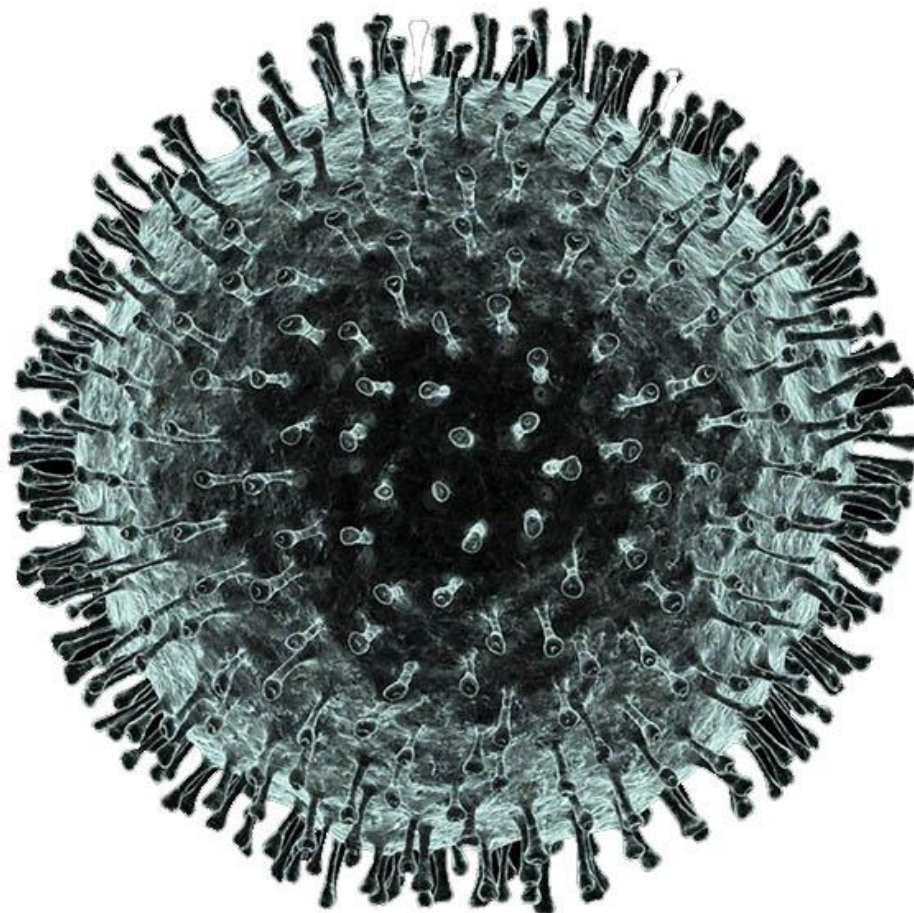


नोवेल कोरोना भाईरस रोग (COVID-19) परिचय (स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागी हाते पुस्तिका)



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.ब.२०७६/०७७

विषय : सूचि

१.कोरोना भाइरसको परिचय	3
२. परिभाषाहरु.....	3
शंकास्पद बिरामी (Suspected Case):.....	3
निश्चित बिरामी (Confirmed Case)	4
३. COVID-19 को बर्तमान अवस्था	4
४. रोग सर्ने माध्यम तथा तरिकाहरु.....	4
५. COVID-19 को लक्षण तथा चिन्हहरु.....	5
६. COVID-19 उपचार	6
७. COVID-19 संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरु	6
८. COVID-19 उच्च जोखिममा हुने ब्यक्तिहरु.....	6
९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरु.....	7
१०. यात्रा गरिरहेको अवस्थामा बिरामी परेमा दिनु पर्ने परामर्श	7
११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका व्यक्तिहरुलाई दिनु पर्ने परामर्श	8
१२. स्वास्थ्यकर्मीहरुको दायित्व	8
१३. गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरु.....	9
१४. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्ने स्वास्थ्य संदेश	10
१५. COVID-19 रोगको लागि WHO को प्राविधिक निर्देशिका	11
१६. पुस्तिका तयार गर्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरुको नामावली	12

