साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

जेष्ठ ४ गते आईतबार | अंक १० | वर्ष १

हाम्रो अभियान

गण्डकी प्रदेश सरकारको कोरोना विरुद्धको अभियान

गण्डकी प्रदेशका माननीय सामाजीक विकास मन्त्रीज्यू, सचिव ज्यू, स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशकज्यू लगायतले स्वास्थ्य कार्यालय नवलपुर पुगी कोभिड-१९ सम्बन्धि अवस्था तथा गतिविधिहरु बारे जानकारी लिनु भएको छ । सो अवसरमा उहाँहरुले नवलपुर स्थायी ठेगाना भएका र भरतपुर कोरोना अस्पतालमा उपचार गराइरहेका कोभिड-१९ संक्रमित बिरामीको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिनुभएको थियो ।

आज मातृशिशु अस्पताल बाटुलेचौरमा गण्डकी प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री माननीय नरदेवी पुन मगरज्यूले Breast Care Unit, Culture Lab, नवजात शिशु कक्षको उद्घाटन गर्नुभयो । त्यसैगरी मातृशिशु अस्पताल नागरीक सहयोग समूहको सहयोगमा निर्मित प्रशासनीक ब्लकको माननीय कृष्ण बहादुर थापाले उद्घाटन गर्नुभयो ।

बागलुङ जिल्लाको १८ स्थानमा नियमित रुपमा हेल्थ डेस्क संचालन गरी ४९५ जनाको जाँच गरी ज्वरोका बिरामीको अनुगमन गरिएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रशसकिय अधिकृत श्री केशब लामीछानेको संयोजकत्वमा गठित संयुक्त कार्यदल (Joint Operation Center) को बैठक बसी हालसम्म भएका विभिन्न गतिविधीहरुबारे समिक्षा गरिएको साथै नयाँ गतिविधीहरु बारे अपडेट गरिएको छ । बागलुङ नगरपालिका रामरेखा आधारभूत विद्यालयमा २१ जना, बरेङ गाँउपालिका अन्तरगत सत्यवती प्रा.बि.मा ५ जना, गलकोट न.पा नरेठाटीमा २ र प्रभा मा.बि. बोहरागाउँ निसीखोलामा १ जना गरी २९ जनालाई क्वारेन्टाइनमा राखिएको र हालसम्म निजहरुको अवस्था सामान्य रहेको । गलकोट नगरपालिकामा काम गर्दै आएका मजदुरहरुलाई मिति २०७७/१/११ गते गाडी रिजर्भ गरी पर्सा पुर्याइएकोमा निजहरु मध्य १४ जनामा कोरोना भाइरसकोसंक्रमण पुष्टी भएको र निजहरुको Contact Tracing गर्दा सम्पर्कमा रहेको १०९ जनाको नमुना संकलन गरी PCR परिक्षणको लागि पोखरा पठाइएको छ ।

म्याग्दीको दरबाङमा डेङ्गु रोग सम्बन्धी अभिमुखिकरण सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा मालिका गाँउपालिकाका उपाध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्यहरु र स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा दरबाङ प्रा.स्वा.के. का मे.अ डा. तिलक गौतम तथा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका प्रमुख एकनारायण लम्साले सहजिकरण गर्नु भएको थियो । अभिमुखिकरण पश्चात मालिका गाँपालिकाका सबै वडाहरुमा लामखुट्टेको बासस्थान तथा लार्भा खोज र नष्ट गर अभियान शुरू गरिने छ ।

हब तथा सेटेलाईट अस्पतालमा काम गर्ने प्रयोगशालाकर्मीहरुलाई प्रयोगशाला सम्बन्धी क्षमता अभिबृद्धि गर्नका लागि स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेश तथा प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाको आयोजनामा मिति २०७७ जेष्ठ ०४ गते स्याङ्जा जिल्लामा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।

म्याग्दीमा स्वाबको नमुना संकलनको लागि बुथको व्यवस्थापन गरिएको छ। अब संकलन गरिने स्वाबको नमुना यही बुथबाट संकलन गरिने छ ।

आज मिति २०८८/२/४ गते विहान ११ बजेदेखि प्रदेश सभा सचिवालयमा आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री मा किरण गुरुङ ज्यूको समुपस्थितिमा यस प्रदेश सभाको अर्थ तथा विकास समितिको माननीय सदस्यज्यूहरु संग अन्तरक्रिया तथा छलफल कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशद्धारा नवलपरासी, बाग्लुङ, तनहुँ लगायत जिल्लालाइ RDT Kit, Sanitizer र अन्य स्वास्थ्य सामाग्री हस्तान्तरण गरिएको छ ।

