट बच्न आमसमुदायमा संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धि सहि र उपयुक्त सूचनाहरू प्रबाह गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू उपयुक्त तरिकाले प्रयोग र बिसर्जन गर्ने ।
- आफुलाई पनि सम्भावित लक्षणहरू देखिएमा अरुबाट अलग बस्ने र सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराउने ।
- समुदाय र सरोकारवाला निकाय संग प्रभावकारी समन्वय गर्नु पर्दछ ।

प३. गर्न हुने ए गर्न नहुने कार्यहरू

के गर्न हुने

- नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने ।
- छोक्दा वा हाच्छिउ गदा रुमालले नाक मुख छोप्ने ।
- ज्वरो सहित रुघा खोक लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- जङ्गली वा घरपालुवा पशुपंक्षि संग टाढा रहने ।
- माछा मासु वा अण्डा राम्रो संग पकाएरमात्र खाने ।

के गर्न नहुने

- हात नमिलाउने, अंकमाल नगर्ने ।
- भिडभाड हुने स्थानमा सकभर नजाने ।
- अस्पतालमा बिरामीको हेरचाह गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- धेरैजना जम्मा गरेर उत्सव, चाड, सामाजिक भेला, भोज-भतेर नगर्ने ।
- आवश्यक काम बाहिक लामो यात्रा नगर्ने ।

भ्रम

- लसुन/अदुवाको बढि प्रयोग गर्दा रोग निको हुन्छ ।
- रक्सिले हात धुदा वा सेवन गर्दा संक्रमण हुँदैन ।
- कोरोना संक्रमणको अवस्थामा तेल मालिस गर्दा संक्रमण हुँदैन ।
- पिर्रो अमिलो सेवन गर्दा रोग लाग्दैन ।
- Antibiotics को प्रयोग गर्दा रोग निको हुन्छ ।

यर्थाथ

- लसुन/अदुवाको बढि प्रयोग गर्दा रोग निको भएको तथ्य प्राप्त छैन ।
- रक्सिले हात धुदा संक्रमण केहि मात्रामा नियन्त्रण भए पनि सेवन गर्दा शरिरलाई हानी गर्छ ।
- कोरोना संक्रमणको अवस्थामा तेल मालिस गर्दा निको भएको तथ्य छैन ।
- पिर्रो अमिलो सेवन गर्दा रोग संक्रमण हुने तथ्य छैन ।
- Antibiotics को प्रयोग चिकित्सकीय ससल्लाहमा मात्र गर्नु पर्दछ मुछ

प४. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्ने स्वास्थ्य संदेश

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

नोबेल कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्छ।

नोबेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमितभएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोबेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ ?

के नोबेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन् ?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोबेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, नोबेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ ?

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अबस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोबेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्नव्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

श्रोत:-विश्व स्वास्थ्य संगठन

१५. COVID-19 रोगको लागि WHO को प्राविधिक निदेशिका

कोरोना भाइरस संक्रमणको रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले बिस्तृत प्राविधिक निर्देशिहरू जारी गरेको छ ।

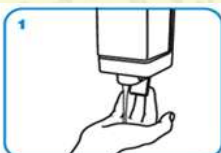
उक्त प्राविधिक निर्देशिकाले तपसिल बमोजिमका १२ वटा विषयहरू समावेश भएकोले बिस्तृत जानकारीको लागि WHO को वेबसाईट <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/laboratoryguidance/surveillanceguidance> हेरी त्यसबाट थप प्राविधिक बिषयहरू बुझी स्वास्थ्यकर्मीहरूले सो अनुसारकार्य सम्पादन गर्नु पर्दछ ।

१. Country-level Coordination, Planning and Monitoring
२. Case Management
३. Risk Communication and Community Engagement
४. Point of Entry/Mass Gatherings
५. Surveillance, Rapid Response Teams, and Case Investigation
६. Infection Prevention and Control/WASH
७. Operational Support and Logistics
८. Naming the Corona Virus Disease -COVID-19
९. National Laboratories
१०. Early Investigations Protocols
११. Reduction of Transmission from Animals to Human
१२. Critical Preparedness, Readiness and Response Actions for COVID-19

Annex-1: हात धुने प्रक्रियाको सम्पूर्ण अवधि १०-३० सेकेन्ड



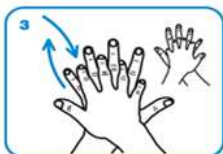
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



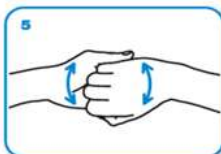
Rub hands palm to palm



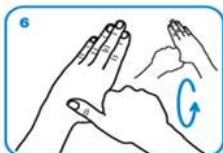
right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



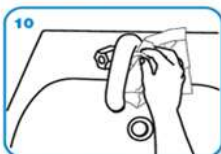
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



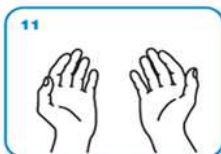
Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

श्रोत:-विश्व स्वास्थ्य संगठन

Annex-2: मास्क लगाउने प्रक्रिया



मास्क लगाउनु अघि हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।



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



मास्क हटाउदा मास्कलाई पछाडिबाट हटाउनुहोस्। मास्कको अगाडि नछुनुहोस्। बन्द बिनमा तुरुन्त खारेज गर्नुहोस्। तपाईंको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।



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



तपाईंको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।

श्रोत:-विश्व स्वास्थ्य संगठन

१६. पुस्तिका तयार गर्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरुको नामावली

१. डा. यदु चन्द्र घिमिरे- निर्देशक, रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
२. राज कुमार पोखरेल- प्रमुख, सीप विकास शाखा, रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
३. केहर सिंह गोदार- प्रमुख, तालीम सामग्री विकास शाखा, रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
४. डा. राम राज पन्थी- प्रमुख, प्रत्यायन तथा नियमन शाखा, रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
५. डा. फणिन्द्र प्रसाद बराल- इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
६. डा. पोमावती थापा- चिकित्सा सेवा महाशाखा
७. शिला श्रेष्ठ- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
८. डा. ईश्वरप्रसाद उपाध्याय- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
९. थलिन्द्र प्रसाद पंगेनी- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१०. बाबु राम भुषाल- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
११. कविता पाण्डे- सामाजिक सुरक्षा तथा नर्सिङ महाशाखा
१२. सरोज कुमार देव- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१३. डा. सुरेश शाक्य- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१४. मनोज जोशी- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१५. डा. राजन बिक्रम रायमाझी- विश्व स्वास्थ्य संगठन, नेपाल
१६. किमत अधिकारी- विश्व स्वास्थ्य संगठन, नेपाल
१७. डा. अजित कुमार कर्ण