प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

गण्डकी प्रदेश, पोखरा, नेपाल

फोन नं. ०६१-५२०३९०
फ्याक्सः ०६१-५२०३३०

आदरणीय महानुभावहरु, नमस्कार !!

कोरोना भाइरस (COVID-19) संक्रमण, रोकथाम र नियन्त्रण र व्यवस्थापनका लागि नेपाल सरकारले लक डाउन गरेको यहाहरुलाई जानकारी नै छ । सरकारले लक डाउन नागरिकलाई दुख दिनका लागि नभई संक्रमणको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि गरिएको हो । यो अवस्थामा यहाहरुले घरमै एकान्तबास अर्थात self Qurantine मा बसेर सरकारको यो निर्णयलाई साथ दिनुहुनेछ ।

यो अबस्थामा गण्डकी प्रदेश सरकारले सबै अस्पतालका बहिरंग (OPD) सेवा बन्द गरि आकस्मिक सेवा तथा ज्वरो क्लिनिकमात्र संचालन भैरहेको छ । लक डाउनको अवस्था अनि अस्पतालका बहिरंग (OPD) सेवा बन्द हुँदा प्रदेशका नागरिकहरुलाई सास्ती नहोस भन्ने हेतुले स्वास्थ्य निर्देशानालयमा रहेको प्रादेशिक स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्रमा कुनै पनि शुल्क नलाग्ने फोन १०९२ मा हेल्लो डाक्टर सेवा बिहान आठ बजेदेखि साझ ५ बजेसम्म संचालनमा रहेको छ । यो १०९२ न मा प्रदेश भित्र बाट कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या भएमा हाम्रो डाक्टरसंग परामर्स लिनका लागि फोन गर्न सक्नुहुनेछ । हाम्रा डाक्टर हरुले आबस्यक परेमा मात्रै नजिकको अस्पतालमा जनाको लागि सुझाब दिनुहुनेछ । उहाहरुले दिएको सल्लाह अनुशार यहाहरुले अनुशरण गर्नुहुनेछ भन्नेमा हामी ढुक्क छौ ।

विदेशबाट आएका जो कोहीलाई पनि पहिलो चरणमा एकान्तवास बस्ने (Self Qurantine) मा बस्न सरकार लगायत बिश्व स्वास्थ्य संगठनको समेत सुझाव रहेको छ । एकान्तवास बस्ने (Self Qurantine) मा बसेकोहरुलाई घृणाको दृस्टिले हैन, उहाहरुलाई सहयोग गरौ । उहाँहरुको कारण ले नै कोरोनको संक्रमण लाई न्यूनीकरण गर्न मद्धत पुगेको छ ।

घरमै Self Qurantine मा बस्दा सम्पूर्ण नागरिकले निम्न कुराहरुलाई ध्यान दिनुभएमा यो अझै प्रभाबकारी हुनेछ ।

एकान्तवास बस्ने (Self-Quarantine) मा बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरु

१. म पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको कोठामा एक्लै बस्नेछु र यो सम्भव नभएमा छुट्टै ओछयानमा सुतिरहेको अर्को व्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटर दुरी राख्नेछु ।

२. म छुट्टै बाथरुम र शौचालयको प्रयोग गर्नेछु र यति यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरुम र शौचालय आफै सफा गर्नेछु ।

३. म आफु बस्ने कोठा आफै सफा गर्नेछु ।

४. म घर भित्र साझा रुपमा प्रयोग हुने ठाउँहरु जस्तै भान्छा, शौचालयमा मेरो आवतजावतलाई सिमित गर्नेछु । यी साझा ठाउँहरुमा पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको (वा झ्याल खुला रहने) सुनिस्चित गर्नेछु ।

५. म स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर जादिन । म काममा, विथ्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रहरुमा जादिन र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्दिन ।

फोन नं. ०६१-५२०३९०
फ्याक्सः ०६१-५२०३३०

६. म नियमित रुपमा आफ्नो हात साबुन र पानीले मिचिमिची २० सेकेन्डसम्म धुनेछु, वा हात सफा राख्न अल्कोहलयुक्त हेन्ड सेनिटाईजर प्रयोग गर्नेछु। म हात नधोई मेरो आँखा, नाक र मुख छुन बाट जोगिनेछु।

७. मैले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौलिया र रुमाल, ओछयान, वा अन्य सामानहरु घरका अन्य व्यक्तिहरुसंग साझा प्रयोग गर्दिन। प्रयोग गरेपछि यी सामानहरु म साबुन र पानीले सफासंग धुनेछु।

८. म अन्य व्यक्तिहरुसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्ने छैन।

९. यदि अन्य व्यक्तिहरुसंगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा, म कम्तिमा १ मिटर (३ फिट) को दुरी राख्नेछु र मा अर्को व्यक्तिसंग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउनेछु।

१० खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा म मेरो मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा कुहिनोले छोप्नेछु।

११. म आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिस्यु, रुमाल, मास्क र अन्य चिजहरु छुटै फोहर फाल्ने ठाउँमा फल्नेछु र फालेपछि तुरुन्तै कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्मका लागि आफ्ना हातहरु साबुन र पानीले मिचिमिची धुनेछु। रुमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा साबुन र पानीले सफासंग धुनेछु र यसलाई घाममा राम्ररी सुकयेपछी मात्र प्रयोग गर्नेछु।