जोखिम न्यूनिकरणका लागि सञ्चार र समुदाय संलग्नताकालागि सुआहारा परियोजनाका १८८ जना फिल्ड कर्मचारीहरुले मिति २०७६ चैत्र २६ देखी ६ जिल्लाका घरधुरीहरुमा टेलीफोनबाट सम्पर्क गरि परामर्श गर्दै आइरहेकाछन । मिति २०७६ बैशाख ३० सम्म ६८,०१३ घरधूरीहरुमा सम्पर्क गरि परामर्श सेवा प्रदान गरेकोछ र सो मध्ये १८,९१९ सुनौला १००० दिने लक्षीत समुह भएका घरधुरीहरु रहेकाछन् ।लक डाउनको शुरुवाती देखीनै परियोजनाले गण्डकी प्रदेशका १६ वटा स्थानिय एफ एम स्टेशनहरुबाट कोभिड १९ सम्बन्धि दैनीक १५ पटक सचेतनामुलक सन्देश र जिंगलहरु प्रशारण गर्दै आइरहेकोछ ।

गण्डकी प्रदेशका माननीय मुख्यमन्त्री श्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङज्यू र सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यू बीच भएको भेटवार्तामा गण्डकी प्रदेशका प्रत्येक जिल्लामा ICU स्थापना गर्ने, त्यसका लागि आवश्यक वातावरण बनाउनुपर्ने र लेखनाथ सामुदायीक अस्पताललाई प्रदेशको संक्रामक रोग व्यवस्थापन गर्ने अस्पताल बनाउने निर्णय बारे चर्चा भयो । साथै सोही निर्णयमा आवश्यक पर्ने अर्थ व्यवस्थापन बारे संघीय अर्थमन्त्री ज्यू संग पनि कुराकानी भयो भने योजना आयोगका माननीय उपाध्यक्षज्यू र स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री ज्यू संग समेत कोरोना संक्रमण, स्वास्थ्य आपुर्ती व्यवस्थापनमा सुधार ल्याउनुपर्ने विषयमा छलफल तथा परामर्श दिनुभयो ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश पोखरामा प्रादेशिक स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्रका संयोजक नवराज शर्मा, विश्व स्वास्थ्य संगठनका डा. राजीव लालचन र सु–आहारा कार्यक्रमका यम.जी.सी सम्मितिल एक बैठक सम्पन्न भएको छ । बैठकमा सुआहारा ले कोभिड – १९ सम्बन्धि कार्यसम्पादनको लागि चिकित्सक उपलब्ध गराउनुका साथै सामुदायिक सचेतना कार्यक्रममा समेत सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको थियो ।

प्रदेश स्वास्थ्य आपुर्ती व्यवस्थापन केन्द्रले खरिद गरेको नयाँ PCR Machine पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको प्रयोगशालामा अहिले प्रयोग भइरहेको मेसीनको ब्याकपको रुपमा प्रयोग गरिनेछ ।

आर्थिक वर्ष २०७७/७८ को स्वास्थ्य तर्फका कार्यक्रमहरुको योजना निमार्णका लागि स्वास्थ्य तालिम केन्द्रमा सुरु भएको बैठक आज पनि जारी रहेको थियो ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट गण्डकी प्रदेशमा खटिइ आउनुभएका डा. प्रदीप के.सी र डा. सन्तोष के.सीले पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका उपकुलपति, पश्चिमान्चल क्षेत्रिय अस्पतालका निर्देशक डा. अर्जुन आचार्य, विभागीय प्रमुखहरु लगायत सम्मिलित एक बैठक पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा सम्पन्न भएको थियो । बैठकमा कोभिड – १९ सम्बन्धि प्रयोगशाला परिक्षण, आइसोलेसन लगायतका विषय र ओ.पी.डी तथा अन्य सेवा संचालन गर्ने विषयमा समेत छलफल भएको थियो ।

