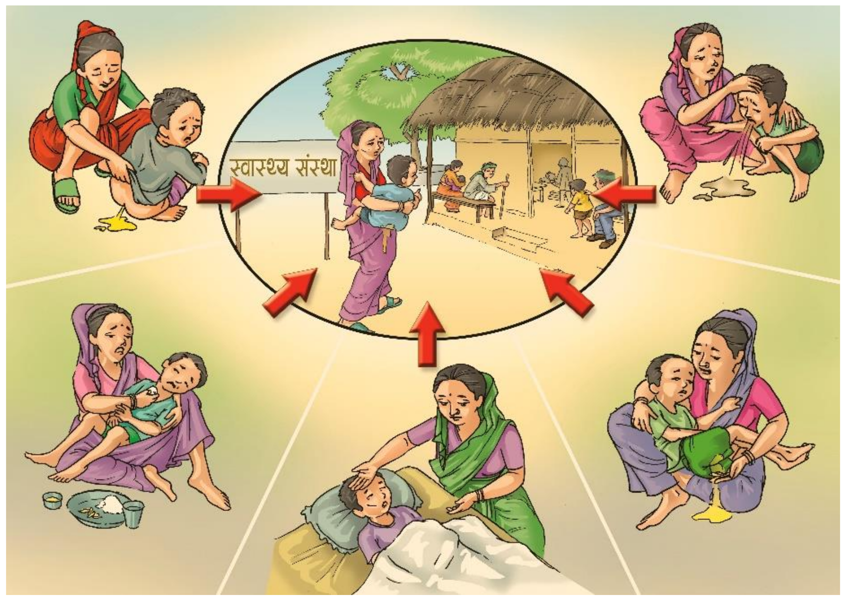
५. महामारीबाट सुरक्षित रहने उपायहरु

महामारी आउनुभन्दा अघि गर्नुपर्ने १० कामहरु



सरसफाइ

१. व्यक्तिगत र पारिवारिक सफाइमा ध्यान दिने । बेलाबेलामा साबुन पानीले हात धुने, नियमित रुपमा नुहाउने, खेलकुद वा खेतवारीमा काम गरेपछि राम्ररी साबुन पानीले हातगोडा धुने, आफ्ना कपडा सफा राख्ने वा सफा कपडा मात्रै लगाउने । फोहोर वस्तु मुखमा नहाल्ने ।

२. खाना पकाउनु खानुअघि र चर्पीको प्रयोग गरेपछि साबुनपानीले राम्ररी हातधुने । यसले धेरै हदसम्म रोगका किटाणुलाई नष्ट गर्न सहयोग गर्दछ ।

३. निजी सामानहरु अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने । दाँत माझ्ने मन्जन, तौलिया, काइँयो जस्ता आफ्ना निजी सामानहरु सकेसम्म अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने वा अरुको प्रयोग नगर्ने । अरुको तौलिया वा अन्य कपडा प्रयोग गर्नु परेमा राम्रोसँग धोएर मात्रै प्रयोग गर्ने ।

४. आफ्नो घर आँगनको नियमित सफाइ गर्ने । घर आँगन, करेसा तथा बाटोमा पानी जम्न नदिने, घरबाट निस्कने पानीको व्यवस्थापन गर्ने ।

५. पानीको मुहानहरु जस्तै : कुवा, खोला, पोखरी आदि सफा राख्ने । उद्योग कलकारखाना, अस्पताल वस्ती र समुदायमा रहेका फोहर र दुर्गन्धलाई मिलेर सरसफाइ गर्ने ।

६. बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नखाने, उब्रिएका खाना सफा भाँडोले छोपेर राख्ने । नपकाइ खान मिल्ने खानेकुरा राम्ररी पखालेर मात्र खाने । भान्सा तथा अन्य स्थानहरु सफा राख्ने ।

७. खुल्ला ठाउमा दिशा पिसाब नगर्ने, सधै चर्पीको प्रयोग गर्ने तथा ढल निकासको प्रबन्ध गर्ने । घर, कार्यालय तथा विद्यालय वरिपरि सफा राख्ने । कुनै खाल्डो भएमा त्यसमा पानी जम्मा भई लामखुट्टे हुर्कन सक्ने र औलोजस्ता रोगको महामारी फैलिन सक्ने हुनाले सधै सफा राख्ने ।