नोवेल कोरोना भाइरस रोग (COVID-19) परिचय

(स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागी हाते पुस्तिका)

१.कोरोना भाइरसको परिचय

नोवेल कोरोना भाइरस प्रजाति, भाइरसहरूको एउटा ठूलो परिवार मध्यको एक सदस्य हो। यसको संक्रमणबाट हुने रोग लाई COVID-19 भनिन्छ, जसमा सामान्य ज्वरो, खोकी, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई देखि अत्यन्त गम्भिर शारीरिक समस्या उत्पन्न भइ रोगीको मृत्यु समेत हुन सक्दछ।

२. परिभाषाहरू

शंकास्पद बिरामी (Suspected Case):

- (क) Acute Respiratory Illness भएको व्यक्ति ज्वरो र खोकी वा श्वास प्रश्वासमा कठिनाई जस्ता कम्तिमा एउटा लक्षण तथा चिन्ह भएको र उक्त समस्याको अन्य कारण थाहा नभएको र १४ दिन पहिला COVID-19 को संक्रमण फैलिएको क्षेत्रबाट आएको व्यक्ति (यात्रु अथवा त्यस देशका नागरिकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको व्यक्ति ।

अथवा,

- (ख) Acute Respiratory Illness भएको व्यक्ति जो लक्षण देखा पर्नु भन्दा १४ दिन अगाडि COVID-19 रोग यकिन भएको व्यक्तिसंग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको व्यक्ति ।

अथवा,

- (ग) अन्य कुनै कारण विना Severe Acute Respiratory Infection (ज्वरो र खोकी वा श्वास प्रश्वासमा कठिनाई जस्ता कम्तिमा एउटा लक्षण तथा चिन्ह) भएका व्यक्तिलाई अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गर्न आवश्यक भएको ।

व्यक्ति (Probable Case):

त्यस्तो शंकास्पद बिरामी/व्यक्ति (Suspected case) जसमा COVID-19 को लागि प्रयोगशाला परिक्षण गर्दा नतिजा निर्णायक नभएको (inconclusive lab report)

निश्चित बिरामी (Confirmed Case)

क्लिनिकल चिन्ह तथा लक्षण जे सुकै भएता पनि प्रयोगशाला परिक्षणबाट COVID-19 भाइरस पोजिटिभ भएका व्यक्ति ।

३. COVID-19 को बर्तमान अवस्था

- यो रोग मिति २०७६ पौष १५ (३१ डिसेम्बर २०१९) मा पहिलो पटक चिनको हुबेई को वुहान शहरमा देखिएको ।
- २०७६ पौष २४ (२०२० जनवरी ०९) गते बिश्व स्वास्थ्य संगठनले वुहानका बिरामीहरुमा नया कोरोना भाइरस भेटिएको भन्दै त्यसलाई Novel Coronavirus 2019-nCoV. भनि घोषणा गरिएको ।
- २०७६ माघ ९ गते (२३ जनवरी २०२०) नेपालमा **COVID-19** को पहिलो रोगी पत्ता लागेको थियो जो चिनको हुबेई प्रान्तबाट आएका थिए ।
- २०७६ माघ १६ गते (३० जनवरी २०२०) मा बिश्व स्वास्थ्य संगठनले **Public Health Emergency of International Concern** भनि घोषणा गरेको ।
- २०७६ फाल्गुन २८ (११ मार्च २०२०) गते बिश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोना भाइरसको प्रकोपलाई पेन्डेमिक (बिश्वव्यापी महामारी) भनि घोषणा गरेको ।
- २०७६ चैत्र २ सम्म विश्वभरमा १४२५३९ जना संक्रमित भेटिएका र ५३९३ जनाको मृत्यु भैसकेको छ ।
- हालसम्म (२०७६ चैत्र २) यो रोग विश्वका १३५ राष्ट्रहरुमा फैला परि सकेको छ र अझै अन्य देशहरुमा फैलने क्रम जारीरहेको छ ।

४. रोग सर्ने माध्यम तथा तरिकाहरु

यो रोग मुख्यतया कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तबाट स्वस्थ व्यक्तिमा सर्दछ र रोग सर्ने माध्यम तथा तरिकाहरु निम्न बमोजिम छन् -

