

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बचौं, बचाऔं र सचेत रहौं

	सामाजिक दुरी अपनाऔं
	घरै बसी काम-काज गरौं
	भीड-भाडबाट आफूलाई टाढै राखौं
	थप आवश्यक सावधानी अपनाऔं

**घरमै बसौं,
सावधानी अपनाऔं,
सुरक्षित रहौं ।**

कोभिड-१९ बाट जोगिने ७ उपाय



नियमित रुपमा हात धुने गरौं ।



आँखा, मुख र नाक छुने नगरौं ।



खोक्दा वा हाच्छ्युं गर्दा टिश्यु पेपर वा पाखुराले छोप्ने गरौं ।



भिडभाडमा नजाऔं ।



असहज अनुभव हुँदा वा सामान्य ज्वरो वा खोकी लाग्दा पनि घरमै बसौं ।



खोकी लागेको छ, ज्वरो आएको छ र सास फेर्न गाह्रो भएको छ भने स्वस्थकर्मीलाई भेटौं । तर पहिला उनलाई फोन गरौं ।



विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेका पछिल्ला सूचनाबारे जानकारी रहने गरौं ।

छत्रदेव गाउँपालिका, अर्घाखाँची

छत्रदेवको शान: सुन्दर, शान्त, समृद्ध गाउँपालिका हाम्रो अभियान



**छत्रदेव गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
छत्रगञ्ज, अर्घाखाँची**



**कोरोना भाइरसको संक्रमण
(COVID-19) विरुद्धको अभियानमा
सम्पूर्ण छत्रदेववासी बुबा, आमा,
दाजुभाइ, दिदीवहिनीहरुमा**

छत्रदेव गाउँपालिकाको अपिल

जय छत्रदेव !

वर्तमान समयमा सम्पूर्ण विश्व
कोरोना भाईरसको संक्रमण
(COVID-19) बाट आक्रान्त छ ।
यसका विरुद्ध सम्पूर्ण मानव जगतले
आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सजगता
अपनाउनु पर्ने अवस्था भएकोले
संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र
अर्घाखाँचीका अन्य स्थानीय
तहहरूसँग हाम्रा गतिविधिहरू ऐक्यवद्ध
रूपमा सञ्चालन हुनु पर्ने आवश्यकता
छ । तपशिल बमोजिमका कुराहरूमा
सजगता अपनाउन सम्पूर्ण
छत्रदेववासीहरूमा गाउँपालिका
अपिल गर्दछ ।

नोवेल कोरोना भाईरसको संक्रमण (COVID-19) को रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी जानकारी

नोवेल कोरोना भाईरस नयाँ प्रकारको भाईरस हो जुन मानव जातिमा पहिलो पटक फेला परेको हो । मानिस तथा पशुहरूमा संक्रमण गर्ने यस भाईरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको श्वासप्रश्वास रोग सम्म गराउन सक्छ ।

नोवेल कोरोना भाईरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्ने तरिका:

- संक्रमित व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष सम्पर्कबाट,
- संक्रमित व्यक्तिको खकार तथा सिङ्गानसँगको सम्पर्कबाट,
- फोहोर हातबाट,
- राम्ररी नपाकेको माछा-मासु तथा अन्य खानेकुरा खाँदा

नोवेल कोरोना भाईरसको संक्रमण (COVID-19) का लक्षण तथा चिन्हहरू:

- रुघाखोकी लाग्ने,
- उच्च ज्वरो (१००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा माथि) आउने,
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने,
- घाँटी, टाउको तथा शरिर दुख्ने,
- सुख्खा खोकी लाग्ने,
- खान मन नलाग्ने,
- बान्ता तथा पखाला लाग्न सक्ने,
- कमजोरी महसुस गर्ने आदि ।

नोवेल कोरोना भाईरसको संक्रमण (COVID-19) बाट बच्ने उपायहरू:

- समय समयमा साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुने,
- खाने कुरालाई राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने,
- नियमित रूपमा तातो पानी पिउने,
- अरु व्यक्तिसँग हात नमिलाउने,
- हाक्ष्युँ गर्दा र खोक्दा रुमालको प्रयोग गरी नाक मुख छोप्ने,
- कपडाहरू राम्रोसँग धोइ घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने,
- अनुहार तथा आँखा समय-समयमा सफा पानीले धुने,
- समय-समयमा तातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने,
- प्रसस्त मात्रामा भोलिला खानेकुराहरू खाने,
- रोगको सङ्ग लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने,
- पारिवारिक वातावरणमा बस्ने, अति आवश्यक परेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कने, भोज भतेर तथा मानिसको भिडभाड हुने ठाउँमा नजाने, संक्रमित व्यक्ति सङ्ग सम्पर्कमा नआउने,
- व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा सबैले ध्यान दिने,
- घरबाट बाहिर निस्कदा अनिवार्य मास्कको प्रयोग गर्ने,
- यो रोग भाईरसको संक्रमणबाट हुने र यसको खास उपचार नभएकोले समुदायमा सबैलाई यसबाट बच्ने उपायको बारेमा सही जानकारी गराउने,
- स्वास्थ्य संस्थाबाट रोग सर्ने सम्भावना हुने भएकोले अति आवश्यक परेमा बाहेक स्वास्थ्य संस्थामा नजाने,
- सकारात्मक सोच र उच्च मनोबलका साथ दिनचर्या बिताउने ।