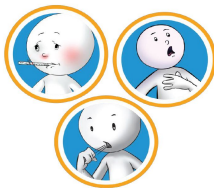


कोरोना भाइरस के हो ?

कोरोना जनावरबाट सरेनै एक प्रकारको भाइरस हो । यो नयाँ भाइरस मानिसबाट मानिसमा सरेको पुष्टि भइसकेको छ । अहिले संक्रमण फैलिएको भाइरस कोरोना समूहका अन्य भाइरसहरूसँग नमिल्ने भएकाले यसलाई २०१९ नोभेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस नाम दिइएको छ ।



कोरोना भाइरस संक्रमण हुँदा देखापर्ने मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- रूघाखोकी लाग्ने
- घाँटी सुख्खा हुनुका साथै श्वास फेर्न गाह्रो हुने

नेपालमा यो भाइरसको जोखिम कतिको छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै संसारभर सतर्कता अपनाउन जरुरी रहेको बताएको छ । नेपालले पनि यसबाट बच्न उच्च सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ ।

यसबाट जोगिनका लागि



- साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचि मिचि हात धुने ।
- खोकदा वा हाछ्यु गर्दा रूमालको प्रयोग अनिवार्य गर्ने वा कुहिनोले ढाक्ने ।
- जथाभावी छोएका हात आँखा, नाक, मुखमा नलाने ।
- रूघा, खोकी लागेका व्यक्तिको नजिक नजाने ।
- माथिका कुनै लक्षण देखिएमा जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- सभा सम्मेलन, भेला, भिडभाड भएको स्थानमा नजाने ।
- अर्को व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नजिकै बस्नुको सट्टा कम्तिमा पनि ३ फिटको दूरी कायम गर्ने ।
- सफा मास्कको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
- विदेशबाट आएका मानिसको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिने ।
- जंगली तथा घरेलु पशुपक्षीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।



कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

कोही व्यक्तिलाई कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा घरमै क्वारेन्टाईनमा बस्ने, त्यसपश्चात आईसोलेसनमा बस्ने तथा सरकारले तोकेको स्वास्थ्य संस्थामा गएर कोरोना परिक्षण गराइ सोहि बमोजिम उपचार गर्ने र आफ्नो व्यवहार सुधार गर्नुपर्नेछ ।

कोरोनाबाट बच्न साबुन पानीले हात धोऔँ ।

कोरोना भाइरसको महामारीलगायत विभिन्न रोगका संक्रमणबाट बच्न साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुनुका साथै पूर्ण सरसफाइतर्फ हामी सबैले ध्यान दिनु आवश्यक रहेको छ ।

कोरोना भाइरसबाट हुने संक्रमणको जोखिम न्यूनीकरण गर्न सरकारले लकडाउन गरेको समयमा घरभित्रै बसी हामीले व्यक्तिगत र घरायसी तहमा सरसफाइ गर्दै, पूर्ण सरसफाइको सूचक प्राप्तीका लागि क्रियाशिल बन्न सक्छौँ । सबै नागरिक तथा स्थानीय सरकारलाई सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन आग्रह गर्दछौँ ।

सबै नागरिकमा अनुरोध

पूर्ण सरसफाइतर्फ ध्यान दिनुपर्ने सूचकहरू



समुचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग



खाना प्रयोग सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार



व्यक्तिगत सरसफाइ



घर, विद्यालय र संघसस्थाको सरसफाइ



सुरक्षित पानीमा पहुँच तथा प्रयोग



वातावरणीय सरसफाइ



कोरोना भाइरस के हो ?

कोरोना जनावरबाट सर्ने एक प्रकारको भाइरस हो । यो नयाँ भाइरस मानिसबाट मानिसमा सरेको पुष्टि भइसकेको छ । अहिले संक्रमण फैलिएको भाइरस कोरोना समूहका अन्य भाइरसहरूसँग नमिल्ने भएकाले यसलाई २०१९ नोभेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस नाम दिइएको छ ।



कोरोना भाइरस संक्रमण हुँदा देखापर्ने मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- रूघाखोकी लाग्ने
- घाँटी सुख्खा हुनुका साथै सास फेर्न गाह्रो हुने

नेपालमा यो भाइरसको जोखिम कतिको छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै संसारभर सतर्कता अपनाउन जरूरी रहेको बताएको छ । नेपालले पनि यसबाट बच्न उच्च सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ ।