COVID-19 संक्रमित व्यक्ति संग निकट सम्पर्कमा आएका स्वस्थ व्यक्तिहरु:

- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाछिउ गर्दा निस्केका कण वा छिटाहरु श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्तिको शरीर भित्र प्रवेश भएमा ।

संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाछिउ गर्दा निस्केका कण वा छिटाहरू स्वस्थ व्यक्ति को हात, नाक, मुख, आँखा वा शरीरको अन्य भागमा परि कुनै कारणवश श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्तिको शरीर भित्र प्रवेश भएमा ।

COVID-19 बाट संक्रमित तर रोगको लक्षण तथा चिन्हहरु देखा नपरेका व्यक्तिहरुबाट पनि निम्न लिखित माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्ति संक्रमित हुन् सक्दछन

- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाछिउ गर्दा यदि हातले छोपेर गरेको रहेछ भने त्यस्तो व्यक्ति संग स्वस्थ व्यक्तिले हात मिलाउंदा स्वस्थ व्यक्तिको हातमा भाइरस पुगी संक्रमण हुन् सक्दछ ।
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको मास्क स्वस्थ व्यक्तिले प्रयोग गरेमा ।
- संक्रमित व्यक्तिको हातले खोलेको झ्याल वा ढोकाको चुकुल वा ह्यान्डिलमा वा टेबल, कुर्सिमा भाइरस संक्रमित भइ स्वस्थ व्यक्तिले छोएमा ।

(क) धेरै व्यक्तिहरुको भेला, जमघट वा मेला भएको स्थानहरुमा संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाछिउ गर्दा निस्केको कण वा छिटाबाट स्वस्थ व्यक्तिलाई श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट ।

(ख) बस, गाडी/ हवाईजहाज वा पानीजहाजमा यात्रा गर्दा संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिलाई श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट ।

(ग) काँचो खानेकुराहरु जस्तै काँचो मासु, राम्ररी नउमालेको वा काँचो दुध तथा नपकाएको खाना खाँदा पनि यो भाइरस सर्न सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

५. COVID-19 को लक्षण तथा चिन्हहरु

यो रोगको लक्षण तथा चिन्हहरु कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश भएको २ देखि १४ दिन भित्र देखिन्छ। कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिमा रोगको लक्षणहरु सामान्य देखि गम्भिर हुन सक्छ ।

सामान्य लक्षणहरु

- ज्वरो आउने (१००.४ Degree F)
- खोकी लाग्ने ।
- सास फेर्न कठिनाई हुने ।

गम्भिर लक्षणहरु

- कडा निमोनिया ।
- मृगौला फेल ।

६. COVID-19 उपचार

- हालसम्म यो रोगको कुनै विशेष औषधि वा भ्याक्सिन पत्ता लागेको छैन ।
- स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालहरूमा लक्षण अनुसारको उपचार व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।
(यस सम्बन्धमा विश्व स्वास्थ्य संगठनको Clinical Case Management Guidelines को आधारमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जारी गरेको निर्देशिका बमोजिम उपचार व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ)

७. COVID-19 संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि, दिसा पिसाब गरेपछि, फोहोर बस्तु छोएपछि नियमित रूपमा साबुन पानीले मिची मिची २० सेकेन्ड सम्म हात धुने ।
- साबुन पानी नभएमा इथाइल अल्कोहल मिश्रित Hand Sanitizer ले हात धुने ।
- खोक्दा, वा हाच्छिउँ गर्दा रुमाल वा कुनै कपडा वा Tissue Paper ले नाक र मुख छोप्नुपर्छ । यदि रुमाल वा कपडा वा Tissue Paper नभएको अवस्थामा कुहिनोले नाक र मुख छोप्नुपर्छ । Tissue Paper तुरुन्तै फोहोर हाल्ने बन्द बिनमा फाल्ने ।
- ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई परेको लक्षण देखिएका जो कोही व्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा बस्ने ।
- कसैसँग हात नमिलाउने ।
- ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई परेको लक्षण देखा परेका व्यक्तिहरूले अरु स्वस्थ व्यक्तिलाई रोग नसर्ने प्रयोजनका लागि लागि मास्क प्रयोग गर्ने ।
- अनावश्यक रूपमा घर पालुवा वा जंगली जनावरहरू संग सम्पर्कमा नआउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका उपाय अपनाउने ।
- भिडभाड हुने स्थान जस्तै सिनेमा हल, सभा समारोह, सामाजिक कार्य एवं मेला महोत्सवबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

८. COVID-19 उच्च जोखिममा हुने ब्यक्तिहरू

- परिवारका सदस्यहरू वा स्वास्थ्यकर्मीहरू जसले कोरोना भाइरसबाट संक्रमित ब्यक्तिहरूलाई हेरचाह गरीरहेका हुन्छन् ।
- ६० वर्षभन्दा बढि उमेर समुहका ब्यक्तिहरू ।
- नसर्ने रोगहरू जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु संबन्धि अन्य रोगहरू, मधुमेह, दीर्घ श्वास-प्रश्वास रोग र क्यान्सर लागेका ब्यक्तिहरू ।
- धेरै मानिसहरू जमघट हुने स्थानहरू (हवाई मैदान, सीमा नाका, सिनेमा हल, मेला, हाट वजार ईत्यादि) मा आवत-जावत गरीरहने मानिसहरू ।

- चीन, कोरीया, इटाली, इरान, जापान र अमेरीका लगाएतका कोरोना भाइरसको स्थानीय प्रसारण (Local Transmission) प्रभावीत देशहरुबाट नेपालमा हालै आएका ब्यक्तिहरुको समिप वा सम्पर्कमा रहेका मानिसहरु ।

९. रोकथामका लागि भएका प्रयासहरु

- संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जनचेतना अभिवृद्धि ।
- संचार माध्यमबाट नियमितरूपमा यो रोगको विषयमा संदेश प्रसारण ।
- चीनबाट नेपाल ल्याइएका १७५ जनालाई खरिपाटि स्थित क्वान्टाइनमा राखी प्रयोगशाला परिक्षण गरिएको ।
- त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल, आन्तरिक विमानस्थल र स्थलगत सीमा नाकाहरुमा हेल्थ डेस्क स्थापना र संचालन ।
- कोभिड - १९ प्रभावित ८ देशहरु (चीन, इराक, इटाली, दक्षिण कोरिया, फ्रान्स, जापान, जर्मनी र स्पेन) बाट नेपाल आउने यात्रुहरुलाई On-arrival भिसा हाललाई स्थगन गरिएको ।
- कोभिड- १९ को Local Transmission भएका देशहरुबाट हवाई मार्ग हुदै नेपाल आउने यात्रुहरुलाई अनिवार्य रूपमा **Self quarantine फारम** भर्ने र विमानस्थल स्थित अध्यागमन डेस्कमा बुझाउने व्यवस्था मिलाईएको छ ।
- COVID 19का संकास्पद बिरामीहरुको व्यवस्थापनका लागि प्रदेशस्तरमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय र सामाजिक विकास मन्त्रालय तथा स्थानीय तहहरुसंगको समन्वयमा पूर्व तयारीका विविध क्रियाकलापहरु सञ्चालन भै रहेको ।
- रोग संक्रमितहरुलाई स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा Isolation मा राख्न छुट्टै अस्पतालहरुको व्यवस्था।
- संक्रमण फैलिएका देशहरुबाट आउने पर्यटकहरुले निरोगिताको प्रमाण पत्र पेश गर्नु पर्ने व्यवस्था साथै अन अनअराईवल भिषामा रोक।
- संक्रमण फैलिएका देशहरुको अन्तराष्ट्रिय उडानहरुमा कटौती ।
- सर्वसाधारणको सुबिधाका लागि कोरोना भाइरस रोग तथा सो को निदान एवम् उपचार सम्बन्धी जानकारी दिन हट लाइन सेवा उपलब्ध ।