सफा पिउने पानीको प्रयोग

१. धेरै जस्तो रोगहरु दुषित पानीका कारण हुने गर्दछन । पानी पिउँदा उमालेर वा शुद्धिकरण गरेर मात्रै पिउने । पिउने पानी सफा भाँडोमा राम्ररी छोपेर राख्ने ।

रोग विरुद्धका खोप लगाउने

१. बिभिन्न महामारी फैलाउने रोगहरुका विरुद्ध पाइने खोपहरु समयमा नै लगाउने । खोपले हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ, हत्तपत्त बिरामी भईदैन र महामारीलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

२. सरुवा रोगप्रतिको प्रतिरोधात्मक शक्तिमा कमी भएकालाई रोग सजिलै सर्ने भएकाले पोष्टिकयुक्त खानेकुरा प्रशस्त खाने ।

महामारीको बेला गर्नुपर्ने १० कामहरु

३. कुनै फैलिन सक्ने रोगको लक्षण देखा परेमा तत्काल अस्पताल जाने ।
४. अस्पतालबाट फर्केपछि वा अस्पताल जाने आवश्यकता नभए निको नहुँदासम्म घरमै आराम गर्ने । औषधी खाएर घरमै आराम गर्नाले महामारीलाई रोक्न सकिन्छ ।
५. यस्तो बेलामा आफूलाई लागेको रोग अरुलाई सर्न सक्ने हुनाले कार्यालय, वाहिर कामकाजका लागि वा कलेज वा विद्यालय नजाने ।
६. व्यक्तिगत वा पारिवारिक सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने ।
७. महामारी फैलिएको स्थानमा सबैजना एकैपटक बिरामी पर्ने हुनाले स्वास्थ्य सेवा तथा औषधी अपुग हुन सक्ने भएकाले यसको शिघ्र व्यवस्था गर्ने ।
८. महामारी भएको स्थानमा शीघ्र औषधी र स्वास्थ्यकर्मी खटाउने ।
९. ठूला ठूला विपद् आउँदा पानीको मुहान दुषित भएर झाडा पखाला वा हैजाको महामारी फैलिने खतरा भएको हुँदा यस्ता विपद्पछि पानी तताएर वा औषधी हालेर मात्र खाने ।
१०. महामारीका वेला नआत्तिने, भ्रमका पछाडि नलाग्ने र भ्रम नफैलाउने।
११. महामारी सम्बन्धी नयाँ जानकारी, योजना तथा अन्य कृयाकलापहरुको सूचना आधिकारिक संचार माध्यम मार्फत प्राप्त गर्ने ।
१२. महामारीका वेला मनोवैज्ञमनिक रुपमा कमजोर हुने वा डराउने नकरात्मक कुराहरु सोच्ने जस्तो काम नगर्ने ।

महामारी रोकिएपछि गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. जनस्वास्थ्य सम्बन्धी संरचनाको सुदिढीकरण गर्ने ।
२. औषधी उपचारको सेवा सुविधाको अभिबृद्धि गर्ने ।
३. प्रयोगशालाहरुलाई विस्तार र सुदृढीकरण गर्ने ।
४. पर्याप्त स्वास्थ्यकर्मीहरुको विकास वा व्यवस्था गर्ने ।
५. जनशक्तिको विविधीकरण र क्षमता विकास गर्ने ।
६. नयाँ संक्रमणका रोगको अनुसन्धानमा वृद्धि गर्ने ।
७. महामारी दोहोरिन सक्ने भएकाले त्यसप्रति सजग रहने ।
८. प्रभावितहरुलाई पूर्ण स्वस्थ्यलाभका लागि सघाउने ।
९. प्रभावितहरुको मानसिक अवस्था र आत्मविश्वास दरिलो पार्न मनोसमाजिक परामर्श लगायतका कार्यक्रमहरु अबलम्मन गर्ने ।
१०. टोल समुदायमा सरसभ्काइ र स्वच्छ वातावरण निर्माणमा सामुहिक प्रयत्न गर्ने ।

यो सामाग्री अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (USAID/BHA) को सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित "मेरो सुरक्षित गाउँ" (My Resilient Village) कार्यक्रम अन्तर्गत तयार पारी प्रकाशन गरिएको हो।

विस्तृत जानकारीको लागि
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
घर-६५, CR-१३, सैंबु आवास, भैंसेपाटी, ललितपुर महानगरपालिका-२५, नेपाल, पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल,
फोन नं.: (९७७-१) ५५९१000, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२
इ-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np