

कोरोना भाइरसको दोश्रो लहरलाई कसरी रोकथाम गर्ने ?

कोरोना भाइरसबाट संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाडिचउँ गर्दा मुख र नाकबाट निस्किएको पानीका स-साना छिटा तपाईंका आँखा, नाक र मुखमा पुगेपछि सर्दछ । संक्रमितबाट निस्किएको सिंगान तथा न्याल टाँसिएको ढोकाका चुकुल, कलम, मोबाइल, भन्दाङ्ग जस्ता वस्तु छुँदा र हात मिलाउँदा पनि भाइरस सर्न सक्छ ।



रोकथामका उपायहरू:

गर्न हुने:	गर्न नहुने:
राख्छरी हात धुने (शंकास्पद दूषित सतह छोएपछि साबुन पानीले राख्छरी हात धुने वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने ।)	स्वास्थ्य सल्लाह लिन हिचकिचाउने (बिरामी हुने वित्तिकै स्वास्थ्य सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ । संक्रमणका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनुहोस ।)
मास्कको प्रयोग गर्ने (खोकी लाग्दा डिस्पोज गर्न मिल्ने खालको टिश्यु पेपर वा मास्क प्रयोग गर्नुहोस र तत्काल इस्टिनमा फाल्नुहोस । एउट मास्क एक दिनभन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस ।)	आफ्नो अनुहार छुने (आफ्नै आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस किनभने यहीबाट तपाईंको शरीरमा भाइरस प्रवेश गर्न सक्छ ।)
भौतिक दूरी कायम गर्ने (सम्भव भएसम्म धेरै मानिस मेला हुने सभा, सम्मेलनमा नजानुहोस किनभने त्यस्ता ठाउँमा बिरामी छ र कसलाई संक्रमण छ भन्ने तपाईंलाई थाहा हुँदैन ।)	व्यक्तिगत सामान बाँड्ने (कलम, माउस, मोबाइल र डिजिटल उपकरण जस्ता अरुका व्यक्तिगत सामान प्रयोग नगर्नुहोस ।)

आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई सबल राख्नुहोस

प्रविधिबाट जोडिनुहोस
कोभिड-१९ महामारीको अवस्था सबैका लागि तनावपूर्ण समय हो । च्याट वा मिडियो कलजस्ता प्रविधिको सदुपयोग गरी आफ्ना प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस ।

मिथ्या र गलत समाचारबाट पन्छिनुहोस
सबैले मिथ्या र वास्तविक समाचार बीच भिन्नता बुझ्न जरुरी छ । तपाईंले सामाजिक सञ्जालमा पढ्ने सबै सामग्री सत्य हुँदैनन सकेसम्म सामाजिक सञ्जालमा विताउने समय सीमित गर्नुहोस ।

फुर्तिलो रहनुहोस
आफ्नो दिमाग र शरीरलाई हल्का व्यायाम, योग वा ध्यान जस्ता गतिविधिहरूमा संलग्न गराउनु होस । आवश्यक परेमा विज्ञहरूको सहयोग लिन नहिचकिचाउनुहोस ।

घरमै बसौ, सावधानी अपनाऔं, सुरक्षित रहौं, रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याई जिम्मेवार नागरिकको भूमिका वहन गरौं ।



कोभिड-१९ बाट आफू र अरुलाई बचाउने उपायहरू:

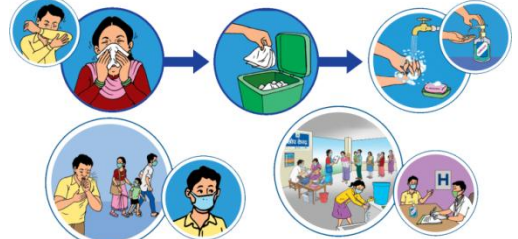
१. निरन्तर साबुनपानीले मिचि-मिचि दुवै हात धुने:



२. व्यक्ति-व्यक्ति बीच भौतिक दूरी कायम गर्ने:



३. श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट रोग सर्नबाट बचाउन:



४. कार्यस्थल, घर तथा सतहहरूमा सरसफाई कायम राख्ने:



५. रोगको रोकथाम तथा प्रषण:



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, दिदीवहिनीहरूमा

छत्रदेव गाउँपालिकाको अपिल

जय छत्रदेव !

