



कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट र यसबाट बच्ने उपाय



BILL & MELINDA
GATES foundation



विषय सूची

१. के हो कोरोनाको नयाँ प्रकार ?	३-४
२. परिवारका सदस्यलाई कोरोना संक्रमण भए के गर्ने ?	५
३. के घरमै सेल्फ आइसोलेशन वा स्वएकान्तवासमा बसेर कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ ?	६
३. कसले आफूलाई सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासमा राख्नुपर्छ ?	७
४. होम क्वारेन्टाइन बसेका व्यक्ति र परिवारका सदस्यहरूको लागि निर्देशन र सुभाष ?	७
५. घरमै कसरी गर्न सकिन्छ होम क्वारेन्टाइन वा होम आइसोलेशनको व्यवस्था ?	८-९
६. कोरोना संक्रमणको आशंका गरिएका विरामीको लागि होम आइसोलेशनका क्रममा पालना गर्नुपर्ने सावधानीका नियमहरू	१०-१५
७. एक भन्दा बढी परिवारका सदस्यलाई कोरोना संक्रमण भए के गर्ने ?	१५-१९
८. कोरोना भाइरस सम्बन्धी क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६	२०-३९
९. एक आपसमा दुरी किन र के का लागि ?	४०
१०. मास्कको प्रयोग किन र कसरी गर्ने ?	४१
११. साबुनपानीले हात धुने तरिका ?	४२
१२. के हो अक्सिमिटर ? यसले कसरी काम गर्छ ?	४२-४४
१३. सिटि भ्यालु के हो ? यो घटी वा बढी हुँदा के हुन्छ ?	४५-४७
१४. कोभिड विरामीको आँखामा देखिने समस्या म्युकरमाइकोसिस (कालो ढुसी) के हो ?	४८-४९
१५. कोरोना महामारीको तेस्रो लहर र बालबालिकाको सुरक्षा	५०-५१
१६. बालबालिकामा लक्षण कसरी थाहा पाउने	५२

नयाँ प्रकारको (भेरियन्ट) कोरोना भाइरस

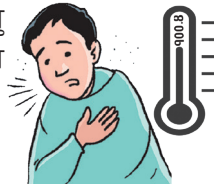
नयाँ प्रकारको (भेरियन्ट) कोरोना भाइरस (कोभिड १९) को संक्रमण दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ। विश्वभर फैलिँदै गइरहेको नयाँ भेरियन्ट सहितको कोभिड-१९ को संक्रमण नेपालमा समेत बढ्दै गएको सन्दर्भमा सोको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि संक्रामक रोग ऐन, २०२० को दफा २ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी नेपाल सरकारले विभिन्न आदेशहरू समेत जारी गरेको छ।

के हो कोरोनाको नयाँ प्रकार ?

कोरोनाको नयाँ प्रकार बेलायतको दक्षिणपूर्वी क्षेत्रमा डिसेम्बर महिनामा देखिएको थियो। यो साधारण कोरोनाभन्दा ५० प्रतिशत बढी संक्रामक हुने देखिएको छ। छिटो फैलिने भएकाले धेरै मानिस प्रभावित हुनसक्ने विशेषज्ञहरूको चेतावनी छ।

नयाँ भेरियन्टको कोरोना भाइरसको संक्रमण हुँदा तपाईंको शरिरमा यस्ता लक्षणहरू देखा पर्छ ?

- अक्सिजन लेभल कम हुने
- बेचैनी हुने
- आलस्यता बढ्ने
- दोधारपन हुने
- कुनै सजिलो काम गर्न पनि अल्छी लाग्ने
- कुनै शब्द बोल्न खोज्दा रोकावट हुने
- छातीमा समस्या हुने
- ओठमा पनि संक्रमण फैलिने
- ओठ निलो हुने
- ज्वरो आउनु (१००.४ भन्दा माथि)
- खोकी लाग्नु



यदि यी लक्षणहरू देखा परे नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

परिवारका सदस्यलाई कोरोना संक्रमण भए के गर्ने ?

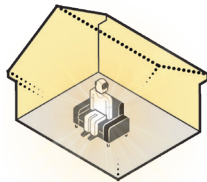
यदि परिवारका सदस्यलाई कोरोना संक्रमण भए वा संक्रमणको शङ्का लागे छुट्टै कोठामा अलग राख्नुपर्छ । यसो गर्दा परिवारमा अरूलाई पनि भाइरस संक्रमणको सम्भावना कम हुन्छ ।

धेरै व्यक्तिहरूमा कोरोनाको संक्रमण भएको हुन्छ तर लक्षणहरू धेरैमा नदेखिने संभावना पनि रहेको हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तिहरू हाम्रो समुदायमा धेरै छन् । मलाई लक्षण छैन, मैले अरूलाई सारेको छैन, म बाहिर किन ननिस्कने' जस्ता धारणाहरू उहाँहरूमा हुनु स्वभाविक हो । आफुमा लक्षण नहुने तर अरूलाई त्यस्ता व्यक्तिहरूले सारिरहेका हुन्छन् । सामान्य खोक्दा, हाँच्छर्पुं गर्दा हावाबाट सर्ने अथवा अन्जानमा पटक पटक नाक, मुखमा आफ्नो हात लगी रहँदा र त्यहीं हातले अन्य सामानहरू छुँदा अप्रत्यक्ष रूपमा भाइरसलाई अन्य व्यक्तिमा सार्ने गर्दछ । त्यसकारण अत्यावश्यक नभई घरबाट बाहिर

निस्कन हुँदैन । निस्कनै पर्ने अवस्थमा मास्क लगाउने, दुरी कायम राख्ने र हात सफा गर्न जरूरी हुन्छ ।

के घरमै सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासमा बसेर कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ ?

अहिलेसम्मको अध्ययनबाट सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासले कोरोना भाइरसको संक्रमण फैलिनबाट रोक्नका लागि महत्वपूर्ण भूमिका रहेको विशेषज्ञहरूको भनाइ छ ।



सामान्य लक्षण देखिएको अनुमान गरिएमा १४ दिनका लागि सेल्फ आइसोलेशनमा बस्नुपर्छ । यदि यी दिन सकुशल बित्ने भन्ने फेरी आफ्नो सामान्य दैनिकी व्यतित गर्न सकिने छ । यसो गर्नाले आशंका गरिएका विरामीमा भाइरसको संक्रमण भए अन्यत्र फैलिनबाट बचाउन सकिन्छ भन्नेमा डाक्टरहरू विश्वस्त छन् ।

कसले आफुलाई सेल्फ आइसोलेशन अर्थात् स्वएकान्तवासमा राख्नुपर्छ ?

हरेक व्यक्ति जो बिरामीको सम्पर्कमा आएका छन् वा जसलाई लक्षण देखिएको आशंका छ तिनले आफुलाई सेल्फ



आइसोलेशनमा राख्नुपर्छ । अहिलेसम्म के देखिएको छ भने कोरोना भाइरसको लक्षण देखा पर्न १४ दिनको समय लाग्ने गरेको छ, यदि १४ दिन भित्र लापरवाही गरिएको भए यसबाट धेरै मानिस संक्रमित भएका हुन सक्छन् ।

होम क्वारेन्टाइन बसेका व्यक्ति र परिवारका सदस्यहरूको लागि निर्देशन र सुझाव ?

- घरका कुनै एक सदस्यले मात्र यस्ता व्यक्तिको रेखदेख गर्ने । यस्ता व्यक्तिको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा रहने । घरको



सरसफाइ गर्दा पञ्जा लगाउने र निकालेपछि राम्रोसँग साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने । घरमा अरू बाहिरी व्यक्तिलाई आउन नदिने ।

- होम क्वारेन्टाइनमा रहेको बेला १४ दिनसम्म नजिकका आफन्तहरूसँग समेत स्वाब परिक्षण गरिएको रिपोर्ट नेगेटिभ नआएसम्म भेटघाट नगर्ने ।
- होम क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिको कोठाको भुँई र हरेक वस्तुलाई एक प्रतिशत हाइपोक्लोराइट सोल्युशन वा डिसइन्फेक्टर एजेण्टले सफा गर्नुपर्दछ । यसका अतिरिक्त चर्पीलाई दैनिक रूपमा घरेलु सफाइ साधन वा ब्लीचले सफा गर्ने ।

घरमै कसरी गर्न सकिन्छ होम क्वारेन्टाइन वा होम आइसोलेशनको व्यवस्था ?

- होम क्वारेन्टाइनको लागि एउटा हावादार कोठाको बन्दोवस्त गर्ने, जसमा चर्पी पनि सँगैहोस् ।

- यदि त्यस कोठामा अन्य सदस्य हेरालु पनि बस्नु परेमा, दुबैको बिचमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम गर्नुहोस् । त्यस कोठाका दुबै व्यक्तिले घर परिवारका अन्य सदस्यहरू जेष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र बालबालिकासँग भौतिक दुरी कायम गर्ने ।
- कोरोना भाइरसका आशंका गरिएका विरामी, कुनै पनि सभा समारोह, विवाह, पार्टीमा १४ दिन वा पूर्ण स्वस्थ नहुन्जेलसम्म सहभागी नहुने ।
- साबुनपानीले पटक-पटक हात धुने वा अल्कोहलयुक्त हेण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।
- घरमा आफुले पानी, भाँडाकुँडा, लुगाफाटा तथा अन्य वस्तु नछुने ।



- सर्जिकल मास्क लगाएर बस्ने । हरेक ६/८ घण्टामा मास्क फेर्ने । पुरानो मास्कको सही विसर्जन गर्ने, जथाभावी नफाल्ने खाल्डो खनेर पुरि दिने ।



कोरोना संक्रमणको आशंका गरिएका बिरामीको लागि होम आइसोलेशनका क्रममा पालना गर्नुपर्ने सावधानीका नियमहरू :

कोरोनाको पूर्ण वा सामान्य लक्षण देखिएका संक्रमितका लागि होम आइसोलेशनको अवधारणा ल्याइएको हो । यस्ता हल्का लक्षण भएका बिरामीका लागि १४ दिनको होम आइसोलेशनको अवधि निर्धारण गरिएको हो । बिरामीलाई यदि १० दिन भित्र ज्वरो नआएमा बिरामीको होम आइसोलेशनको समयावधी



सकिने छ। म संक्रमित छु र मैले आफुसँग भएको साथीलाई सार्नुहुँदैन भन्ने मानसिकताबाट हामी अगाडि बढ्नु पर्ने भएको छ। सँग-सँगै कसैसँग कुरा गर्दा म संक्रमितसँग कुरा गरिरहेको छु र ऊबाट बच्नुपर्छ भन्ने सोच्नुपर्छ।

होम आइसोलेशनमा पालना गर्नुपर्ने सावधानीहरू :

- होम आइसोलेशनका विरामीले आफ्नै कोठामा एकलै बस्नुपर्छ।



- होम आइसोलेशनका विरामीको हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यले तिनपत्रे मास्क लगाउनु जरूरी हुन्छ। साथै यसलाई हरेक आठ घण्टामा फेर्नुपर्दछ तर, मास्क फोहोर भएको खण्डमा यसलाई तुरुन्तै फेर्नुपर्दछ।
- घरमा जेष्ठ नागरिक र उच्च रक्तचाप वा मुटुका विरामी छन् भने

उनीहरूलाई बिरामीको सम्पर्कमा
आउन नदिने ।

- बिरामीले पर्याप्त
मात्रामा आराम
गर्नुपर्दछ ।
सन्तुलित र
पौष्टिक आहारका



- साथै बढी भन्दा बढी पानी या
भोलिलो पदार्थ पिउनु पर्दछ ।
- सबै पोजेटिभ हुनेले गर्नेपर्ने मुख्य
कुरा भनेको अक्सिजन स्याचुरेसनको
निगरानी नै हो । दिनमा २-३
पटक जति स्याचुरेसन हेर्नुपर्छ । यो
समयमा सबैले पल्स अक्सिमिटर
किन्न सम्भव नभए हरेक टोलमा
१ पल्स अक्सिमिटरको जोहो गर्ने ।
एउटै अक्सिमिटरलाई निसंक्रमण गर्दै
घरघरमा लगेर टोलभरिकाले प्रयोग
गर्न सकिन्छ ।
- बिरामीलाई खानेकुरा उसकै कोठामा

पुऱ्याइ ढलनुपर्छ । ढरलवारका सदस्यले
बलरामीसँगै बसेर खाना खानु हुँदैन ।

- खाना खानु
अगाडल र
खाइसके ढछाडल,
शौचालय जानु
अगाडल र शौच गरलसके ढछाडल
र अरू समयमा ढनल ढटक-ढटक
साबुनढानीले कम्तीमा २०
सेकेण्डसम्म मलचलमलचल हात
धुनुढर्दछ ।



- बलरामीको कढडाका साथै उसले ढुरयोग
गरेका तौललया, तन्ना लगायत अन्य
लुगाढाटा अलग्गै राख्ने तथा अरूको
सम्ढर्कमा आउन नढलने ।

- बलरामीको
भाँडाकुँडा समेत
छुट्टै राखलनुपर्छ ।
भाँडा माँभदा
समेत ढञ्जा



लगाएर साबुन वा सरफ भाँडाकुँडा सफा गर्नुपर्दछ र पञ्जा खोलिसके पछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात सफा गर्नुपर्दछ ।

- होम आइसोलेशनका बिरामी र तिनको हेरचाह गर्ने परिवारका एक सदस्यले आफ्नो अनुहार वा नाकमुख छुनुहुँदैन । बिरामीको सम्पर्कमा आएपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।
- बिरामीको कोठामा जाँदा तिनपत्रे मास्क लगाएर मात्र जानुपर्छ ।
- होम आइसोलेशनका बिरामी र तिनको हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यले आफ्नो अनुहार नाक वा मुख छुनुहुँदैन । बिरामीको सम्पर्कमा आएपिच्छे साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्दछ ।
- बिरामीको कोठामा बारम्बार छोईने

वस्तु वा सतहलाई एक प्रतिशत हाइपोक्लोराइट सोल्युशन वा डिसइन्फेक्टर एजेण्टले सफा गरिरहनुपर्छ ।

- बिरामीले, डाक्टरले दिएको औषधि, सल्लाह र निर्देशन मान्नुपर्दछ, र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह तथा शरीरको तापक्रमको नियमित जाँच तथा अनुगमन गर्नुपर्दछ ।



- यदि बिरामीलाई १० दिनसम्म ज्वरो नआएमा उसको होम आइसोलेशन सम्पन्न गरिने छ ।

एक भन्दा बढी परिवारका सदस्यलाई कोरोना संक्रमण भए के गर्ने ?

- १ भन्दा बढी व्यक्तिमा संक्रमण छ भने सबै पोजेटिभ हुनेहरूसँगै बस्न सकिन्छ । कसैको आइसोलेशन अवधि

चाँडो सकिने रहेछ, भने सकिएपछि आइसोलेसन नसकिएको व्यक्तिसँगै बसे पनि हुन्छ ।

- संभव भएसम्म छुट्टाछुट्टै कोठामा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ, वा समुदाय/राज्यले स्थापना गरेका क्वारेन्टाइन/आइसोलेशनमा पनि बस्न सकिन्छ । महामारी फैलिन नदिन राज्यले गर्न सक्ने लगानीको अनुपातमा प्रतिफल सबैभन्दा बढी हुने काम मध्ये पर्छ यो ।
- संक्रमितको सम्पर्कमा आएका परिवारका अरू सदस्य पनि एक अर्कासँग छुट्टाछुट्टै (क्वारेन्टाइन) बस्नुपर्नेमा त्यसो नगरी आपसमा घुलमिल भएरै बसेका हुन्छन् । त्यसो गर्दा यदि १ जना सम्पर्क-व्यक्तिलाई संक्रमण सरेको रहेछ, अरूलाई पनि सर्ने खतरा हुन्छ । यसरी घरभरि, टोलभर संक्रमण फैलिन सक्छ ।

- सबै पोजेटिभ हुनेले गर्नेपर्ने मुख्य कुरा भनेको अक्सिजन स्याचुरेसनको निगरानी नै हो । दिनमा २-३ पटक जति स्याचुरेसन हेर्नुपर्छ । यो समयमा सबैले पल्स अक्सिमिटर किन्न सम्भव नभए हरेक टोलमा १ पल्स अक्सिमिटरको जोहो गर्ने । एउटै अक्सिमिटरलाई निसंक्रमण गर्दै घरघरमा लगेर टोलभरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



- ज्वरो आए, खोकी लागे, पखाला चले सो अनुसारका औषधिहरूको मात्र सेवान गर्ने ता कि डाक्टरको सल्लाह नलिइकन जथाभावी रूपमा जुन पायो त्यहीँ औषधिको सेवन नगर्ने ।



यदि कोठाको वा सामुदायिक क्वारेन्टाइन अभावले छुट्टाछुट्टै कोठामा बस्न संभव छैन र साना बालबालिकाहरू पनि छन् भने के गर्ने ?

- छुट्टाछुट्टै बस्न गाह्रो हुने (जस्तै साना नानी र आमा, वा स्थानाभावले एउटा कोठामा बस्नुपर्ने अरू) ले तुरुन्तै पिसिआर गर्ने, ताकि कसैको पिसिआर पोजेटिभ रहेछ भने पहिले नै थाहा होस् । यदि दुवैको नेगेटिभ आए एउटै कोठामा पनि मास्क लगाएरै (साना नानीले बाहेक), दुरी कायम गरेर बस्ने । (साना नानीलाई एक जना अभिभावकसँग मात्र बस्न फकाउने ।) अनि ८-१० दिनमा फेरि पिसिआर दोहोर्‍याउने ।
- छुट्टै क्वारेन्टाइन गर्न पाउनेले चाहिं लक्षण देखिएमा तुरुन्तै, नत्र छुट्टै बस्न थालेको ८-१० दिनमा १ पटक पिसिआर गरे हुन्छ ।
- अर्को समस्या खाना खाँदा हुन सक्छ ।

प्राकृतिक मानवीय गुणले होला छुट्टाछुट्टै बस्नेले पनि खाना खाँदा चाहींसँगै वा पहिले भन्दा साना समूहमा (जस्तै बा-आमा, छोरा बुहारी) खान बसेको देखेको देखिन्छ । खाना खाँदा पालैपालो एकलै जाने, पस्कने, खाने गर्नुको विकल्प छैन ।

यदि शौचालय एउटै छ भने नि ?

- भेन्टिलेशन नहुने ठाउँमा पालैपालो जाँदा पनि हावामा तैरिरहेका एरोसोलबाट धेरै जना संक्रमित हुने डर हुन्छ । त्यसैले शौचालयमा पुरै समय सबैले मास्क लगाउनु पर्छ । सानै भयाल छ, भने पनि बिचबिचमा खोल्ने गर्नुपर्छ । कतिले फ्लश गर्दा कमोडको ढक्कन बन्द गर्न पनि सल्लाह दिन्छन् ।
- धाराका टुटी वा जगका ह्यान्डललाई पनि साबुनपानीले धोएर पखालौं । फरक तौलिया प्रयोग गरौं ।

- जाडो नहुने बेला कोठाका भ्यालहरू खोलेर राखौं ।
- अरू बेला के बिचार गर्नुपर्छ भने कुनै पनि समयमा एकै कोठा वा स्पेसमा मास्क नलगाई २ जना वा बढी मान्छे नबस्नुस् ।




कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेटाइन संचालन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६

परिभाषा : विषय वा प्रसंगले अन्य अर्थ नलागेमा यस मापदण्डमा :

क्वारेन्टाइन भन्नाले कुनै रोगको संक्रमण फैलन सक्ने अवस्थालाई आँकलन गरी उक्त संक्रमित इलाका वा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका, आवास वा होटलमा रहेका सम्भावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई सम्पर्कबाट छुट्याई तोकिएको स्थान वा घरमा कम्तीमा १४ दिनसम्म अलगगै राखिने व्यवस्थालाई जनाउँछ ।

(१) मापदण्डको पालना :

(क) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्माण हुने वा तोकिएको क्वारेन्टाइन देहायको मापदण्ड बमोजिमको हुनु पर्नेछ :

- सम्भव भएसम्म घनाबस्तीबाट टाढा रहेको,
- सञ्चार, स्वास्थ्य, सडक, पानी, बिजुलीको पूर्ण व्यवस्था भएको,
- सम्भव भएसम्म सयोजना भन्दा बढी व्यक्तिलाई राख्न सक्ने क्षमता भएको, 
- तयारी भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिने, 
- सरकारी, संस्था, सामुदायिक तथा सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू जस्तै होस्टेल, तालिम केन्द्र, होटल, शैक्षिक संस्था, सरकारी संरचना क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्ने, 

- खण्ड (ड) बमोजिमको संरचना उपलब्ध नभएमा खुला मैदानमा पाल वा अन्य अस्थायी पूर्वाधार तयार गरी क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने,
- गर्भवती महिला, दश वर्षसम्मका बालबालिका, जेष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिई अलगगै क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गर्ने,



(ख) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले समिती गठन गरी क्वारेन्टाइन स्थलको स्थापना, व्यवस्थापन र संचालन गर्नेछ ।


(ग) कुनै स्थानीय तहमा स्थान अभाव भएमा नजिकको अन्य स्थानीय तहमा रहेका क्वारेन्टाइनमा संभावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई राख्न सकिनेछ ।

(२) क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधार :

क्वारेन्टाइन स्थलमा देहाय बमोजिमको भौतिक पूर्वाधार हुनुपर्नेछ :

- क्वारेन्टाइनमा खटिने स्वास्थ्य र सफाइ टिमको लागि छुट्टै भवन वा ब्लक रहेको,
- बन्दोबस्ती कार्यमा खटिएका व्यक्ति तथा सुरक्षा टोलीलाई बसोबासका लागि बाहिरी घेरामा स्थान वा संरचना उपलब्ध भएको, सम्भव भएसम्म शौचालय सहितको कोठा र सो नभएमा न्यूनतम् प्रति कोठा अधिकतम तिन जनाको दरले छ, जनाका लागि एउटा साफा शौचालय र स्नानगृह भएको,
- विद्युत, पानी लगायतका आधारभूत सेवाको उपलब्धता,
- न्यूनतम् टेलिफोन सेवाको व्यवस्था,



- संभावित विपद् तथा आगलागीबाट सुरक्षित,
- कोठाको व्यवस्थापन (प्रतिव्यक्ति ७५ वर्ग फिटको स्थान वा एउटा खाट देखी अर्को खाटको बिचको न्यूनतम् दुरी ३.५ फिट हुनुपर्ने) ओढ्ने ओछ्याउने र आवश्यकता अनुसार भुल सहितको खाटको व्यवस्था,
- व्यक्तिगत स्वच्छता सामग्री, फोहोर फाल्ने भाडो (डस्ट विन) हुनुपर्ने, 
- संभव भएसम्म हावा चल्ने वा हावा पास हुने कोठा हुनुपर्ने,
- नियमित सरसफाइ गरिएको हुनुपर्ने,
- उपलब्ध भएसम्म मनोपरामर्श तथा सकारात्मक सोच सम्बन्धी क्रियाकलाप संचालन गर्नुपर्ने ।

(३) स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन :

(१) क्वारेन्टाइन स्थलमा स्वास्थ्य सामग्री सहितका प्रति एक सय जनाका लागि देहाय बमोजिमका स्वास्थ्यकर्मीहरू राख्ने व्यवस्था गर्नुपर्नेछ :

- सुपरिवेक्षण गर्नका लागि :
स्वास्थ्यकर्मी/ डाक्टर- आठ घण्टाको सिफ्टमा एक जना
- मेडिकल अधिकृत- एक जना
- स्वास्थ्य परिचारीका-
एक जना
- नर्स- एक जना वा
आवश्यकता अनुसार
- ल्याब टेक्निसियन-
एक जना वा आवश्यकता अनुसार
- फार्मासिष्ट- एक जना वा आवश्यकता
अनुसार



- क्वारेन्टाइनमा चौबीसै घण्टा एम्बुलेन्स संचालनार्थ
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी- दुई जना वा आवश्यकता अनुसार
- एम्बुलेन्स चालक- एक जना वा आवश्यकता अनुसार

(४) फोहर व्यवस्थापन :

(१) फोहर व्यवस्थापनका लागि देहाय बमोजिमका जनशक्ति हनुपर्नेछ :

- सफाई सुपरिवेक्षक - एक जना
- सरसफाई गर्ने कर्मचारी - पाँच जना



(५) वासस्थान तथा बन्दो वस्तीको व्यवस्थापन :

(१) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरू, स्वास्थ्यकर्मी र सुरक्षाकर्मीहरूको लागि खानपीन (अनुसुची

१ बमोजिम) सहितको वासस्थान एवं क्वारेन्टाइन स्थल भित्रको बन्दोवस्ती नेपाली सेना वा नेपाली सेनाले तोकेको सुरक्षा निकायको जिम्मामा रहनेछ ।

- स्वस्थ खाना र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा दीर्घरोगीहरूलाई आवश्यकता अनुसारको खानाको व्यवस्था गर्ने ।

(६) सुरक्षा व्यवस्था :

(क) क्वारेन्टाइन स्थलको सुरक्षा व्यवस्था देहाय बमोजिम हुनुपर्नेछ :

- क्वारेन्टाइन स्थलको चौबीसै घण्टा सुरक्षा व्यवस्थाको लागि स्थान विशेषको आवश्यकता अनुसार,



- छुट्टै सुरक्षाकर्मी तयार गरी

आवश्यक प्रशिक्षण तथा स्वास्थ्य उपकरण सहित खटाउने,

- क्वारेन्टाइनमा लैजानुपर्ने व्यक्तिहरूको यातायातको स्कर्टीङ्गको लागि छुट्टै टोली र सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने,
- क्वारेन्टाइन स्थलमा सम्भव भएसम्म सि.सि. क्यामरा जडान गरी नियन्त्रण कक्षमा टेलिफोन, इन्टरनेटको व्यवस्था अग्निशमन यन्त्र समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,
- सुरक्षा स्थितिलाई मध्यनजर गरी आवश्यकता अनुसार अन्य थप सुरक्षा व्यवस्था गर्नुपर्ने,
- पहुँच नियन्त्रणको लागि सम्भव भएसम्म इन्फारेड गन (ज्वरो नाप्ने यन्त्र) समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,



- सुरक्षाकर्मीको खानपीन र ब्यारेकको व्यवस्था छुट्टै हुनुपर्ने,
- क्वारेन्टाइन सुरक्षा व्यवस्थाको लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशत्रु प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका कर्मचारीहरू संयुक्त कार्ययोजना अनुरूप परिचालन हुने ।

(७) जनशक्ति व्यवस्थापन :

(१) प्रत्येक सयजना क्षमताको क्वारेन्टाइन स्थलको लागि देहाय बमोजिमका जनशक्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछ :

- स्वास्थ्यकर्मी (दफा ५ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम सरसफाइ कर्मचारी (दफा ६ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम सुरक्षाकर्मी (आवश्यकता अनुसार नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशत्रु प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागबाट खटाउने,

- सम्बन्धित क्वारेन्टाइन स्थलको कार्यालय वा सम्बन्धित प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले निम्नानुसारका प्राविधिक कर्मचारी खटाउने ।
- धारा मिस्त्री वा प्लम्बर- एक जना
- विजुली मिस्त्री वा इलेक्ट्रिसियन- एक जना
- आवश्यकता अनुसार सञ्चा व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य ।

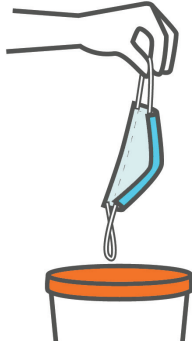


(द) सरसफाइ तथा फोहोर मैला व्यवस्थापन :

(१) सरसफाइ तथा फोहोर मैला व्यवस्थापनका निमित्त देहायका कार्यहरू गर्नुपर्नेछ :

- नुहाउने तथा कपडा धुनका लागि पानी र सफाइको सामान,
- भवन तथा क्वारेन्टाइन क्षेत्रको उचित सफाइको व्यवस्था गर्ने,

- फोहरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- सेफ्टीट्याङ्कीको व्यवस्थापन गर्ने,
- क्वारेन्टाइन खाली भए पश्चात् ७२ घण्टासम्म प्रयोगमा नल्याउने र संक्रमण रहित बनाएपछि मात्र प्रयोग गर्ने ।



(९) आर्थिक व्यवस्थापन :

- क्वारेन्टाइनस्थलको संचालन तथा व्यवस्थापनका निमित्त आवश्यक पर्ने रकम कोरोना भाइरस संक्रमण, रोकथाम तथा उपचार कोषबाट व्यहोरिनेछ ।
- क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई प्रति दिन प्रति व्यक्ति क्वारेन्टाइन रहेको जिल्लामा कार्यरत नेपाल

प्रहरीका लागि
निर्धारित राशन
दररेट बमोजिमको
खाना खाजा खर्च
उपलब्ध
गराइनेछ ।



- क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध गराइने खाजा खाना सुरक्षा निकायबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

(१०) क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिता देहाय बमोजिम हुनेछ :

- सबैले सम्मानजनक र नम्र व्यवहार गर्ने, सहयोगी बन्ने,
- जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, भाषा भेषभुषा, भेग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने,
- सुर्तीजन्य, नशालु तथा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने,



- अशिष्ट, अभद्र र अस्वभाविक आचरण नगर्ने,
- रिसाउने, भ्रै-भ्रगडा गर्ने र आत्म सम्मानमा चोट पुग्ने कार्य नगर्ने,
- सभ्य र शोभनीय पोशाक मात्र लगाउने,
- कुनै पनि नकरात्मक गतिविधि, लोभलालच, होहल्ला, अत्याउने कार्य, अनावश्यक टिकाटिप्पणी नगर्ने,
- तोकिएको स्थानमा मात्र रहने,
- अरूलाई बाधा हुने वा हिनताबोध गराउने कार्य नगर्ने, नगराउने,
- आत्मियताको विकास गर्दै शान्त र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने,
- कुनै पनि बाह्य व्यक्ति क्वारेन्टाइन क्षेत्रभित्र वा नजिक देखिएमा जानकारी गराउने तथा कुनै किसिमको पशुपंछी

नजिक देखिएमा सोको जानकारी
गराउने,

- क्वारेन्टाइनमा रहेका
व्यक्तिहरू भाग्ने
वा भाग्न कोशिस
गरेको देखेमा वा
शङ्का लागेमा
तुरुन्त खबर गर्ने,
- प्राप्त सुविधाहरू आपसी
समझदारीका आधारमा उपभोग गर्ने,
- उपलब्ध सर-सामानहरूको सुरक्षा र
समुचित प्रयोग गर्ने ।



(११) गर्न हुने-नहुने कार्यहरू :

क्वारेन्टाइनमा बस्नेले देहाय बमोजिम कार्य
गर्नुपर्ने छ :

(१) गर्नुपर्ने कार्यहरू :

(क) स्वास्थ्य सम्बन्धी

- खोकदा हाँच्छुँ गर्दा नाक र मुख

अनिवार्य रूपमा
छोप्ने र छोप्न
लगाउने,



- ज्वरो तथा
रूघाखोकीको
लक्षण देखिएमा
चिकित्सकको परामर्श लिई हाल्ने ।
- रूघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूबाट
टाढा बस्ने र उनीहरूलाई सकेसम्म
छुट्टै बासस्थानको समेत व्यवस्था
मिलाउने,
- फर्किएका व्यक्तिहरूलाई जंगली वा
घरपालुवा पशुपंछीबाट टाढा राख्ने र
बस्न लगाउने,
- पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग
पाकेको यकिन गरेरमात्र खाने/
खुवाउने व्यवस्था मिलाउने,
- कुनै पनि किसिमका पंछीहरूलाई
नजिक वा नीजको सम्पर्कमा आउन
नदिने,

- उपलब्ध गराएको खानेकुरा मात्र खाने ।

(ख) सुरक्षा सम्बन्धी

संक्रमित व्यक्तिहरूलाई यथाशिघ्र नजिकको अस्पतालको आइसोलेशनमा पठाउने,

क्वारेन्टाइनको सुरक्षाको लागि परिचालन गरिएका सुरक्षाकर्मीले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण अनिवार्य रूपमा लगाउने तथा आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षा प्रति जिम्मेवार रहने,





काममा (ड्युटी) सदैव उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने (अनाधिकृत व्यक्ति बाहिरबाट भित्र र संक्रमित बिरामीलाई भित्रबाट बाहिर जान नदिने) क्वारेन्टाइन क्षेत्र वरपर हुलदङ्गा र जमघट हुन नदिने, भएको अवस्थामा स्थानीय प्रहरीको सहयोगमा हुल नियन्त्रण गर्ने,

क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई कुनै पनि हालतमा भाग्न नदिने र भाग्ने कोशिस गर्न

खोज्जेलाई निगरानी र नियन्त्रण गर्ने ।

(२) गर्न नहुने कार्यहरू

- कुनै पनि जीवित प्राणीहरूलाई सम्पर्कमा आउन नदिने, 
- भेटघाट गर्नु परेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानी हुनुपर्ने,
- सुरक्षाको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाएर मात्र भेटघाट गर्ने/गराउने,
- क्वारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिहरूको बासस्थानबाट निस्कने फोहोर तथा व्यक्तिगत सामानहरू जथाभावी नफाल्ने, तोकिए बमोजिम मात्र बिसर्जन गर्ने,
- क्वारेन्टाइनमा रहँदा बाहिरतिर परिवार तथा 

मिडियामा अनावश्यक टिकाटिप्पणी
र भ्रम फैलाउने कार्य नगर्ने ।

**(१२) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले
पालना गर्नुपर्ने आचरण सम्बन्धी नियमहरू :**

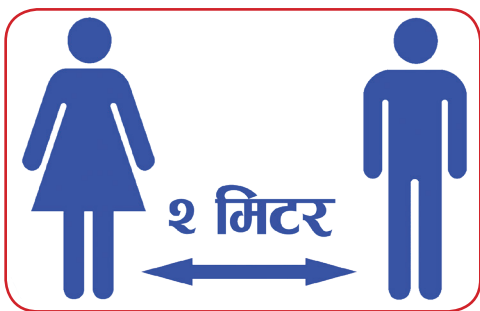
(१) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले देहायको
आचरण पालना गर्नुपर्ने छ ।

- प्रभावकारी ढंगबाट आर्थिक
अनुशासनको पालना गर्दा मितव्ययी
तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने,
- सम्बन्धित निकायले आफ्नो
जिम्मेवारी सम्बेदनशील भई समयमा
नै कार्यसम्पादन गर्ने र अनुगमन
गरी माथिल्लो निकायमा नियमित
प्रतिवेदन गर्ने,
- स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य
व्यक्तिहरूले क्वारेन्टाइनमा राखिएका
मानिसहरूसँग अनावश्यक भेटघाट
नगर्ने,

- क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूलाई कुनै पनि जीवित प्राणीहरूको सम्पर्कमा आउन नदिने,
- आवश्यकता र औचित्यको आधारमा मात्र सूचना संप्रेषण गर्ने,
- तोकिएको व्यक्तिले मात्र सूचना प्रवाह गर्ने ।

एक आपसमा दुरी किन र के का लागि ?

सार्वजनिक स्थानमा जाँदा एक आपसमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम गर्नु कोरोना भाइरसबाट बच्ने मुख्य उपाय हो । कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिले बोल्दा, खोक्दा वा हाँच्छर्नु गर्दा यी भाइरसका कणहरू श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट नजिक रहेका अन्य व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् । यसकारण सकेसम्म भिडभाड हुने ठाउँमा नजानु नै यसबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । जानै परे उचित तरिकाले मास्क लगाएर मात्र जानुपर्छ र एक आपसमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम राख्नुपर्छ ।



मास्कको प्रयोग किन र कसरी गर्ने ?

- मास्क लगाउनु अघि राम्रोसँग साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।
- मास्कले नाक र मुख राम्रोसँग ढाकिने गरी लगाउनुपर्छ ।
- मास्क लगाई सकेपछि बिच भागमा छुने, चिउडोमा भारी खाने वा बोल्ने गर्नुहुँदैन ।
- मास्क निकाल्नु अघि यसलाई अगाडि नछोई पछाडिबाट हटाउनुपर्छ ।
- प्रयोग गरेको मास्क यदि धोएर पुनः प्रयोग गर्ने प्रकारको छ भने साबुन वा सरफमा भिजाएर धुनुपर्छ र घाममा सुकाउनु पर्दछ । होइन भने सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गरी साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।



साबुनपानीले हातधुने तरिका ?

कोरोना भाइरसबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय साबुनपानीले सही तरिकाले हात धुनु पनि एक हो ।

हातधुने उचित तरिका :

१. सबैभन्दा पहिले पानीले हात राम्ररी भिजाउनुहोस् ।
२. हातमा राम्ररी फिँज आउने गरी साबुन लगाउनुहोस् ।
३. अब हत्केला र त्यसको पछाडि माड्नुहोस् ।
४. औँलाहरूको बिचमा र त्यसको माथिल्लो भागमा पनि राम्ररी माड्नुहोस् ।
५. याद गर्नुहोस्, यसरी कम्तीमा पनि २० सेकेण्डसम्म फिँज आउने गरी माड्नुपर्छ ।
६. अब सफा पानीले हात अनि धारा पखाल्नुहोस् ।



के हो अक्सिमिटर ? यसले कसरी काम गर्छ ?

दोस्रो लहरको कोरोना भाइरसबाट संक्रमितलाई अक्सिजन आवश्यकता परिरहेको छ । पहिलो लहरको समयमा अक्सिजनको आवश्यकता परेको थिएन ।



अहिलेका अधिकांश बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता परिरहेको छ । अक्सिजनको मात्रा घट्दै जाँदा उनीहरूमा एकाएक बेहोस हुने, श्वास-प्रश्वासमा समस्या हुने देखिइरहेको छ । दोस्रो भेरियन्टको कोरोना भाइरसले बिरामीमा अक्सिजनको कमी देखाइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा होम आइसोलेनशमा बसेकाले अक्सिमिटरको सहायताले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ । अक्सिमिटर शरीरमा अक्सिजनको मात्रा पत्ता लागउन प्रयोग गरिने एक सरल उपकरण हो ।

एक स्वस्थ व्यक्तिमा अक्सिजनको तह ९५ देखि लिएर १०० को बीचमा हुने गर्छ । ९५ प्रतिशतभन्दा कम देखियो भने त्यो व्यक्तिमा कुनै समस्या भएको हुन सक्छ । अक्सिजन सतह ९२ वा ९० सम्म झर्यो भने तुरुन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिको अक्सिजन लेभल ९६ प्रतिशत देखाएको छ भने रगतमा अक्सिजनको मात्रा ४ प्रतिशतको कमी भएको मानिन्छ । रगतमा अक्सिजनको मात्रा पनि बराबर हुनुपर्छ । अक्सिमिटरको सहायताले हृदय र फोक्सोको कार्यलाई कुनै असर परे-नपरेको र रगतमा हुने अक्सिजनको अभाव कुन अवस्थामा छ ? भन्ने कुरा जानकारी पाउन सकिन्छ ।

कसरी गच्छ काम ?

यसलाई औँलामा राखेर रगतमा रहेको अक्सिजनको मात्रा परीक्षण गर्न सकिन्छ । यसले फोक्सोमा निमोनियाको मात्रा बढे-नबढेको देखाउने र थप जोखिम हुनुपूर्व नै



सचेत गराउँछ । औँला बिचमा राख्दा यसभित्र एक किसिमको बत्ती बल्छ । यसले रक्तकोषको रङ र त्यसको हलचललाई देखाउँछ । त्यहीं आधारमा अक्सिमिटरले अक्सिजनको अवस्था देखाउँछ ।

‘सिटि भ्यालु’ के हो ? यो घटी वा बढी हुँदा के हुन्छ ?

केही समय अगाडिसम्म कोरोनाको रिपोर्टमा पोजेटिभ हो वा नेगेटिभ भन्नेमात्र उल्लेख हुन्थ्यो । अहिले भने रिपोर्ट दिँदा त्यसमा कोरोनाको जीनको ‘सिटि भ्यालु’ समेत समावेश गर्न थालिएको छ ।

त्यसैले अहिले धेरैको जिज्ञासा नै सिटि भ्यालु के हो भन्नेमा छ । सिटि अथवा ‘साइकल थ्रेसहोल्ड’ को भ्यालु (अंक) चिकित्सकको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । यसबाट बिरामीमा भाइरसको भार, संक्रमणको गम्भीरता र संक्रमण फैलाउन सक्ने क्षमता अनुमान गर्न सकिन्छ ।

दोस्रो लहरको उछालसँगै नेपालमा कोरोना

संक्रमितको संख्या बढिरहेको छ । पिसिआर पोजेटिभ आएका हरेक व्यक्तिलाई सिटि भ्यालुमा धेरै चासो देखिएको छ । सिटि भ्यालुबारे फरक-फरक धारणाको कारण धेरै व्यक्तिमा द्विविधा देखिएको छ ।

- सिटि भ्यालु संक्रमितको नाक वा घाँटीमा भएको भाइरसको लोड हो । यो फोक्सोमा भएको भाइरसको लोड हैन । तसर्थ सिटि भ्यालु बढी अंकमा हुँदा सुरक्षित भइने र सिटि भ्यालु थोरै अंकमा हुँदा खतरा हुने हुँदैन ।
- सिटि भ्यालुलाई धेरै कुराले असर गर्छ । नाकबाट लिइएको स्वाबको नमूना घाँटीबाट लिइएको स्वाबको नमूनामा पनि सिटि भ्यालु फरक हुन्छ । त्यस्तै स्वाब कसरी लिइयो ? कति मात्रामा लिइयो ? त्यसलाई कसरी सुरक्षण, परिवहन र परीक्षण गरियो ? परीक्षण गर्दा कस्तो किट वा रिएजेन्टको प्रयोग गरियो ? कस्तो जनशक्तिले

परीक्षण गर्यो ? आदि अनुसार पनि सिटि भ्यालु फरक हुनसक्छ । प्रयोगशाला अनुसार पनि सिटि भ्यालु फरक-फरक हुन्छ । तसर्थ सिटि भ्यालु हेरेर आत्तिनु वा ढुक्क हुनु जरुरी छैन ।

