

विश्वव्यापी रुपमा फैलिरहेको नोवल कोरोना भाईरस (Covid-19) संक्रमणबाट वच्न र वचाउन गण्डकी प्रदेश सरकारको अपिलः

विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोना भाईरस संक्रमणलाई विश्वव्यापी महामारीको रुप घोषणा गरिसकेको यहाँहरूलाई सर्वविदितै छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले हाम्रो देशलाई पनि संक्रमणको उच्च जोखिममा राखेको छ । गण्डकी प्रदेश सरकारले उक्त भाईरसको संक्रमणबाट सुरक्षित रहनका लागि प्रतिकार्य योजना बनाई लागि परेको जानकारी गराउदै उच्च सावधानी अपनाउन सम्पूर्ण महानुभावहरूमा पनि हार्दिक अपिल गर्दछौं ।

- १) वर्तमान परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै अर्को सूचना प्रकाशित नभए सम्मका लागि कुनै पनि सभा, सम्मेलन, गोष्ठी, सेमिनार, मेला, महोत्सव पर्व, शिविर तथा खेल गतिविधि जस्ता कार्यक्रमहरू नगर्न-नगराउन सबैमा अनुरोध गर्दछौं ।
- २) कोरोना भाईरस (Covid-19) संक्रमण सँग मिल्दो जुल्दो लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा वा अस्पतालमा सम्पर्क राखी स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शमा मात्र आवश्यक उपचार गरौं ।
- ३) नआत्तिऔं, नअत्याऔं, सहि सूचनाको अवलम्बन गरौं ।
- ४) कोरोना भाईरस (Covid-19) संक्रमणका लक्षणहरूः
 १. १००.४ डिग्री फरेनहाईट भन्दा बढि ज्वरो आउनु ।
 २. रुघा खोकी लाग्नु ।
 ३. श्वास प्रश्वासमा कठिनाई हुनु ।
 ४. उपरोक्त लक्षणहरू मात्र भएर, कोरोनाको संक्रमणको शंका गर्नुहुदैन । यसका लागि कोरोना संक्रमण भएका देशहरूबाट गत २ हप्ता भित्रमा यात्रा गरेको वा यात्रा गरेको व्यक्तिसँग सम्पर्क भएको अवस्थामा मात्र संक्रमणको शंका गर्नु पर्दछ ।
- ५) कोरोना भाईरस (Covid-19) सर्ने माध्यमहरू :
 १. १ मिटर नजिकबाट हाच्छ्यु गर्दा र खोकदा निस्कने छिटाबाट ।
 २. हात मिलाउदा ।
 ३. जनावर र अन्य पशुपंक्षिको सम्पर्कबाट ।
 ४. कोरोना भाईरस संक्रमित व्यक्तिसँग संगै बस्दा, अंकमाल गर्दा र निजले प्रयोग गरेको रुमाल वा कपडा प्रयोग गर्दा ।
- ६) कोरोना भाईरस संक्रमणबाट बच्ने र बचाउने उपायहरूः
 १. कोरोना भाईरसको संक्रमणबाट वच्ने पहिलो उपाय व्यक्तिगत सरसफाई भएकोले सावुन पानीले राम्रोसँग मिचिमिचि हात धुने बानी वसालौं ।
 २. रुघाखोकी र ज्वरो आएमा मात्र मास्कको प्रयोग गरौं र कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या आएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मिसँग परामर्श गरौं ।
 ३. भीडभाडमा नजाऔं ।
 ४. खोकदा, हाच्छ्यु गर्दा नाक मुख छोपौं, अरुले प्रयोग गरेको रुमाल र अन्य कपडा प्रयोग नगरौं ।
 ५. माछा मासु अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाऔं ।
 ६. पशुपंक्षीको सम्पर्कबाट टाढा रहौं ।
 ७. पशु पंक्षिलाई स्याहार गर्दा मास्क तथा पञ्जा प्रयोग गरौं ।
 ८. रोगका लक्षण देखा परेमा वा संक्रमणको शंका भएमा चिकित्सकको परामर्श लिई उपचार गरौं ।
 ९. हात नमिलाऔं, अंकमाल नगरौं र नमस्कार सस्कारको विकस गरौं ।
 १०. स्मरण रहोस् विश्वभरी यो संक्रमण भएका करिब ९८ % व्यक्तिहरू पूर्णरुपमा निको भई आफ्नो दैनिक क्रियाकलापमा फर्किन सक्छन । त्यसैले भ्रमपूर्ण हल्लाको पछाडि नलागौं ।

प्रदेश सरकार
गण्डकी प्रदेश
सामाजिक विकास मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय, पोखरा ।