वर्तमान समयमा सम्पूर्ण विश्व कोरोना भाईरस (COVID-19) को नयाँ भेरियण्टको संक्रमणबाट आक्रान्त छ । यसका विरुद्ध सम्पूर्ण मानव जगतले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सजगता अपनाउनु पर्ने अवस्था भएकोले संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारसँगका गतिविधिहरू ऐक्यवद्ध रूपमा सञ्चालन हुनु पर्ने आवश्यकता छ ।

नोवेल कोरोना भाईरस (COVID-19) को संक्रमण, 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 (Severe Acute Respiratory Distress Syndrome) सम्म गराउन सक्छ । यो रोग जुनसुकै उमेर (बालबालिका, वयस्क तथा वृद्ध-वृद्धाहरू)का व्यक्तिहरूलाई लाग्न सक्ने भए पनि बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, दीर्घ रोगी, सुत्केरी तथा गर्भवतीहरूमा सिकिस्तपना र जटिलताको जोखिम बढी हुन्छ ।

नोवेल कोरोना भाईरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्ने तरिका:

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

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

- रुघाखोकी लाग्ने, नाक बन्द हुने,
- उच्च ज्वरो (१००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा माथि) आउने,
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने, छिटो-छिटो श्वास फेर्ने,
- टाउको, घाँटी, जोर्नी तथा मांशपेशी दुख्ने,
- सुख्खा खोकी लाग्ने,
- गन्ध तथा स्वाद कम थाहा पाउने,
- खान मन नलाग्ने,
- पेट दुख्ने, बान्ता तथा पखाला लाग्न सक्ने,
- कमजोरी महसुस गर्ने,
- आँखा पोल्ने तथा रातो हुने आदि ।

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

- समय-समयमा साबुन पानीले कम्तीमा ३० सेकेण्ड मिचि-मिचि हात धुने,
- व्यक्ति-व्यक्ति बीच कम्तीमा २ मिटर भौतिक दूरी कायम गर्ने,
- मास्कको सही प्रयोग गर्ने,
- खानेकुरालाई राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने,

- नियमित रूपमा तातो पानी पिउने,
- अरु व्यक्तिसँग हात नमिलाउने, अंकमाल नगर्ने,
- 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 तथा पोषिला खानेकुराहरू खाने,
- रोगको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्ने (सम्पर्क गर्दा सकेसम्म टेलिफोनबाट गर्ने),
- पारिवारिक वातावरणमा बस्ने, अति आवश्यक परेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कने, भोज भतेर तथा मानिसको भिडभाड हुने ठाउँमा नजाने, संक्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा नआउने,
- व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा सबैले ध्यान दिने,
- यस रोगको खास उपचार नभएकोले समुदायमा सबैलाई यसबाट बच्ने उपायको बारेमा सही जानकारी गराउने,
- स्वास्थ्य संस्थाबाट रोग सार्ने सम्भावना हुने भएकोले अति आवश्यक परेमा बाहेक स्वास्थ्य संस्थामा नजाने,
- सकारात्मक सोच र उच्च मनोबलका साथ दिनचर्या बिताउने,
- बाहिरबाट आएका व्यक्तिहरू कम्तीमा १० दिन घरमै क्वारेण्टिनमा बस्ने,
- संक्रमण पुष्टि भएका व्यक्ति कम्तीमा १० दिन वा लक्षण नहटेसम्म आईसोलेशनमा बस्ने,
- सरकारले उपलब्ध गराएको कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाउने ।