

सामाजिक जिम्मेवारी वहन गरौं कोरोना भाइरसबाट बचौं र बचाऔं

१. लक्षणहरू

- पेट दुख्ने, भाडा बान्ता पनि हुन सक्ने।
- स्वाद र गन्ध हराउने, निद्रा लागि रहने, बढी थकित हुने।
- छालामा विमिरा आउने, आंखा रातो हुने।
- खाना खान गाह्रो हुने।
- अक्सिजनको स्तर शरीरमा ९४ भन्दा कम भइ रहने।
- कतिपय मानिसमा यी लक्षण देखा नपर्न पनि सक्छ, जसबाट धेरैलाई भाइसर सरेको पत्तो नहुन सक्छ।

माथि उल्लेख भएका लक्षणहरू तपाईं वा तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यहरूमा यदि देखिएको छ भन्ने तत्काल नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा सरकारले तोकेको कोभिड परिक्षण केन्द्रमा सम्पर्क राख्नु होला।

कोरोना भाइरस



ज्वरो आउने (१००.४°) भन्दा माथि यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
खोकी लाग्ने
श्वास फेर्ने गाह्रो हुने

२. जोगिने तरिकाहरू

- बिना काम घर बाहिर ननिस्कने र भिडभाडमा नजाने।
- यदि बाहिर जान परेमा एक मानिसबाट अर्को मानिसमा कमिमा २ मिटरको दुरी कायम गर्ने।
- सार्वजनिक स्थानमा सकेसम्म हातले केहि नछुने र छोएको खण्डमा सेनिटाइजर लगाउने।
- हाछ्युं गर्दा या खोक्दा २ मिटर टाढासम्म भाइरस छरिने भएकोले रुमाल या टिस्यु पेपरले नाक मुख छोप्नु पर्छ, सां नभएमा कुहनाले छोप्नु पर्छ।
- नाक र मुख छोपिने गरी कमिमा तीन तह भएको सफा मास्क लगाउनु पर्छ, कपडाको मास्क प्रयोग गर्ने हो भने तिन तहको बनाउनु पर्छ।
- सर्जिकल मास्क एकपटक प्रयोग गरेपछि, तष्ट गर्नुपर्छ, कपडाको मास्क भए धोएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- भाइरस मानिसको मुख, नाक र आंखा भएर मात्र शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ।
- ती अंगमा पुग्ने भनेको हात हो, जसलाई मिचिमिचि साबुन पानीले धुनुपर्छ या सेनिटाइजर प्रयोग गर्नु पर्छ।
- बृद्धबृद्धा, रोगी, बालबालिकालाई छिटो सरे हुनाले उनीहरूलाई अझ बढी जोगाउनु पर्छ।



अर्को व्यक्तिसँग भेट भएर कुरा गर्न परेमा दुई मिटरको दुरी कायम गर्ने

३. कोरोना भाइरसको असर कम गर्न खानेकुरामा ध्यान दिनु पर्ने

- फलफुल, साग सब्जि या यस्तै अन्य खानेकुरा आदि किनेर ल्याइएमा राम्ररी पखालेर मात्र खाने।
- पशुजन्य मासु / अन्डा राम्रोसंग पकाएको वा उमालेर मात्र खाने।
- भोलिलो कुरा बढी खाने, दैनिक तातो पानी धेरै पटक पिउने।
- फलफुल खाने।
- पोषिलो चीज खाएमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्छ र रोग लाग्ने संभावना कम हुन्छ।



साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुने ६ वटा चरणहरू

४. परिवारको कोहि सदस्य कोभिड पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने

- पोजिटिभ देखिएको सदस्य घरमा छुट्टै कोठामा बस्ने जसमा खुल्ला रुपमा हावा आउजाउ होस्। लक्षण देखिन थालेपछि र परिक्षण गरेपछि अरुबाट टाढा रहे भाइरस संक्रमण हुनबाट रोक्न सकिन्छ।
- परिवारका अन्य सदस्यलाई नसरोस भनेर संक्रमितबाट अलग रहने लगायतका सावधानी अपनाउने।
- चर्पी पनि छुट्टै प्रयोग गर्न दिने, संयुक्त भए निजले नै सफा गरेर मात्र अरुले प्रयोग गर्ने।
- ज्वरो नाप्ने, अक्सिजनको मात्रा नाप्ने यन्त्र, सिटामोल घरमै व्यवस्था गर्ने, प्रयोग गर्ने।
- खानेकुरा दिनु पर्दा निज बस्ने कोठाको भ्याल या बाहिर राख्ने, त्यहाँबाट निज स्वयंले लिन सक्नु ता कि निजको कोठामा अरु कोही प्रवेश गर्नु नपरोस।