कोभिड – १९ को रोकथाम, उपचार, ब्यवस्थापन एवं Recording Reporting लगायतका विषयमा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतमा एक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमुख डा. भोजराज गौतमले गर्नुभएको थियो भने अन्य सहभागीहरु स्थानीय तहका स्वास्थ्य संयोजक, सूचना प्रबिधि अधिकृत र स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत का कर्मचारीहरु हुनुहुन्थ्यो । कार्यक्रमको सहजीकरण नवीन किरण भुसाल, मोहदत्त ढकाल र सफ्टवेयर निर्माता प्रकाश पौडेलले गर्नुभएको थियो ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयबाट गण्डकी प्रदेशमा खटिई आउनुभएका डा. प्रदिप के.सी र डा. सन्तोष के.सीले आज स्वास्थ्य कार्यलय पर्वत र जिल्ला अस्पताल पर्वत तथा धौलागिरी अञ्चल अस्पताल बाग्लुङको निरिक्षण भ्रमण गर्नुभएको छ । सो क्रममा उहाँहरुले जिल्ला स्थित अस्पतालहरुको कोभिड–१९ उपचारको पूर्वतयारी तथा जिल्लामा कोभिड–१९ नियन्त्रण र व्यवस्थापनका लागि गरिएको कार्यहरु र चुनौतीका बारेमा जानकारी लिनुभएको थियो ।

२०७७/०१/३० देखि पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पश्चिमान्चल क्षेत्रिय अस्पतालको ओ.पी.डी सेवा सुचारु भएको छ ।

सामाजिक विकास मन्त्रालयका माननीय मन्त्रीज्यू, सचिवज्यू, स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशकज्यू, प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्रका निर्देशकज्यू, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट खटिइ आउनुभएका डा. प्रदीप के.सी सहितको टोली, महाशाखा प्रमुख ज्यूहरु, प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाका निमित्त निर्देशकज्यू, विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनिधिहरु लगायत मन्त्रालय अन्तर्गतका कार्यालयका अन्य कर्मचारीहरु सम्मिलित समिक्षा बैठक मन्त्रालयको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ । बैठकमा गण्डकी प्रदेश सरकारका तर्फबाट कोभिड – १९ रोकथाम र नियन्त्रणका लागि भए गरेका प्रयासहरु, चुनौतिहरु र सुधार गर्नु पर्ने पक्षबारे छलफल भएको थियो ।

कोभिड - १९ को रोकथाम, उपचार, ब्यवस्थापन एवं Recording Reporting लगायतका विषयमा स्वास्थ्य कार्यालय स्याङ्जामा एक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यलय स्याङ्जाका प्रमुख श्री याम प्रसाद शर्माले गर्नुभएको थियो भने सहजीकरण दिवाकर शर्मा, मोहदत्त ढकाल, शोभाखर ढकाल, सवीन शर्मा लगाएतले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा स्याङ्जाका सम्पूर्ण स्थानीय तहका सूचना प्रविधि अधिकृत र स्वास्थ्य संयोजकको उपस्थीती रहेको थियो ।

स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक डा. विनोद विन्दु शर्माले भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री माननीय रामशरण वस्नेतज्यूसंग भेट गरि लेखनाथ लायन्स सामुदायिक अस्पताललाई प्रदेश मातहत ल्याउनको निम्ति तयार गरिएको प्रतिवेदन हस्तान्तरण गर्नुका साथै आवश्यक सुझाव तथा निर्देशनको लागि अनुरोध गर्नुभयो ।

स्वास्थ्य निर्देशनालयमा पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, गण्डकी मेडिकल कलेज र मणिपाल शिक्षण अस्पतालका निर्देशक/मे.सु, एनेस्थियोलोजिस्ट तथा सघन उपचार कक्षमा कार्यरत चिकित्सकको टोलीसंग स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक डा. विनोद विन्दु शर्मा, सामाजिक विकास मन्त्रालयका निती, कानून, मापदण्ड, योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखाका प्रमुख शम्भु ज्ञवाली, विश्व स्वास्थ्य संगठनका डा. राजीव लालचन लगायत सम्मिलित छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

बैठकमा गण्डकी प्रदेशका विभिन्न जिल्लाहरुमा सघन उपचार कक्ष स्थापना गर्न प्रदेश सरकारले रकम विनियोजन गरिसकेको सन्दर्भमा उक्त जिल्लाहरुमा कोभिड - १९ संक्रमित गम्भीर बिरामीको हेरचाह, उपचार, उद्दार गर्नको निम्ति चिकित्सक र नर्सलाई तालिम प्रदान गर्ने विषयमा छलफल भएको थियो भने आवश्यक कार्यविभाजन समेत भएको छ ।

मिति २०७७/०१/३० गते पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालको प्रयोगशालामा कोभिड-१९ परिक्षण तथा अस्पतालको नियमित सेवा अन्तरगत साधारण ल्याब संचालन तथा व्यवस्थापन सम्बन्धमा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालका निर्देशक डा.अर्जुन आचार्यको संयोजकत्व तथा स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक डा. विनोद विन्दु शर्मा, डा. डुक बहादुर क्षेत्री, डा. मोनी सुवेदी लगायत अन्य सरोकारवालाहरुको सहभागीतामा छलफल तथा बैठक सम्पन्न भएको थियो ।