१२. म क्वारेन्टाइनमा रहंदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक १ पटक जान्चनेछु र दिइएको फारममा रेकर्ड गर्नेछु। मलाई दिइएको निर्देशन अनुसार १४ दिनसम्म मेरो दैनिक स्वास्थ्य स्थितिबारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिनेछु।

१३. कुनैपनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा क्वारेन्टाइनमा बस्दा अन्य केहि समस्याहरु भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशनहरु अनुरुप गर्नेछु।

१५. म सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय र प्रादेशिक स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्र (PHEOC) बाट प्राप्त निर्देशनहरुको पालना गर्नेछु र आवश्यक सहयोगको लागि सधै तत्पर रहनेछु र माथि उल्लेखित सम्बन्धित निकायको अनुमती बिना क्वारेन्टाइनस्थान भन्दा बाहिर यात्रा गर्नेछैन।

माथिका कुराहरुलाई पालना गर्नुभयो भने कोरोना भाइरस (COVID-19) लगायत अन्य संक्रमणको नियन्त्रणमा सहयोग पुग्दछ।

आदरणीय महानुभावहरु

हाम्रा हरेक क्रियाकलापहरु दैनिक रुपमा हाम्रो निर्देसनालयको website : www.hd.gandaki.gov.np तथा हाम्रो निर्देशनालयको फेसबुक पेज स्वाथ्य निर्देशानालय, गण्डकी प्रदेश मा हरेक दिनको ठिक ३ बजे अपडेट गर्ने छौ . यी सम्पूर्ण क्रियाकलाप स्वास्थ्य निर्देशानालयमा रहेको प्रादेशिक स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्र अथवा PHEOC बाट संचालन, सम्प्रेसण तथा समन्वय भैरहेको छ. यो प्रादेशिक स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्रको मुख्य काम नै प्रदेश भित्र भएका स्वास्थ्य सम्बन्धि आपतकालीन घटना तथा सूचना स्थानीय, प्रदेश तथा केन्द्रसम्म पनि सम्प्रेषण गर्ने गर्छौ। प्रदेश भित्र भएका हरेक स्वास्थ्य सम्बन्धि क्रियाकलापहरु नजिक बाट अध्ययन गर्दछौ।

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

फोन नं. ०६१-५२०३९०
फ्याक्सः ०६१-५२०३३०

अब तपाईहरु संग हिजो साँझ र आज भएका क्रियाकलापबारेमा जानकारी गराउन चाहन्छु ।

१. उद्धोग, पर्यटन, बन तथा बाताबरण मन्त्रालयका माननीय मन्त्री विकास लम्सालद्वारा स्वास्थ्य निर्देशनालयको कोरोना भाइरस (COVID-19) संक्रमण, रोकथाम र नियन्त्रण र व्यवस्थापनका लागि गरिएका क्रियाकलापहरुको बारेमा जानकारी लिन अनुगमन भ्रमण गर्नुभयो, उक्त अबसरमा माननीय मन्त्रि ज्यूले गण्डकी प्रदेशमा प्रादेशिक ल्याब स्थापनाका लागि गरिएका पहलमा उद्धोग, पर्यटन, बन तथा बाताबरण मन्त्रालयले समेत सहयोग गर्ने प्रतिबद्दता ब्यक्त गर्नुभयो ।

२. घान्द्रुकबाट आएका १२० जना पर्यटकहरु लाई रिजनल अस्पताल, जिरो किलोमिटरको सहयोगमा फिभर क्लिनिकबाट ज्वरो जाच गर्ने काम भैरहेको छ ।

३. हिजो दिनभर भएका गतिबिधिहरुको समिक्षा गर्न आज बिहान ८ बजे स्वास्थ्य निर्देशानालयमा बैठक बस्यो । स्वास्थ्य निर्देशानालयका निर्देशक डा बिनोद बिन्दु शर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न बैठकमा सामाजिक बिकाश मन्त्रालय, चिकित्सा महाशाखा प्रमुख डा राम बहादुर केशि, स्वाथ्य कार्यालय, कास्की प्रमुख तथा निर्देशनालयका कर्मचारी को उपस्थिति थियो ।

४. नेपाली नागरिकको सुरक्षाका लागि विदेशबाट आएका नेपाली तथा बिदेशी नागरिकहरुको contact tracing गर्नको लागि आज ईपीडीमीयोलोजि तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा अनलाईन अभिमुखीकरण सम्पन्न भयो ।

अन्तमा

हाम्रा हरेक क्रियाकलापहरु दैनिक रुपमा हाम्रो निर्देसनालयको website : www.hd.gandaki.gov.np तथा हाम्रो निर्देसनालयको फेसबुक पेज स्वाथ्य निर्देशानालय, गण्डकी प्रदेश मा हरेक दिनको ठिक ३ बजे अपडेट गर्ने छौ ।

सल्लाह सुझावको लागि हाम्रो फोन न **०६१-५२४०७४** तथा हाम्रो इमेल **hd.gandaki@gmail.com** मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गर्दछु ।

कोरोनाको संक्रमणको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि हो सरकारले गरेको लक डाउनको यो अवस्थामा यहाहरुले घरमै एकान्तवास बस्ने (self Qurantine) मा बसेर सरकारलाई साथ दिईरहनु भएको छ र आउदाका दिनमा यहारुको सहयोग हुनेछ भन्नेमा हामी बिस्वस्त छौ । धन्यबाद ।

नबराज शर्मा
स्वास्थ्य शिक्षा प्रशिक्षक
स्वास्थ्य निर्देशानालय, पोखरा