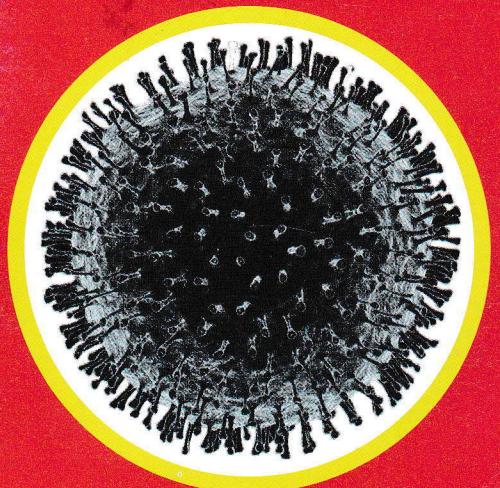


**जोरेल कोटोना माईदास दोग
(COVID-19) परिचय
(एकार्थ्यकमीहुँको लागी हाते पुष्टिका)**



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

विषय : सूचि

शिर्षक	पेज नं.
१. कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय	१
२. रोग परिभाषाहरु	१
शंकास्पद विरामी (Suspected Case)	१
सम्भावित विरामी (Probable Case)	१
निश्चित विरामी (Confirmed Case)	१
३. COVID-19 को वर्तमान अवस्था	२
४. रोग सर्वे माध्यम तथा तरिकाहरु	२
COVID-19 संक्रमित व्यक्ति सर्वे निकट सम्पर्कमा आएका स्वस्थ व्यक्तिहरु:	२
COVID-19 बाट संक्रमित तर रोगको लक्षण तथा चिन्हहरु देखा नपरेका व्यक्तिहरुलाई पनि निम्न लिखित माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्ति संक्रमित हुन् सक्दछन्	२
५. COVID-19 को लक्षण तथा चिन्हहरु	४
सामान्य लक्षणहरु	४
गम्भीरलक्षणहरु	४
६. COVID-19 रोगको उपचार	५
७. COVID-19 संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरु	५
८. COVID-19 रोगको उच्च जोखिममा हुने व्यक्तिहरु	६
९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरु	६
१०. यात्रा गरिरहेको अवस्थामा विरामी परेमा दिनु पर्ने परामर्श	८
११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका व्यक्तिहरुलाई दिनु पर्ने परामर्श	८
१२. स्वास्थ्यकर्मीहरुको दायित्व	१०
१३. गर्न हुने रोगने नहुने कार्यहरु	११
१४. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्ने स्वास्थ्य संदेश	११
१५. COVID-19 रोगको लागि ईज़ि को प्राविधिक निवेशिका	१२
	१३



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसेवा मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

पत्र संख्या: २०७६/७७

चलानी नं.:

दोस्रोनम नं. : ०१-४२५१४३८
०१-४२५१४३९
प्रथम नं. : ०१-४२५१४३८

पद्मली, टेकु
काउमाण्डी, बेशाल।

मिति: २०७६/१२/०२

मञ्चव्य

वि.सं. २०७६ साल पुष महिनाको मञ्चव्यतिर थीनबाट शुरू भएको कोरोना भाईरस रोग (COVID-19), चीन बाहिर समेत गरी २०७६ साल फागुनको अन्त्यसम्म आईपुग्रा १४५ भन्दा बढि देशहरूमा फैलिए सकेको छ। हालसम्म हामी देशमा यो रोगको संक्रमण देखिएको नभएता पनि संक्रमण हुने सम्भावना र जास समेत छ। सरकारले यो रोगको संक्रमणबाट जनतालाई बचाउन अधिकतम प्रयासहरू गरिरहेको छ। सरकारले थालेका अभियानहरूलाई सफल पार्न स्वास्थ्यकर्मीहरूको महत्वपूर्ण भूमिका 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 अन्यन्तै खुरी लागेको छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले यस पुस्तिकाको अधिकतम उपयोग गरी कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) को नियन्त्रणमा योगदान गर्नेछन् भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दछु।

अन्त्यमा, यो पुस्तिका लिम्नाण गर्ने क्रममा संलग्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्रका निर्देशक द्वा, यदुचन्द्र घिमिरे लगायत सभ्यपूर्ण महानुआवहरूलाई महत्वपूर्ण योगदानको लागि हार्दिक धन्यवाद।

महानंद प्रसाद श्रेष्ठ
महानिर्देशक

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



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

पत्र संख्या : २०७५/०७९
चलानी नं. :

टेलीफोन नं. : ०१-४२२५८८३८
०१-४२२५८८३९
फैक्स नं. : ०१-४२२५८८३९
ईमेल : info@nhtc.gov.np