यसबाट जोगिनका लागि



- साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचि मिचि हात धुने ।
- खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा रूमालको प्रयोग अनिवार्य गर्ने वा कुहिनोले ढाक्ने ।
- जथाभावी छोएका हात आँखा, नाक, मुखमा नलाने ।
- रूघा, खोकी लागेका व्यक्तिको नजिक नजाने ।
- माथिका कुनै लक्षण देखिएमा जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- सभा सम्मेलन, भेला, भिडभाड भएको स्थानमा नजाने ।
- अर्को व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नजिकै बस्नुको सट्टा कम्तिमा पनि ३ फिटको दूरी कायम गर्ने ।
- सफा मास्कको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
- विदेशबाट आएका मानिसको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिने ।
- जंगली तथा घरेलु पशुपक्षीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।



कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

कोही व्यक्तिलाई कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा घरमै क्वारेन्टाईनमा बस्ने, त्यसपश्चात आईसोलेसनमा बस्ने तथा सरकारले तोकेको स्वास्थ्य संस्थामा गएर कोरोना परिक्षण गराइ सोहि बमोजिम उपचार गर्ने र आफ्नो व्यवहार सुधार गर्नुपर्नेछ ।



थप जानकारी तथा परामर्शका लागि:

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

हटलाईन नं १११५ वा ११२२ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

समय: बिहान १० देखि ६ बजेसम्म

UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE

कोरोना भाइरसबाट बच्न साबुन पानीले हात धोऔं

कोरोना भाइरसको महामारीलगायत विभिन्न रोगका संक्रमणबाट बच्न साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुनुका साथै पूर्ण सरसफाइतर्फ हामी सबैले ध्यान दिनु आवश्यक रहेको छ ।

कोरोना भाइरसबाट हुने संक्रमणको जोखिम न्यूनीकरण गर्न सरकारले लकडाउन गरेको समयमा घरभित्रै बसी हामीले व्यक्तिगत र घरायसी तहमा सरसफाइ गर्दै, पूर्ण सरसफाइको सूचक प्राप्तीका लागि क्रियाशिल बन्न सक्छौं । सबै नागरिक तथा स्थानीय सरकारलाई सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन आग्रह गर्दछौं ।

सबै नागरिकमा अनुरोध

पूर्ण सरसफाइतर्फ ध्यान दिनुपर्ने सूचकहरू



समुचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग



खाना प्रयोग सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार



व्यक्तिगत सरसफाइ



घर, विद्यालय र संघसस्थाको सरसफाइ



सुरक्षित पानीमा पहुँच तथा प्रयोग



वातावरणीय सरसफाइ



थप जानकारीका लागि:

नेपाल सरकार

खानेपानी मन्त्रालय

खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग

पानी पोखरी, काठमाडौं, सम्पर्क ०१-४४१३६७०

UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE



कोरोनाबाट बच्न सावधानी अपनाऔं ।



कोरोना भाइरस संक्रमण हुँदा देखापर्ने मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- रूघाखोकी लाग्ने
- घाँटी सुख्खा हुनुका साथै सास फेर्न गाह्रो हुने



कोरोनाबाट बच्न साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचि मिचि हात धोऔं ।

पूर्ण सरसफाईतर्फ ध्यान दिनुपर्ने सूचकहरू



समुचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग



खाना प्रयोग सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार



व्यक्तिगत सरसफाइ



घर, विद्यालय र संघसंस्थाको सरसफाइ



सुरक्षित पानीमा पहुँच तथा प्रयोग



वातावरणीय सरसफाइ

यसबाट कसरी जोगिने ?



- साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचि मिचि हात धुने ।



- खोक्दा वा हाँक्यु गर्दा रूमालको प्रयोग अनिवार्य गर्ने वा कुहिनोले ढाक्ने ।



- जथाभावी छोएका हात आँखा, नाक, मुखमा नलाने ।

- रूघा, खोकी लागेका व्यक्तिको नजिक नजाने ।

- माथिका कुनै लक्षण देखिएमा जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।



- सभा सम्मेलन, भेला, भिडभाड भएको स्थानमा नजाने ।

- अर्को व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नजिकै बस्नुको सट्टा कम्तीमा पनि ३ फिटको दूरी कायम गर्ने ।



- सफा मास्कको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।

- बिदेशबाट आएका मानिसको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिने ।



- जंगली तथा घरेलु पशुपंक्षीहरूसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।

- पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।