- सिटि भ्यालु एउटा चक्र पनि हो । शरिरमा भाइरस प्रवेश गरेको ३-४ दिनसम्म भाइरसको मात्रा कम हुन्छ । तसर्थ सिटि भ्यालु २४ भन्दा माथि देखिन्छ । उक्त व्यक्तिमा ७ दिनपछि भाइरसको संख्या धेरै हुन्छ । त्यो बेला सिटि भ्यालु २४ भन्दा धेरै तलसम्म देखिन्छ । त्यहि व्यक्तिमा निको हुने बेला भाइरस नष्ट भएर भाइरसको संख्या कम हुन्छ अनि सिटि भ्यालु २५ भन्दा माथि देखिन्छ । यो चक्र अधिकांश व्यक्तिमा देखिन्छ ।
- भाइरस विरूद्ध लड्नको लागि शरिरमा तयार हुने शक्ति नै एन्टिबोडी हो । एकपटक संक्रमण भएका व्यक्तिमा

पनि एन्टिबोडी विकास भएको हुन्छ ।
त्यस्ता व्यक्तिमा भाइरस घांटीमै नष्ट
हुन्छ । तसर्थ सिटि भ्यालु १२, १४
जस्तो सानो अंकमा नदेखिन सक्छ ।

- प्रविधि तथा देश अनुसार सिटि भ्यालु
कतै ३२ तथा कतै ४० सम्मलाई
पोजेटिभ मानिएको छ । हाम्रो देशमा
३६ भन्दा माथिल्लो अंकलाई नेगेटिभ
मानिन्छ ।
- सिटि भ्यालुमा अलमल हुनु पर्दैन ।
रिपोर्ट पोजेटिभ भए पोजेटिभ तथा
रिपोर्ट नेगेटिभ भए नेगेटिभ बुझेर
सोही अनुसार गर्नुपर्दछ ।

**कोभिड बिरामीको आँखामा देखिने समस्या
म्युकरमाइकोसिस (कालो ढुसी) के हो ?**

ब्याक्टेरिया र भाइरस
जस्तै ढुसी पनि एक सुक्ष्म
जिवाणु हो । अहिले कोरोना
भाइरसले गर्दा हुने



निमोनियाको लागि स्टेरोइड प्रयोग भइरहेको छ । यो औषधिको अत्याधिक प्रयोगले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउनुको साथै रोगसँग लड्ने क्षमता कम गराउँदछ । कोभिड-१९ को विरामीलाई निमोनिया ठीक हुने तर यसको अत्याधिक प्रयोगले गर्दा छिमेकी देश भारतमा म्युकरमाइकोसिसको विरामीको संख्या ह्वात्तै बढेको र धेरैको ज्यान समेत गएको समाचारहरू आइरहेको छ ।

त्यसैले यो घातक रोगबाट बच्न मधुमेहका विरामीहरूले समयमा ध्यान दिन जरूरी छ । मधुमेह नभएका विरामीहरूले पनि यो औषधि (स्टेरोइड) डाक्टरको सल्लाह बिना जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । कोभिड भइसकेका विरामीहरूले नाक बन्द भएमा, नाक वा मुखको तालुमा कालो धब्बा देखिएमा, गाला सुन्निने वा दुख्ने भएमा, आँखा धमिलो भएमा वा टाउको धेरै दुखेमा तुरुन्त नजिकको विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्दछ ।

कोरोना महामारीको तेस्रो लहर र बालबालिकाको सुरक्षा

चिकित्सकहरूले कोरोना भाइरस संक्रमणको तेस्रो लहरले पहिलेभन्दा तुलनात्मक रूपमा बालबालिकालाई बढी प्रभाव पार्नसक्ने बताएका



छन् । विकसित देशहरूले आफ्ना अधिकांश नागरिकलाई खोप दिएका/दिइरहेका छन् । बालबालिकाको लागि खोपहरू अबै परिक्षणमा रहेको तथा हरेक देशमा ठूलो संख्यामा रहेका बालबालिका खोपबाट वन्चित भएको हुँदा पनि आगामी महामारी बालबालिकाको लागि घातक हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ । सही तरिकाले मास्क लगाउने र दुरी कायम गर्ने साथै हातको सफाई गर्ने काममा ठूलो उमेरका व्यक्तिजस्तो जिम्मेवार हुन गाह्रो हुने भएकोले पनि बालबालिका बढी जोखिममा हुन्छन् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

बालबालिकालाई सकेसम्म घरबाहिर जान दुरी कायम गर्ने, मास्क लगाउने र सफाइबारे सचेत गराउने ।

खेलकुदका लागि सुरक्षित स्थानको व्यवस्थापन देखि उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव नपरोस् भनेर बालबालिकाहरूको उमेरका हिसाबले सृजनात्मक क्रियाकलापमा लगाउन चाँजोपाँजो मिलाउने ।

बालबालिकालाई जडिबुटी, योग, ध्यान तथा स्वस्थ जीवनशैलीबारे तालिम प्राप्त बनाउने र स्वास्थ्य, तालिका अनुसारका खोप तथा अर्गानिक खानामा ध्यान दिने । रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउनको लागि घरेलु खानामा अभ्यस्त गराउने ।

बालबालिकाको दिनचर्या, रात्रिचर्या, पोषण ज्ञान, मानसिक सबलता, शारीरिक

तन्दुरुस्तीबारे सचेत रहने । प्याकिड खाना तथा इन्टरनेट एडिक्सनबाट बचाउने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ ।

बालबालिकामा लक्षण कसरी थाहा पाउने ?

बच्चाले राम्रोसँग खाइरहेको छैन, सास फेर्न छिटोछिटो गरेको छ, खेल मन गरेको छैन, पखाला छ, खोकी लागेको छ वा सबैभन्दा महत्वपूर्ण ज्वरो छ भने चिकित्सकको सल्लाह लिने र बेलैमा परीक्षण गराउने । कतिपय बालबालिका संक्रमित भए पनि लक्षण भने नदेखिने पनि हुन सक्ने हुँदा सचेत रहने



**आफुलाई वा परिवारमा कसैलाई
कोरोनाको शंका लागेमा स्वास्थ्य
तथा जनसंख्या मन्त्रालयको
पैसा नलाग्ने फोन**

१११५ (बिहान ६ बजेदेखि राती १० बजेसम्म)

११३३ (चौबीसै घण्टा)

९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७,

९८५१२५५८३९

(८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म)

**मा सम्पर्क गरौं अथवा नजिकको
स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।**

यो पुस्तिका स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको कोभिड-१९, संक्रमितहरूको आइसोलेशन सम्बन्धी स्वास्थ्य मापदण्ड, २०७७ लगायतका सामग्रीहरूका आधारमा तयार गरिएको हो ।