मिति : २०७५/१२/०२

मञ्चबद्ध

विश्व भरी फैलिएको कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) को समस्याबाट नेपाल पनि अछुतो रहन सकेको छैन। यस रोगका सन्दर्भमा विजिन्न अम तथा मिथक जलमानसमा फैलिएको छ। नयाँ समस्या अएको हुटौँ स्वास्थ्यकर्मीहरू संग पनि यस रोगका बारेमा तथ्यगत सूचनाहरूको अभावलाई महसुस गरिएको छ। यस परिषेकमा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई COVID-19 सम्बन्धित जानकारी गराई, यसको रोकथाम र नियन्त्रणलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यका साथ हाल उपलब्ध वैज्ञानिक तथ्यहरूमा आधारित रूप द्यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको छ।

यो पुस्तिकाको प्रयोगबाट स्वास्थ्यकर्मीहरू यस रोगका बारेमा सूझुचित हुने र आफ्नो शुभिका एवं दायित्व निर्वाह गर्ने सक्षम हुने विश्वास गरिएको छ। यसका साथी सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाबाट एकै प्रकारको स्वरीय सूचना र सन्देश समुदायमा जाने आशा पनि गरिएको छ।

यो पुस्तिका निर्माण गर्ने 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 जापन गर्दछु।

डा. महेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ
निर्देशक

१. कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय

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

२. रोग परिभाषाहरू

शंकास्पद विरामी (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 फैलाइको 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 गर्ने 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 बिरामीहरुमा 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 रोगी पता 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 प्रकोपलाइ पेन्डेमिक (विश्वब्यापी महामारी) भनि घोषणा गरेको ।
- २०७६ चैत्र २ सम्म विश्वभरमा १४२५३९ जना संक्रमित भेटीएका

र ५३९३ जनाको मृत्यु भैसकेको छ ।

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

४. रोग सर्वे माध्यम तथा तरिकाहरु

यो रोग मुख्यतया कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ्य व्यक्तिमा सर्दछ र रोग सर्वे माध्यम तथा तरिकाहरु निम्न बमोजिम छन् -

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

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

COVID-19 बाट संक्रमित तर रोगको लक्षण तथा चिन्हहरु देखा नपरेका व्यक्तिहरूबाट पनि निम्न लिखित माध्यमबाट स्वस्थ्य व्यक्ति संक्रमित हुन् सक्दछन् :-

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

ह्यान्डिलमा वा टेबल, कुर्सिमा भाइरस संक्रमित भइ स्वस्थ्य व्यक्तिले छोएमा ।

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

(ख) बसरगाडी, हवाईजहाज वा पानी जहाजमा यात्रा गर्दा संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ्य 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 गम्भीरहुन सक्छ ।

सामान्य लक्षणहरु

- ज्वरो आउने (१००.४ डिग्री फेरेनहाइट भन्दा बढि)
- खोकी लाग्ने ।
- सास फेर्ने कठिनाई हुने ।

गम्भीरलक्षणहरु

- 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 ।
- खोकदा, वा हाँच्छउँ 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 लागि मास्क प्रयोग गर्ने । (Annex-2 हेतुहोस्)
- अनावश्यक रूपमा घरपालुवा वा जंगली जनावरहरु संग सम्पर्कमा नआउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा 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 ।

d. COVID-19 रोगको उच्च जोखिममा हुने व्यक्तिहरु

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

९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरु

- संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जनचेतना अभिवृद्धि ।
- संचारमाध्यमबाट नियमितरूपमा यो रोगको विषयमा संदेश प्रसारण ।
- चीनबाट नेपाल ल्याइएका १७५ जनालाई खरिपाटि स्थित क्वोन्टाइनमा राखी प्रगोगशाला परिक्षण गरिएको र परिक्षणको नतिजा बमोजिम आवश्यक कार्य गरिएको ।
- त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, आन्तरिक विमानस्थल र स्थलगत सीमा नाकाहरुमा हेत्थ डेस्क स्थापना र संचालन ।
- COVID-19 प्रभावित ८ देशहरु (चीन, इराक, इटाली, दक्षिण कोरिया, फ्रान्स, जापान, जर्मनी र स्पेन) बाट नेपाल आउने यात्रुहरुलाई इल (arrival) भिसा हाललाई स्थगन गरिएको ।
- COVID-19 को Local Transmission भएका देशहरुबाट हवाई मार्ग हुदै नेपाल आउने यात्रुहरुलाई अनिवार्य रूपमा Self quarantine फारम भर्ने र बिमानस्थल स्थित अध्यागमन डेस्कमा बुझाउने व्यवस्था मिलाईएको ।
- COVID-19 का संकास्पद बिरामीहरुको व्यवस्थापनका लागि प्रदेशस्तरमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय र सामाजिक बिकास मन्त्रालय तथा स्थानीय तहहरु संगको समन्वयमा पूर्व तयारीका विविध क्रियाकलापहरु सञ्चालन भै रहेको ।
- रोग संक्रमित व्यक्ति पता लागेमा स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा Isolation मा राख्न छुट्टै अस्पतालहरुको एकिन गरिएको ।
- संक्रमण फैलाइएका देशहरुबाट आउने पर्यटकहरूले निरोगिताको प्रमाण पत्र पेश गर्नु पर्ने व्यवस्थाका साथै अन अराईवल भिषामा