मास्क लगाउँदा नाक भन्दा माथिसम्म र मुख भन्दा तल चिउँडोसम्म छोप्ने

- ज्वरो नाप्ने, अक्सिजनको मात्रा नाप्ने यन्त्र, सिटामोलको घरमै व्यवस्था गर्ने र नियमित प्रयोग गर्ने।
- अक्सिजनको स्तर ९४ भन्दा कम भएमा घोप्टो परेर सुत्ने, ९२ भन्दा कम भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य कार्यालयमा सम्पर्क राख्ने।
- निको भएका संक्रमितको कुरा सुन्ने।
- माथि उल्लेखित “जोगिने तरीका र खानामा ध्यान दिनु पर्ने” कुरा पालन गर्ने।
- जडिबुटि भनी सुनेको भरमा नभै चिकित्सकको परामर्श अनुसार मात्र आयुर्वेदिक औषधि ग्रहण गर्नुपर्छ।
- सकेसम्म चाँडो नजिकको अस्पताल जाने जहाँबाट उपचार शुरु हुन्छ।
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सरसामग्री जो सुकैले नछुत्ने, धुन, सफा गर्न या नष्ट गर्न परेमा सावधानी अपनाएर मात्र गर्ने।
- संक्रमितलाई हेला र अपमान होईन, माया र सद्भावपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्छ तर सावधानी भने अपनाउनु पर्छ।



हात धुने अवस्था नभएमा सेनिटाइजर हातमा राम्ररी दल्ने



भीडमा नजाने, जान परे या भेटघाट हुँदा हात नमिलाउने, वरु नमस्कार गर्ने

५. समुदायको जिम्मेवारी

- टाढा या विदेशबाट आएको व्यक्ति भए परिक्षण गरेर आएको भए पनि घरमा १४ दिन अलगगै राख्ने।
- या त नजिकको क्वारेन्टाईनमा राख्ने।
- आफ्नो मान्छे भनी कुरा नलुकाउने किनकी सबैलाई रोग अवश्य सार्छ।
- समुदायमा कसैलाई लक्षण देखिएमा या शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र, प्रहरी, वडा कार्यालय/गाउँ/नगरपालिकामा जानकारी दिने।
- अत्यावश्यक काम परेर कतै जानु परेमा सावधानी अपनाउने।
- कसैले फालेको वस्तु नटिप्ने।
- अरुसँग हात नमिलाउने, वरु नमस्कार गर्ने।
- सरकार या सम्बद्ध अधिकारीबाट जारी भएको सुचनाको पालना गर्ने।



लक्षण देखापरेमा स्वास्थ्य संस्थामा जाने



कोरोना भाइरस महामारीमा खान जोडदिनु पर्ने वस्तुहरू

सावधान

कोरोना भाइरसबाट जोगिन मास्क लगाऔं, सामाजिक दुरी कायम गरौं
मिचिमिचि हात धोऔं, कोरोना भाइरसबाट जोगिऔं
अस्पतालको आईसियु र भेन्टिलेटरमा पुग्दा सास्ति खप्न गाह्रो
वरु घरमै वसेर सावधानी अपनाउन किन मान्नु साह्रो
अस्पतालमा खर्च गर्नु भन्दा आनन्दले रमाँ घरमा सपरिवार
अनुशासित बनौ घरमा सुरक्षित वसौं किन पो गर्नु हतार



साम्भेदार संस्था
देउराली सोसाइटी

act:onaid
NEPAL

सहयोगी निकाय
एक्सन एड नेपाल



समन्वय (प्राविधिक)
जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय



समन्वय/सहकार्य
आठराई गाउँपालिका