कोभिड-१९ (नोभल कोरोना भाइरस) संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी हाते पुस्तिका

नमस्ते गरौं

हात नमिलाऔं

मेल्लेख गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

विन्ध्येवासिनी, अछाम

COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस) के हो ?

यो नयाँ प्रजातीको भाइरस हो, जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

हालै छिमेकी राष्ट्र चीनको हुवेई प्रान्तबाट फैलिएको COVID-19 अहिले चीन, भारत लगायतका विभिन्न देशहरुमा देखिरहेको अवस्था छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोना भाइरस (COVID-19) लाई Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) समेत घोषणा गरिसकेको छ । कोरोना भाइरस (COVID-19) विरुद्धको खोप र औषधी अहिलेसम्म पत्ता लागि सकेको छैन ।

यो भाइरस पहिलो पटक चीनको युहान शहरमा समुद्री खाना (Sea Food) र जीवित जनावरहरुको बजार (Life Animal Market) संग सम्बन्धित व्यक्तिहरुमा देखिएको थियो ।

COVID-19 (नोभल कोरोना) भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

"नोभल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।"

नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने ।

खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।

फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।

फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।

जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।

पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने ।

प्राय: सोधिने प्रश्नहरू

नोभल कोरोना भाइरस भनेको के हो?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोभल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?

नोभल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोभल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोभल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। महत्त्वपूर्ण कुरा, नोभल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ?

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोभल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

- नियमित रुपमा साबुन-पानीले हात धुने वा स्यानीटाईजरले हात सफा गर्ने,
- खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा सफा रुमाल, सफा कपडा, मास्क वा कुहिनोले नाक र मुख छोप्ने गरौं,
- फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने र यदि ज्वरो, खोकी र सास फेर्न गाह्रो जस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने,
- पशु बजार जाँदा जीउँदो जनावरहरूको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा रहने,
- मासु,अण्डा तथा पशुजन्य खानेकुराहरु राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने,

- COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस) प्रभावित देशहरुबाट आउने नेपाली नागरिकहरुमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी, टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य सँस्थामा सम्पर्क गर्ने,

- शंकास्पद वा संक्रमण पुष्टी भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने ।

गर्न हुने	गर्न नहुने
• उचित व्यक्तिगत सरसफाई (Personal Hygiene) गर्ने, • नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने वा स्यानीटाईजरले हातधुने बानी बसाल्ने, • खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने, • खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा वा रुघा लाग्दा मास्कको प्रयोग गर्ने, • आवश्यक परेमा तुरुन्तै अस्पताल/स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।	• बिरामी भएको बेलामा सकभर यात्रा नगर्ने, • रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिकको सम्पर्कमा नआउने, • जिउँदो जनावरहरूको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा रहने, • माछा-मासुको बजार वा पशु पालन केन्द्र भरसक नजाने, • काँचो मासु र सोका परिकारहरु नखाने, • नउमालेको (काँचो) दुध र सोबाट बनेका परिकारहरु नखाने ।

COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस) सम्बन्धी केही तथ्यहरु :

प्रश्न १) के COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस)ले बढी उमेरका व्यक्तिलाई असर गर्दछ? के युवा उमेरका मानिसहरु पनि जोखिममा छन् ?

उत्तर– सबै उमेरका व्यक्तिहरु प्रभावित हुन सक्छन् । बढी उमेरका व्यक्ति र अरु स्वास्थ्य समस्या जस्तै दम,

मधुमेह, मुटु रोगी भएका व्यक्तिहरु बढी जोखिममा रहेको देखिएको छ ।

प्रश्न २) के COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस)बाट बच्न र उपचार गर्न कुनै औषधि छ ?

उत्तर– संक्रमित व्यक्तिले उचित स्वास्थ्य सेवा लिनु पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले अनुसन्धान र औषधि विकासका लागि विभिन्न निकायसँग कार्य गर्दैछ ।

प्रश्न ३) के एन्टिबायोटिक (Antibiotic) ले भाइरस विरूद्ध काम गर्छ?

उत्तर– कोरोना भाइरसका लागि कुनैपनि Antibiotic ले काम गर्दैनन् ।

प्रश्न ४) के लसुन खाँदा COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस)को संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ?

उत्तर– लसुनमा केहि Antimicrobial गुण हुन्छ । लसुन खाँदा कोरोनाको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ भनेर अहिलेसम्म कुनै प्रमाण पत्ता लागेको छैन ।

विद्यालयको भूमिका :

१) विद्यालयका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस) संक्रमण र रोकथामका उपायहरुको बारेमा जानकारी गराउने,

२) माथि लेखिएका चिन्ह तथा लक्षणहरुसँग मिल्दो जुल्दो भएमा वा शंका लागेमा नजिकको अस्पताल/स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउने,

३) विद्यालयमा फोहोरमैला व्यवस्थापन, सरसफाई र साबुन पानीले हात धुने व्यवस्था मिलाउने,

४) रुघाखोकी भाइरल ज्वरो आएका विद्यार्थी एवं शिक्षकहरुले स्वास्थ्यकर्मीहरुको सल्लाह बमोजिम सकेसम्म घरमै आराम गर्ने र बढी भिडभाड हुने सार्वजनिक क्षेत्रबाट सकेसम्म टाढा रहने,

५) भाइरल फ्लु जस्तै लक्षण देखापरेका विद्यार्थीहरुको घर परिवारलाई रोकथामका उपायहरुको बारेमा जानकारी गराउने व्यवस्था मिलाउने,

६) समुदायमा COVID-19 (नोभल कोरोना भाइरस) सम्बन्धी अनावश्यक भ्रम अपवाह फैलिनबाट सचेत भई नोभल कोरोना सम्बन्धी संदेश प्रवाह गर्न सहयोग गर्ने ।

नोट : हात नमिलाई नमस्कार गर्ने बानी बसाल्ने ।