रोक लगाइएको ।

- संक्रमण फैलिएका देशहरुको अन्तराष्ट्रिय उडानहरुमा कटौती गरिइएको ।
- सर्वसाधारणको सुविधाका लागि कोरोना भाइरस रोग तथा सो को निदान एवम् उपचार सम्बन्ध 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 कर्मचारीहरुलाई खबर गर्ने ।
- मास्क उपलब्ध गराई प्रयोग गर्ने र गर्न लगाउने ।
- बिरामीलाई उसको परिवारका सदस्य वा सहभागीसंग धैरे नजिक नपारी राख्ने वा नजिक आउन नदिने ।
- विमानबाट निस्किंदा विमानका कर्मचारीहरुको निर्देशन पालना गर्ने ।

११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका व्यक्तिहरुलाई 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 सदस्यहरुबाट अलगै बस्ने:

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

• घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्नेः खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना (बिछूयौना) जस्ता व्यक्तिगत प्रयोगका सामग्रीहरु घरका अन्य सदस्यहरुसँग साटफेरनगर्ने । आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरु 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 हाच्छउँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने:

खोक्दा वा हाच्छउँ 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 लक्षणहरुको ख्याल गर्ने:

यदि १४ दिन भित्र १००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आउन, खोकी लाने, सास फेर्न गाहो महसुस हुन जस्ता लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न भन्ने । यस्ता लक्षणहरु देखिएका बिरामीहरुले 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 ।
- किलनिकल केस व्यवस्थापन निर्देशिका बमोजिम बिरामीहरूको मुल्यांकन, बर्गीकरण, 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 ।

ਪੜ. ਗੰਜ ਹੁਣੇ ਦ ਗੰਜ ਜਾਣੁਣੇ ਕਾਰ੍ਯਹੁਣ੍ਹ

ਕੇ ਗੰਜ ਹੁਨੇ

- ਨਿਧਿਸਿਤ ਰੂਪਮਾ ਸਾਵੁਨਪਾਨੀਲੇ ਹਾਤ ਧੂਨੇ।
- ਥੋਕਦਾ ਵਾ ਹਾਚਿਛਤ ਗਦਾ ਰਸਾਲਲੇ ਨਾਕ ਮੁਖ ਛਾਣੇ।
- ਜ਼ਵਰੇ ਸਹਿਤ ਰੂਧਾ ਖੋਕਿ ਲਾਗੇਮਾ ਸ਼ਵਾਸਥਾ ਸੱਸਥਾਮਾ ਸਮਪਕ ਗੰਜੇ।
- ਜ਼ਙਲੀ ਵਾ ਘਰਪਾਲੁਵਾ ਪਥੁਰਖਿ ਸੱਗ ਟਾਢਾ ਰਹਨੇ।
- ਮਾਛਾ ਮਾਸੁ ਵਾ ਅਣਡਾ ਰਾਸ਼ੀ ਸੱਗ ਪਕਾਏਰਮਾਤ੍ਰ ਖਾਨੇ।

ਕੇ ਗੰਜ ਨਹੁਨੇ

- ਹਾਤ ਨਮਿਲਾਉਨੇ, ਅੰਕਮਾਲ ਨਗਨੇ।
- ਮਿਡਭਾਡ ਹੁਨੇ ਸਥਾਨਮਾ ਸਕਭਰ ਨਜਾਨੇ।
- ਅਤ੍ਯਤਾਲਮਾ ਬਿਰਾਮੀਕੋ ਹੋਰਚਾਹ ਗਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਪਨਾਉਨੇ।
- ਧੋਰੈਜਨਾ ਜਸਮਾ ਗਰੇਰ ਤੁਤਥਾਵ, ਚਾਡ, ਸਾਮਾਜਿਕ ਭੇਲਾ, ਭੋਜ-ਭਤੇਰ ਨਗਨੇ।
- ਆਵਥਾਕ ਕਾਸ ਬਾਹਕ ਲਾਸੀ ਧਾਤਾ ਨਗਨੇ।