१०. यात्रा गरिरहेको अवस्थामा बिरामी परेमा दिनु पर्ने परामर्श

- विमानस्थल/नाका (ground crossing) मा रहेका स्वास्थ्यकर्मी, अध्यागमन बिभाग/विमान परिचारिका/Health Desk मा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई खबर गर्ने ।
- मास्क उपलब्ध गराई प्रयोग गर्ने/गर्न लगाउने ।
- बिरामीलाई उसको परिवारका सदस्य वा सहभागीसंग धेरै नजिक नपारीराख्ने वा नजिक आउन नदिने ।
- विमानबाट निस्कंदा विमानका कर्मचारीहरुको निर्देशन पालना गर्ने ।

११. कोरोना भाइरस रोग प्रभावित देश वा स्थानबाट यात्रा गरी फर्केका

व्यक्तिहरूलाई दिनु पर्ने परामर्श

- घर वा वासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिनसम्म स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा वास स्थानमा नै बस्ने ।
स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने ।
कार्यलय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने । सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्ने ।
- परिवारका सदस्यहरुबाट अलग्गै बस्ने:
घर परिवारका अन्य सदस्यहरु भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने ।
- घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने:
खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा चम्चा, रुमाल, तन्ना जस्ता व्यक्तिगत प्रयोगका सामग्रीहरु घरका अन्य सदस्यहरूसँग साटफेर नगर्ने । आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरु साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने ।
- नियमित रुपमा हात धुने:
नियमित रुपमा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्ड सम्म मिचि मिचि हात धुने । साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएमा इथाइल अल्कोहल मिश्रित स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फोहोर हातले आँखा, नाक वा मुख नछुने ।
- मास्कको प्रयोग गर्ने:
अन्य व्यक्तिसँग घरको एउटै कोठामा बस्नु पर्ने स्थितिमा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउने । यदि मास्क लगाउन नसक्ने अवस्था छ भने सँगै रहेका अर्को व्यक्तिको मद्दतले मास्क लगाउने ।
- खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने:
खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्न भन्ने । त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २० सेकेण्ड सम्म साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने वा ईथाइल अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।
- आफूलाई देखा परेका लक्षणहरुको ख्याल गर्ने:
यदि १४ दिन भित्र १००.४ डिग्री Fahrenheit भन्दा बढी ज्वरो आउन, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने जस्ता लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न भन्ने । यस्ता लक्षणहरु देखिएका बिरामीहरुले लगातार रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

१२. स्वास्थ्यकर्मीहरुको दायित्व

- पेशागत सुरक्षा, संक्रमण तथा रोकथाम नियन्त्रण सम्बन्धि सावधानीहरुलाई अनुशरण गरि आफु सुरक्षित रहने र अन्य व्यक्तिहरुलाई पनि जोखिमबाट बचाउने ।
- क्लिनिकल केस ब्यबस्थापन निर्देशिका बमोजिम बिरामीहरुको मुल्यांकन , बर्गिकरण , उपचार तथा प्रेषण गर्ने ।

- उपचार गर्दा बिरामीहरुको आत्मसम्मान तथा प्रतिष्ठामा आंच आउने खालको व्यवहार नगर्ने
- बिरामीहरुको गोपनीयता कायम गर्ने ।
- बिरामीहरुलाई पर्ने मानसिक तनाव र जनमानसमा पर्ने त्रास कम गराउने परामर्श दिने ।
- संकास्पद तथा निश्चित भएका रोगीहरुको बारेमा सम्बन्धित निकायमा तुरुन्त प्रतिवेदन गर्ने
- जोखिमबाट बच्न आमसमुदायमा संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धि सहि र उपयुक्त सूचनाहरु प्रवाह गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरु उपयुक्त तरिकाले प्रयोग र बिसर्जन गर्ने ।
- आफुलाईपनि सम्भावित लक्षणहरु देखिएमा अरुबाट अलग बस्ने र सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराउने ।
- समुदाय र सरोकारवाला निकाय संग प्रभावकारी समन्वय गर्नु पर्दछ ।

