

बुलेटिन



मिति २०७७/ कार्तिक २७ आईतवार
वर्ष १ अंक २

NOVEL CORONA VIRUS (nCoV)

सर्बसाधारणका लागि अज्ञातनामुलक संक्रामक

नोबेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो
३८°C, ३९°C भन्दा बढी

घास प्रवाहना अत्याधिक समस्या

रुघा र खोकी

"कोभिड-१९सँग सम्बन्धित रोगहरूमा आउने व्यक्तिहरूमा दुई साप्ताहिक समयभित्रै ज्वरो, घास प्रवाह, श्वासी/साउको दुबैमा, अत्यधिक घासना आदिमा मात्र नभएर खोकीको साथमा घास पनि हुने।"

नोबेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन घाम्थिले हात धुने

घाँस फाल्न जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकीय परामर्श लिने

जंगली तथा घरेलू पशुसन्धी अरुस्तोम अशुद्धित सम्पर्कबाट टाढा रहने

खोक्ना र लाग्नुमा घाँस नाक र मुख छोप्ने

फाल्न जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने

पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पकेको मात्र खाने

निर्माण संस्थान
संस्थापक: नेपाल सरकार स्वास्थ्य विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग
संस्थापक: नेपाल सरकार स्वास्थ्य विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य सेवा विभाग

COVIDNP APP

कोरोनाभाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारीकालागी मोबाईल एप

Available on the Google Play Store and the App Store

कोरोना भाइरस (COVID-19) बाट

आफू पनि बचाउ, अरुलाई पनि बचाओ

लक्षणहरू

- ज्वर ३८°C भन्दा बढी उठ्ने आउने
- घाँस र खोकी हुने
- हात प्रवाहना अत्याधिक हुने
- श्वासी र साउको दुबै

बच्ने उपायहरू

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- घर तथा बाहिर जाँदा नियमित मास्कको प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा र हाँक्यो गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- यदि फल जस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकीय परामर्श लिने ।
- फल जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जंगली तथा घरेलू पशुसन्धी अरुस्तोम अशुद्धित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, अण्डा राम्रोसँग पकेको मात्र खाने ।

साबुन पानीले हात धोओ । रोग र किटाणुनाश बचौ ।

1. पानीले हात भिल्ल्याउने
2. हातको सबै भागमा फाँटोप फाँटोपमा साबुन लगाउने
3. हाँकेपछि हाँकेपछि हाँकेपछि
4. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
5. बायाँ हातको हाँकेपछि बायाँ हातको हाँकेपछि बायाँ हातको हाँकेपछि
6. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
7. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
8. पानीले हात धुने
9. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
10. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
11. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि
12. दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि दाहिने हातको हाँकेपछि

कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित जिल्लास्तरीय बहु-विकास बैठकका निर्णयहरू



मिति २०७७/०४/२२ गतेको निर्णयहरू

१. कोभिड-१९ को रोकथाम नियन्त्रण तथा प्रतिकार्य सम्बन्धमा रुकुम पूर्व जिल्लामा भएका समग्र कार्यक्रमहरूको समीक्षा गर्दा जिल्लामा कोभिड-१९ को संक्रमण नियन्त्रणमै रहेकोले सन्तोषजनक रहेको महशुस गरियो । यसमा प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष सहयोग गर्ने तीनवटै गाउँपालिका, स्वास्थ्य कार्यालय तथा सम्बन्धित सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिदै आगामी दिनमा समेत सहयोगको निरन्तरताको अपेक्षा गरियो ।
२. हाल रुकुम पूर्व अस्पतालको हाताभित्र सञ्चालनमा रहेको आईसोलेसन सेन्टरको आषाढ मसान्तसम्म भएको खर्चको विवरण संलग्न गरी सौधभर्नाका लागि रुकुम पूर्व अस्पतालमार्फत प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय समक्ष अनुरोध गरी पठाउने । सो बमोजिमको बजेट सामाजिक विकास मन्त्रालय बाट प्राप्त नभएमा तीनवटै गाउँपालिकाले दामासाहीको रूपमा खर्च व्यहोर्ने र श्रावण महिना पश्चात आईसोलेसन सेन्टरको खर्च (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन खर्च) को आवश्यक व्यवस्थाका लागि लागन अनुमान तयार गरी रुकुम पूर्व अस्पताल मार्फत सामाजिक विकास मन्त्रालय समक्ष अनुरोध गर्ने निर्णय गरियो ।
३. पछिल्लो समयमा कोरोना भाईरस(Covid-19) को संक्रमण बढ्दै गईरहेको र भविष्यमा यस जिल्लामा समेत त्यस्तो संक्रमण बढ्न सक्ने सम्भावित जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै जिल्लामा रहेको आईसोलेसन सेन्टरलाई कोभिड-१९ जोखिम अवधिभर व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक जनशक्तिको परिचालन तथा व्यवस्थापन रुकुम पूर्व अस्पतालले गर्ने गरी तपशिस बमोजिमका कर्मचारीहरूलाई जिम्मेवारी तोकेन निर्णय गरियो ।