ਭਰਮ

- ਲਸਨ/ਅਦੁਵਾਕੋ ਬਢਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਦਾ ਰੋਗ ਨਿਕੋ ਹੁਣ੍ਹ।
- ਰਕਿਸਲੇ ਹਾਤ ਧੂਦਾ ਵਾ ਸੇਵਨ ਗਦਾ ਸੱਕਮਣ ਹੁਵੈਨ।
- ਕੋਰੋਨਾ ਸੱਕਮਣਕੋ ਅਵਸਥਾਮਾ ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ ਗਦਾ ਸੱਕਮਣ ਹੁਵੈਨ।
- ਪਿਰੋ ਅਮਿਲੋ ਸੇਵਨ ਗਦਾ ਰੋਗ ਲਾਗਵੈਨ।
- Antibiotics ਕੋ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਦਾ ਰੋਗ ਨਿਕੋ ਹੁਣ੍ਹ।

ਧਰਮਾਥ

- ਲਸਨ/ਅਦੁਵਾਕੋ ਬਢਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਦਾ ਰੋਗ ਨਿਕੋ ਭਏਕੋ ਤਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਛੈਨ।
- ਰਕਿਸਲੇ ਹਾਤ ਧੂਦਾ ਸੱਕਮਣ ਕੋਹਿ ਮਾਤ੍ਰਾਮਾ ਨਿਧਿਤ੍ਰਣ ਭਾਏ ਪਨਿ ਸੇਵਨ ਗਦਾ ਸ਼ਰਿਰਲਾਈ ਹਾਨੀ ਗਾਈ।
- ਕੋਰੋਨਾ ਸੱਕਮਣਕੋ ਅਵਸਥਾਮਾ ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ ਗਦਾ ਨਿਕੋ ਭਏਕੋ ਤਥਾ ਛੈਨ।
- ਪਿਰੋ ਅਮਿਲੋ ਸੇਵਨ ਗਦਾ ਰੋਗ ਸੱਕਮਣ ਹੁਨੇ ਤਥਾ ਛੈਨ।
- Antibiotics ਕੋ ਪ੍ਰਯੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕੀਅ ਸਸਲਾਹਮਾ ਮਾਤ੍ਰ ਗਨ੍ਹ ਪਦੰਛ ਮੁਖ

प्र०. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्जे एचाएच्या संदेशा

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

नोबेल कोरोना
भाइरस भानको
के हो ?

यो नवी प्रजातिको भाइरस हो तुन मानव जलिमा पहिले पहिचान भएको थिएन।
यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य हुथा
खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र आसप्राप्त Severe Acute Respiratory
Syndrome (SARS) सम्म गर्नुन सक्छ ।

नोबेल कोरोना भाइरस बनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै
वैज्ञानिक आधार लाल द्दैन ।

के मानिसमा
जनावरहरूबाट
नोबेल कोरोना
भाइरस संक्रमित
हुन सक्छ ?

के नोबेल
कोरोना भाइरस
र SARS एउटे
हुन ?

सन् २००३ या देखिएको SARS र नोबेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका
भाइरस हुन। दुवै भाइरसले विगमीलाई गम्भीर बनाउन सक्षम थिएन। सौन्धान्ना
महत्वपूर्ण दुवा, नोबेल कोरोना भाइरस मानिसहरू तीव्र संक्रिये सर्व सक्षम भएर
अहं पुष्टि भएको द्दैन ।

मानिस बसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भले कारेमा आज सम्म
वैज्ञानिक तबरले पुष्टि भएको द्दैन । हाल यस विषयमा अनुग्रन्था
भइरहेको छ ।

मानिस कसरी
यो भाइरसबाट
संक्रमित हुन
सक्छ ?

के यो एक
व्यक्तिकाट ज्ञान
व्यक्तिमा सर्व
सक्छ ?

अहिले निखिलताका साथ भले संकेते अवस्था द्दैन । एउटै परिवारका सदस्यहरू
विगमी भएको पाइँकोले, मानव-मानव तीव्रमा सिमेल तबरले सर्वे समाजबाट
रोको अनुग्रन्थ गरिएको छ । सारै, परिवारका सदस्यहरू एकै सोनबाट संक्रमण
भएको हुन सबैने सम्मानना पनि रहेको छ ।

सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण करारी हुन्दू भले कारेमा एकिन
जानकारी द्दैन । तथापि रुद्ध, खोकी तथा झाय प्रकारका विगमीको नजिक
नजाने तथा जातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्दू ।

यस भाइरसको
संक्रमणबाट
कसरी बच्न
सकिन्दू ?