१३. गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरु

के गर्न हुने	के गर्न नहुने
<ul style="list-style-type: none"> • नियमित रुपमा सावुनपानीले हात धुने । • खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा रुमालले नाक मुख छोप्ने । • ज्वरो सहित रुघा खोकि लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने । • जङ्गली वा घरपालुवा पशुपक्षि संग टाढा रहने । • माछा मासु वा अण्डा राम्रो संग पकाएर मात्र खाने । 	<ul style="list-style-type: none"> • हात नमिलाउने, अंकमाल नगर्ने । • भिडभाड हुने स्थानमा सकभर नजाने । • अस्पतालमा बिरामीको हेरचाह गर्दा सावधानी अपनाउने । • धेरै जना जम्मा गरेर उत्सव चाड नगर्ने । • आवश्यक काम बाहेक लामो यात्रा नगर्ने ।
भ्रम	यथार्थ
<ul style="list-style-type: none"> • लसुन/अदुवाको बढि प्रयोग गर्दा रोग निको हुन्छ । • रक्सिले हात धुदा वा सेवन गर्दा संक्रमण हुँदैन । • तेल मालिस गर्दा संक्रमण हुँदैन । • पिरो अमिलो सेवन गर्दा रोग लाग्दैन । • Antibioticsको प्रयोग गर्दा रोग निको हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> • लसुन/अदुवाको बढि प्रयोग गर्दा रोग निको भएको तथ्य प्राप्त छैन । • रक्सिले हात धुदा संक्रमण केहि मात्रामा नियन्त्रण भए पनि सेवन गर्दा शरिरलाई हानी गर्छ । • कोरोना संक्रमणको अवस्थामा तेल मालिस गर्दा निको भएको तथ्य छैन । • पिरो अमिलो सेवन गर्दा रोग संक्रमण हुने तथ्य छैन । • Antibiotics को प्रयोग चिकित्सकीय सल्लाहमा मात्र गर्नु पर्दछ ।

१४. प्राय सोधिने प्रश्न तथा दिनुपर्ने स्वास्थ्य संदेश

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

नोबेल 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 रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ।

नोबेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमितभएको कुनै
वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के मानिसमा
जनावरहरूबाट
नोबेल कोरोना
भाइरस संक्रमित
हुन सक्दछ ?

के नोबेल
कोरोना भाइरस
र SARS एउटै
हुन् ?

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

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

मानिस कसरी
यो भाइरसबाट
संक्रमित हुन
सक्छ ?

के यो एक
व्यक्तिबाट अर्को
व्यक्तिमा सर्न
सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू विरामी 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।

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

यस भाइरसको
संक्रमणबाट
कसरी बच्न
सकिन्छ ?

के कोरोना
भाइरसको लागि
उपचार छ ?

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

१५. COVID-19 रोगको लागि WHO को प्राविधिक निर्देशिका

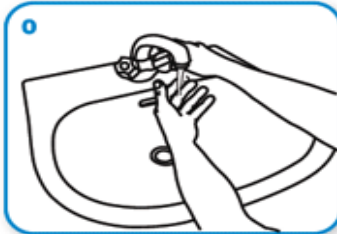
कोरोना भाइरस संक्रमणको रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले बिस्तृत प्राविधिक निर्देशिका जारी गरेको छ । यो प्राविधिक निर्देशिकामा विभिन्न १२ वटा बिषयहरु समावेश भएकोले बिस्तृत जानकारीको लागि WHO को वेब साईट <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/technical-guidance/laboratory-guidance/surveillance-guidance> हेरी त्यसबाट थप प्राविधिक बिषयहरु बुझी स्वास्थ्यकर्मीहरुले सो अनुसार कार्य सम्पादन गर्नु पर्दछ । WHO ले प्रकाशित गरे अनुसार COVID-19 का लागि निम्न बिषयहरुको प्राविधिक निर्देशिका छन -

1. Country-level Coordination, Planning and Monitoring
2. Case Management
3. Risk Communication and Community Engagement
4. Point of Entry/Mass Gatherings
5. Surveillance, Rapid Response Teams, and Case Investigation
6. Infection Prevention and Control/WASH
7. Operational Support and Logistics
8. Naming the Corona Virus Disease (COVID-19)
9. National Laboratories
10. Early Investigations Protocols
11. Reduction of Transmission from Animals to Human
12. Critical Preparedness, Readiness and Response Actions for COVID-19