कोभिड-१९ संक्रमण नियन्त्रण र उपचार व्यवस्थापनका लागि बागलुङ जिल्लामा भएका कार्यक्रमहरु :

काठेखोला स्थित अमर मा.वि मा रहेको क्वारेन्टाइनबाट PCR परिक्षणका लागि नमूना संकलन गरिदै ।

बागलुङ नगरपालिकामा संचालित हेल्प डेस्क

बागलुङ जिल्ला स्थित जोइन्ट अपरेसनको बैठक बस्दै ।

धौलागिरी अञ्चल अस्पतालमा संचालित हेल्प डेस्क

प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्र पोखरामा माननीय सामाजिक विकास मन्त्री नरदेवी पुन मगर ज्यू, सचिव श्री डिल्लीराम शर्माज्यू, प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक डा. विनोद विन्दु शर्माज्यू, प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्था केन्द्र तथा स्वास्थ्य तालिम केन्द्रका निर्देशक श्री खिम बहादुर खड्का ज्यू, सामाजिक विकास मन्त्रालय, नीति योजना कानुन मापदण्ड तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख श्री शम्भु ज्ञवालीज्यू, अस्पताल विकास महाशाखा प्रमुख डा. राम बहादुर के.सी ज्यू लगायत सम्मिलित बैठक सम्पन्न भयो । बैठकमा आगामी आर्थिक वर्षको लागि स्वास्थ्य क्षेत्रको योजना तर्जुमा तथा कार्यक्रम निर्माण सम्बन्धी छलफल तथा अन्तरक्रिया भएको थियो । यसै गरि सामाजिक विकास मन्त्रालय, नीति योजना मापदण्ड कानुन तथा जनस्वास्थ्य महाशाखाको आयोजनामा गण्डकी प्रदेशमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत साझेदार संस्थाका प्रतिनिधिहरुसँग भएको भर्चुअल बैठकमा माननीय मन्त्रीज्यू तथा सचिवज्यूले सम्बोधन गर्नुभएको थियो ।

स्वास्थ्य कार्यालय

विषय :

प्रेस विज्ञप्ति

गण्डकी प्रदेशको नवलपरासी (व.सु.पू) देवचुली न.पा – १२ ठेगाना भएका एक जना ४९ वर्षीय पुरुषमा कोभिड – १९ को नयाँ संक्रमण देखा परेको थियो । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जारी गरेको विज्ञप्ति अनुसार, कोभिड – १९ प्रयोगशाला भरतपुरमा गरिएको परिक्षणमा उनमा संक्रमण पुष्टि भएको थियो । उनी यहि बैशाख ३० गते भारतको कलकत्ताबाट रक्सौल हुँदै चितवन आई भरतपुर स्थित कोरोना विषेश अस्पतालमा उपचारका लागि भर्ना भएको र उनको यात्राको क्रममा अन्य कसैसँग भेटघाट नभएको स्वास्थ्य कार्यलय नवलपुर ले जनाएको थियो ।

म्याग्दीमा हाल कोभीड – १९ संक्रमित जिल्लाबाट म्याग्दी जिल्लामा आएका ४ जना र म्याग्दी जिल्लामा कोभिड १९ नियन्त्रणका लागि अग्र पत्तिमा खटीएका सुरक्षाकमीहरु मध्ये नमुना सर्वेक्षणका आधारमा ६ जना गरी जम्मा १० जनाको PCR परिक्षणका लागि स्वाबको नमुना संकलन गरिएको छ । म्याग्दी जिल्लाको CCMC को बैठकले कोभिड १९ रोकथाम र नियन्त्रणका लागि अग्रपत्तिमा खटीएका सुरक्षाकर्मी स्वास्थ्यकमी र पत्रकारहरुको Random sampling का आधारमा २० प्रतिशतको स्वाब संकलन गरी PCR का लागि पठाउने निर्णय गरेको थियो । सोही निर्णय अनुसार ६ जना सुरक्षाकर्मीको स्वाब संकलन गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट गण्डकी प्रदेशमा खटिई आउनुभएका डा. प्रदीप के.सी र डा. सन्तोष के.सी ले गण्डकी प्रदेशका माननीय मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङज्यूसँग भेट गरि गण्डकी प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा कोभिड-१९ संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका लागि आफ्नो टोलीले अनुगमन निरिक्षणका क्रममा देखेका कुराहरुबारे जानकारी गराउनुभएको थियो ।