तपसिल

- क) स्वास्थ्यकर्मीहरूको व्यवस्थापन
 - अ) सुपरीवेक्षण: डा.वद्री बैदवार
 - आ) मे.अ. डा पूर्ण ब. पुन र डा. कृष्ण घर्ति
 - इ) स्वास्थ्य परिचारिका: अस्पतालले खटाए बमोजिम
 - ई) ल्याब टेक्सिसियन/असिस्टेन्ट: जीवन सुनार
 - उ) फर्मासिट: रुकुम पूर्व अस्पतालले खटाए बमोजिम
- ख) फोहरमैला व्यवस्थापन
 - अ) सफाई सुपरिवेक्षक: नायब सुब्बा प्रेम प्रसाद उपाध्याय
 - आ) सफाई कर्मचारी: रुकुम पूर्व अस्पतालले खटाए बमोजिम ।
- ग) बासस्थान तथा बन्दोवस्तीको व्यवस्थापन
 - अ) रुकुम पूर्व अस्पतालका नायब सुब्बा श्री प्रेम प्रसाद उपाध्यायको प्रत्यक्ष निगरानीमा रहने गरी आईसोलेसनमा बस्ने व्यक्तिहरू, सुरक्षाकर्मीहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरूको खानपिनको व्यवस्था वि.एल.वि. होटलले गर्दै आएकोमा सोही बमोजिम निरन्तरता दिने ।

निर्णय नं. ४

हालसम्म जिल्लाका २६ स्थानमा ५७१ क्षमताका क्वारेन्टाईनहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । यसले नेपालभित्रैका अन्य जिल्ला, भारत तथा तेस्रो मुलुकबाट प्रवेश गर्ने व्यक्तिहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सहज भई रुकुम पूर्व जिल्ला कोभिड-१९ संक्रमणलाई समुदायस्तरमा फैलन नदिन हरेक पालिकाले कम्तिमा ५०/५० बेड क्षमताका क्वारेन्टाईनहरू तयारी अवस्थामा राख्ने निर्णय गरियो ।



निर्णय नं. ५

हाल रुकुमिणी माध्यमिक विद्यालय, रुकुमकोटलाई नेपालको अन्त्येष्टि जिल्ला, भारत तथा तेस्रो मुलुकबाट आएका व्यक्तिहरुलाई राख्ने होलिडिङ सेन्टर, क्वारेन्टाईन सेन्टरको रूपमा उपयोग गरिदै आएकोमा कोभिड-१९ संक्रमण जोखिम नियन्त्रणमा आईनसकेकोले सो विद्यालयलाई जोखिम अवधिभर उल्लेखित प्रयोजनका लागि उपयोग गर्ने-गरी निरन्तरता दिने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ६

नेपालभित्रैका कोभिड-१९ संक्रमित क्षेत्रबाट यस जिल्लामा प्रवेश गर्ने व्यक्तिहरुबाट समेत समुदायस्तरमा संक्रमण जोखिम बढ्ने भएकाले प्रवेश विन्दुबाटै पहिचान गरी सम्बन्धित पालिकाले आवश्यकतानुसार छुट्टै क्वारेन्टाईनमा राख्ने व्यवस्था मिलाउने साथै पछिल्लो समयमा कोभिड-१९ बाट बच्नका लागि पालना गर्नुपर्ने स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्डहरुमा उदासिनता देखिएकाले कडाईका साथ स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गर्न गराउन आवश्यक व्यवस्था गर्नु सबै पालिका, सुरक्षा निकाय, तथा गैर सरकारी निकाय, संघसंस्था र सरोकारवाला सबैलाई अभिप्रेरित गर्न अनुरोध गर्ने निर्णय गरियो ।

२०७७/०५/०३ का निर्णयहरु

निर्णय नं. १

कोभिड-१९ को रोकथाम नियन्त्रण तथा प्रतिकार्या सम्बन्धमा रुकुम पूर्व जिल्लामा भएका समग्र कार्यक्रमहरुको समीक्षा गर्दा जिल्लामा कोभिड-१९ को संक्रमण नियन्त्रणमै रहेकोले अवस्था सन्तोषजनक रहेको महशुस गरियो । यसमा प्रत्यक्ष सहयोग गर्ने तीनवटै गाउँपालिका तथा सम्बन्धित सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा समेत सहयोगको निरन्तरताको अपेक्षा गरियो ।