के कोरोना
भाइरसको लागि
उपचार छ ?

नोबेल कोरोना भाइरसले गर्नी हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार द्दैन । तथापि
यो भाइरसले निक्त्याएका देह, लकडाहालको उपचार मर्न सकिन्दू, त्वरीमैले
विगमीको उपचार लकडाको आधारमा गरिन्दू । सारै यस भाइरसको विस्तृ
जाललाई कुनै खोप उपलब्ध द्दैन ।

श्रोतः-विश्व स्वास्थ्य संगठन

१५. COVID-19 रोगको लागि WHO को प्राविधिक निर्देशिका

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

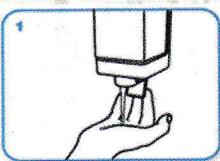
उक्त प्राविधिक निर्देशिकाले तपसिल बमोजिमका १२ वटा विषयहरु समावेश भएकोले बिस्तृत जानकारीको लागि WHO को वेबसाईट <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/technicalguidance/laboratoryguidance/surveillanceguidance> हेती त्यसबाट थप प्राविधिक बिषयहरु बुझी स्वास्थ्यकर्मीहरुले सो अनुसारकार्य 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 ३०-३० सेकेन्ड



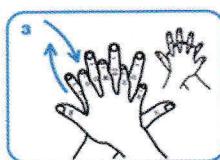
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



Rub hands palm to palm



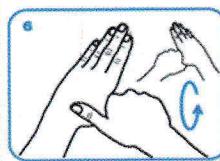
right palm over left dorsum
with interlaced fingers
and vice versa



palm to palm with fingers
interlaced



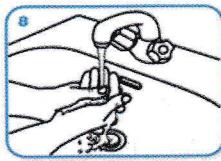
backs of fingers to opposing
palms with fingers interlocked



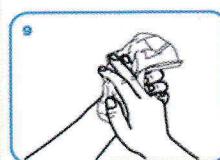
rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm
and vice versa



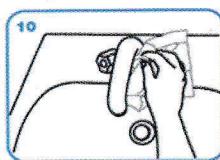
rotational rubbing, backwards
and forwards with clasped
fingers of right hand in left
palm and vice versa.



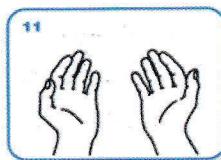
Rinse hands with water



dry thoroughly with a single
use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

श्रोतः - विश्व स्वास्थ्य संगठन

Annex-2: जाएका लगाउने प्रक्रिया



मास्क लगाउनु अघि हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस!



मास्क लगाउदा अनुहार नछुनुहोस। छुनुभयो भने तपाईँको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस। अनुहार र मास्कको बीचमा कुनै अन्तर नहुने गरी मुख र नाक मास्कले ढामनुहोस।



मास्क हताउदा मास्कलाई पछाडिबाट हटाउनुहोस। मास्कको अगाडि नछुनुहोस। बन्द बिनमा तुरुन्त खारेज गर्नुहोस। तपाईँको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस।



मास्क ओसिलो हुने वित्तिके नयाँ मास्क लगाउनुहोस् र एकल-प्रयोग मास्क पुनः प्रयोग नगर्नुहोस।



तपाईँको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस।

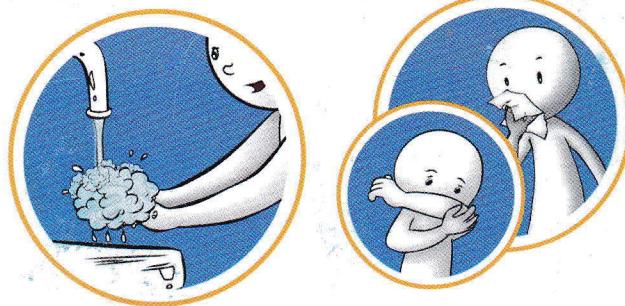
श्रोतः-विश्व स्वास्थ संगठन

१५. पुस्तिका तथार गर्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरूको 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. बाबू राम भुषाल- रा. स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
११. कविता पाण्डे- सामाजिक सुरक्षा तथा नर्सिङ माहाशाखा
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. अञ्जित कुमार कर्ण

COVID-19

को रोकथामका उपाय अपनाउने



सर्वसाभारणलाई दिनुपर्ने जानकारी

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

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