हब तथा सेटेलाईट अस्पतालमा काम गर्ने प्रयोगशालाकर्मीहरुलाई प्रयोगशाला सम्बन्धी क्षमता अभिबृद्धि गर्नका लागि स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा मिति २०७७ जेष्ठ ०१ गते पशु स्वास्थ्यसेवा केन्द्र दमौलीको तालिम हलमा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।

गोरखा वेलफेयर ट्रष्टको सहयोगमा स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेश पोखरामा अटोमेटेड ह्यान्ड वाशिंग स्टेसनको स्थापना भएको छ ।

मनाङ कारागारका कैदी वन्दीहरुलाई कोभिड – १९ को जानकारी प्रदान तथा छलफल कार्यक्रम।

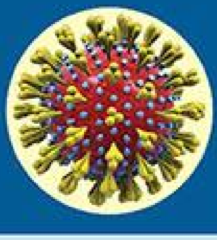
मिति २०७७/०२/०२ गते नवलपरासी (ब.सु.पु) जिल्ला बाहिर बाट आएका २० जना मानिसहरुको स्वाबको नमुना संकलन गरि भरतपुर कोरोना अस्पताल, भरतपुर पठाइएको थियो । जिल्ला समन्वय समितिमा कोरोना सम्बन्धि अबको अवस्थाको बारेमा छलफल भएको थियो । हिजो नवलपरासी (ब.सु.पु) जिल्ला स्थायी ठेगाना भएको भारतबाट फर्केका एक जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको थियो । उनको कोरोना अस्पताल भरतपुरमा उपचार भइरहेको छ भने उनको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ कार्यको सुरुवात भइसकेको छ ।

जिल्लावाट क्वारेन्टाईन अनुगमन :

मनाङ डिस्याङ गा. पा. – १ पिसाङ साङ्ग्यो क्वारेन्टाईनमा १४ दिन पुरा गरी घर जान लागेका ८४ वर्षिय जेष्ठ नागरिक सहितका ५ जना स्थानीय । साथमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी, जिल्ला प्रहरी प्रमुख स्वास्थ्य प्रमुख तथा जनप्रतिनिधिहरु ।

Covid-19 रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नका लागि मनाङ जिल्ला भित्र गरिएका मुख्य मुख्य कार्यहरु :

- जिल्ला विपद व्यवस्थापन समितिको वैठक तथा नियमित छलफल ।
- सवै स्वास्थ्य संस्था मा ज्वरो क्लिनिक सञ्चालन ।
- जिल्ला अस्पतालमा ७ शैया क्षमताको Isolation ward निर्माण गरी पुर्ण तयारी अवस्थामा ।
- जिल्लामा चिकित्सक तथा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकमी सहितको एक जिल्ला Emergency/Rapid Response Team (ERRT) गठन ।
- जिल्ला भित्र रहेका दुई एम्वुलेन्स (मनाङ डिस्याङ गापा र ने रे सो चामे) लाई आवस्यक परे परिचालन गर्न सकिने गरी तयारी अवस्थामा राखिएको ।
- सम्वन्धित गा पा प्रमुखहरुको संयोजकत्वमा क्वारेन्टाईन व्यवस्थापन सञ्चालन अनुगमन समिति गठन ।
- भारत लगाएत तेस्रो मुलुवाट आएका स्थानीय व्यक्तिहरुको र अन्य जिल्लावाट आएका स्थानीयको रगत सकलन ।
- अन्य मुलुकवाट आएका हरुलाई क्वारेन्टाईन तथा होम क्वारेन्टाईनमा राख्ने व्यवस्था ।
- लक डाउनको प्रभावकारी अनुगमन तथा कडाईका साथ कार्यान्वयन ।
- विदेशवाट फर्किएका ३ जना स्थानीयको चैत्र २६ गते थ्रोट स्वाव संकलन गरिएको थियो ।



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरु

ज्वरो आउने

खोकि लाग्ने

श्वाश फेर्न गाह्रो हुने

यस्ता लक्षणहरु देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरु अपनाउनुपर्छ ।

ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने

खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुझाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने

बेलाबेलामा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरुमा माथिका लक्षणहरु देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरुबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

नवराज शर्मा
स्वास्थ्य शिक्षा प्रशिक्षक
स्वास्थ्य निर्देशानालय, पोखरा

घरमै बसौं, सुरक्षित रहौं

हेलो डाक्टर १०९२

Website: http://hd.gandaki.gov.np/
Email Address: hd.gandaki@gmail.com
फ्याक्स: ०६१-५२०३३०
टोल फ्री न. १०९२
फोन नं. ०६१-५२०३९०
PHEOC: ०६१-५२४०७४