Jagriti Child and Youth Concern Nepal
जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल

Nepalhilfe Bietigheim-Hersfeld e.V.
KINDER IN NEPAL
www.nhbh.de

कोरोना भाईरस (Covid 19)बाट बच्ने र बचाउन अपिल

गत डिसेम्बरबाट चीनमा देखा परी संक्रमित हुँदै महामारीका रुपमा विश्वभर फैलिएको कोरोना भारईरस (COVID-19) संक्रमणको रोकथाम, नियन्त्रण तथा नेपालमा यसको प्रभाव फैलन नदिन तथा संक्रमित व्यक्तिहरुको निगरानी र उपचारको समेत व्यवस्था मिलाउने कार्यमा हामी सबैको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

विश्वभर महामारीका रुपमा फैलिइरहेको कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) को संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका लागि आ-आफ्नो तर्फबाट गर्नुपर्ने कार्यका सम्बन्धमा नेपाल सरकारले विभिन्न निर्णयहरु गरी सार्वजनिक गरिसकेको छ । सरकारले गरेको निर्णय कार्यान्वयनमा सम्पूर्ण सर्वसाधारण लगायत सबैले सहयोग गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

नोवेल कोरोना भाईरसका मुख्य लक्षणहरु

- ज्वरो (१००.४+F भन्दा माथि)
- श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
- रुघा र खोकी

कोरानो भाईरसबाट कसरी बच्ने र बचाउने ?

- नोबेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरुबाट आउने मानिसहरुलाई दुई हप्ता सम्म क्वारेन्टाइन बस्नलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
- रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउँको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- सरसफाईमा उचित ध्यान दिनुहोस् साबुन पानीले पटकपटक हात धुने र स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने गर्नुहोस्
- घर समाजको सरसफाईमा ध्यान दिनुहोस् ।
- भिडभाडबाट टाढै रहनु होस् । भिडभाँड धूलो धुँवामा जाँदा माक्सको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने गर्नुहोस् ।
- खोक्दा र हाछ्यूँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने गर्नुहोस् ।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिएका जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने गर्नुहोस् ।
- मासु तथा अन्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गर्नुहोस् ।

प्रहरी कार्यालय-१००, हेल्लो सरकार-११११, कोभिड १९ कल सेन्टरको टोल फ्रि नं.-१११५

Scanned with CamScanner

- बालबालिका, किशोरी, गर्भवती महिला, जेष्ठनागरिक, बालगृहमा, सुधार गृह, आश्रममा रहेका, अपाङ्गता भएका, नियमित उपचार गराई औषधी सेवन गरिराखेकाहरूलाई विशेष ध्यान दिनुहोस् ।
- कसैलाई मनोवैज्ञानिक असर पर्ने खालका सूचनाबाट सचेत रहनुहोस् । त्यस्ता सूचनालाई लाईक, कमेन्ट र सियर नगर्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारबाट प्राप्त आधिकारिक सूचना मात्र अरुलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- चिकित्सक, विज्ञ तथा प्राविधिकहरूको सल्लाहलाई पालना गर्नुहोस् तथा स्वास्थ्य कर्मीलाई सम्मान गर्नुहोस् ।
- विदाको समयमा बालबालिकालाई खाना, स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस् । उनीहरूको क्षमता अनुसार सुरक्षित ढङ्गबाट घरमा नै खेल, चित्र, अध्ययन आदिको माध्यमबाट रमाउन दिनुहोस् ।
- धैर्यवान हुनुहोस् र संयमता अपनाउनु होस् ।
- सावधान हुनुहोस् तर आतङ्कित नहुनुहोस् ।
- अत्यावश्यक वस्तुको अधिक सञ्चय नगर्नु होस् ।
- हल्ला र अफवाहहरूबाट भ्रमित र प्रभावित नहुनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म घरगाउँमा नै उत्पादन भएको खानेकुराहरूमा जोड दिनुहोस् ।
- विदेशमा रहेका नेपाली र उहाँका परिवारको बीचमा सही सूचना आदन-प्रदान गर्ने, समस्या परेमा विदेश स्थित दुतावासमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्ने ।
- कुनै समस्या परेमा नजिकको **प्रहरी कार्यालय-१००, हेल्लो सरकार-१११९, कोभिड १९ कल सेन्टरको टोल फ्रि नं.-१११५** र नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा जनप्रतिनिधि सम्पर्क राख्नुहोला ।

स्थानीय तह तथा वार्डहरूमा गठित रोग नियन्त्रण समन्वय समितिसँग समन्वय र सहकार्य गरी राजनीतिक पार्टी, स्वास्थ्यकर्मी, नागरिक संघसंस्था, सञ्जालहरू, युवा क्लव, सञ्चारकर्मी लगायत सबैले आफू सुरक्षित रहँदै आम जनसमुदायलाई कोरोना भाईरसको असरबाट बच्ने उपायको वारेमा जनचेतना फैलाउने कार्यमा ऐक्यबद्धता जनाउँदै कोभिड अनुशासनलाई पालना गर्दै नागरिकको दायित्व पूरा गर्न हामी हार्दिक आग्रह गर्दछौं ।

प्रकाशन सहयोग:

JCYCN 2001
Jagriti Child and Youth Concern Nepal
जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल

Nepalhilfe Bietigheim-Hersfeld e.V.
KINDER IN NEPAL
www.nhbh.de

Scanned with CamScanner