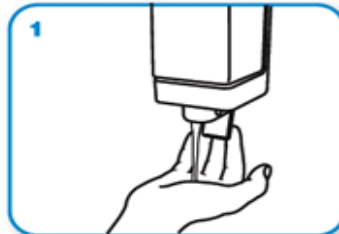
१६. पुस्तिका तयार गर्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरुको नामावली

१. डा.यदु चन्द्र घिमिरे - निर्देशक, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
२. श्री राज कुमार पोखरेल - प्रमुख, सीप बिकास शाखा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
३. श्री केहर सिंह गोदारर - प्रमुख, तालीम सामग्री बिकास शाखा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
४. डा. राम राज पन्थी - प्रमुख, प्रत्यायन तथा नियमन शाखा प्रमुख, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
५. डा. फणिन्द्र प्रसाद बराल- इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
६. डा. पोमावती थापा - चिकित्सा सेवा महाशाखा
७. श्रीमती शिला श्रेष्ठ - राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
८. डा. ईश्वर प्रसाद उपाध्याय- राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
९. श्री थलिन्द्र प्रसाद पंगेनी- राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१०. श्री बाबु राम भुषाल - राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
११. श्रीमती कविता पाण्डे - नर्सिंग तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा
१२. श्री सरोज कुमार देव - राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१३. डा. सुरेश शाक्य - राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१४. श्री मनोज जोशी - राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र
१५. डा. राजन रायमाझी - विश्व स्वास्थ्य संगठन, नेपाल

हात धुने प्रक्रिया को सम्पूर्ण अवधि २०-३० सेकेन्ड



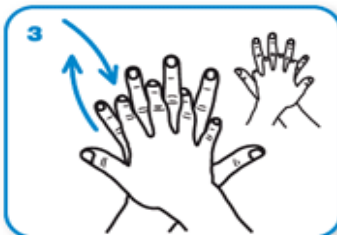
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



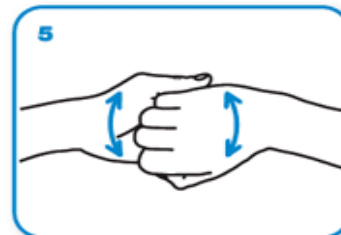
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum
with interlaced fingers
and vice versa



palm to palm with fingers
interlaced



backs of fingers to opposing
palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm
and vice versa



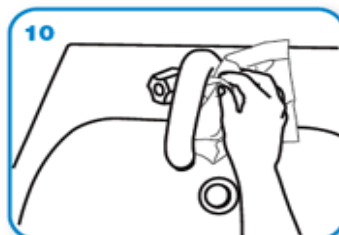
rotational rubbing, backwards
and forwards with clasped
fingers of right hand in left
palm and vice versa.



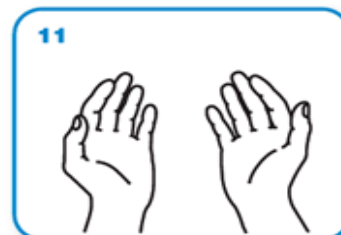
Rinse hands with water



dry thoroughly with a single
use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

मास्क लगाउने प्रक्रिया



मास्क लगाउनु अघि हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।



मास्क लगाउँदा अनुहार नछुनुहोस्। छुनुभयो भने तपाईंको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्। अनुहार र मास्कको बीचमा कुनै अन्तर नहुने गरी मुख र नाक मास्कले ढाक्नुहोस्।



मास्क हटाउँदा मास्कलाई पछाडिबाट हटाउनुहोस्। मास्कको अगाडि नछुनुहोस्। बन्द बिनमा तुरुन्त खारेज गर्नुहोस्। तपाईंको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।



मास्क ओसिलो हुने बित्तिकै नयाँ मास्क लगाउँनुहोस् र एकल-प्रयोग मास्क पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्।



तपाईंको हात सेनिटाइजरसंग वा साबुन-पानीले धुनुहोस्।