निर्णय नं. २

यस जिल्लाको सिस्ने गाउँपालिका वड नं. ५ स्थित प्रदेश पाहुना घरलाई कर्मचारी होलिडिङ सेन्टरको रूपमा उपयोग गर्ने र सिस्ने गाउँपालिकाको ६ नं. वडा कार्यालयलाई काबु बाहिरको परिस्थितिमा पनि सुरक्षा व्यवस्थापनको व्यवस्थित गर्न वैकल्पिक सुरक्षा युनिटको रूपमा राख्ने गरी उपयोग गर्ने । सोको आवश्यक समन्वय तथा व्यवस्थापनको लागि राष्ट्रिय अनुसन्धान जिल्ला कार्यालयका प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत प्रविण पनेरु, जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष यज्ञ बहादुर मल्ल र सिस्ने गाउँपालिकाका कर्मचारी पूर्ण बुढालाई जिम्मेवारी तोक्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३

कोभिड-१९ को संक्रमण जोखिम समुदायस्तरसम्म बढ्न नदिन पि.सी.आर. परीक्षणको दायरा बढाउनको लागि बढी भिडभाड हुने कार्यालय, बजार जस्ता अग्रपडतिमा खटिने व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य संकलन गरी परीक्षणका लागि पठाउन व्यवस्थापनको लागि स्वास्थ्य कार्यालयलाई जिम्मेवारी तोक्ने । साथै, जिल्लामा आवश्यक पर्ने देहायका बमोजिमका सामाग्री व्यवस्थाका लागि संघ तथा प्रदेश सरकारका निकायहरुमा अनुरोध गरी पठाउने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ४

जिल्लामा हालसम्म व्लड बैंकको व्यवस्था नभएको कारण विरामीहरुको ज्यान जोखिमम रहेकाले तत्काल व्लड बैंक स्थापनाका लागि आवश्यक प्रक्रिया अगाडी बढाउन जिल्ला समन्वय समितिका प्रखुम र नेपाल रेडक्रस सोसाईटी जिल्ला शाखाको संयुक्त संयोजनमा तत्काल पहलकदमी अगाडी बढाउने । व्लड बैंक स्थापना नहुन्जेलका लागि व्लड ट्रान्सफर तथा क्रस म्याचिङ्गका लागि आवश्यक सामाग्रीको व्यवस्था गर्न नेपाल रेडक्रस सोसाईटी जिल्ला शाखाले आवश्यक पहल गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ५

पछिल्लो समयमा देशभर कोभिड-१९ को संक्रमण जोखिम बढ्दै गईरहेको र यस जिल्लामा समेत जोखिम कायमै रहेकाले रुकुम पूर्व जिल्लाका सार्वजनिक निकायहरुमा कार्यरत सम्पूर्ण कर्मचारीहरु जिल्ला नछोड्ने र जिल्ला बाहिर रहेका कर्मचारीहरुलाई यथाशिघ्र कार्यालयमा हाजिर हुन जानकारी गराउने र सो पश्चात सबै कर्मचारीका लागि स्थापना गरिएको होलिडिङ सेन्टरमा अनिवार्य रूपमा बसी पि.सि.आर. परीक्षण पश्चात मात्र कार्यालयमा फर्कने व्यवस्था मिलाउन सम्बन्धित कार्यालय प्रमुखलाई निर्देशन गर्ने ।

निर्णय नं. ६

सक्रिय संक्रमण रहेका जिल्लाबाट आउने सबै व्यक्तिहरुलाई अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाईनमा राख्ने प्रतिवद्धता सहित सम्बन्धित स्थानीय तहबाट जिल्ला भित्रिन सिफारिश भई आएमा मात्र जिल्ला प्रवेश अनुमति दिने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ७

पछिल्लो समयमा कोभिड-१९ रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जारी स्वास्थ्य मापदण्ड प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भए नभएको अनुगमन गर्ने निर्णय गरियो ।



२०७७/०५/१५ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

अघिल्लो बैठकमा गरिएको निर्णयहरूको कार्यान्वयनको समीक्षा गरियो ।

निर्णयन नं. २

हाल कोरोनाको सक्रिय संक्रमणको दर बढिरहेको र छिमेकी जिल्लाहरूमा समेत सोको दर बढिरहेको हुँदा यस जिल्लालाई पुनः एक हप्ता मिति २०७७/०५/१५ गते राति १२ बजेदेखि २०७७/०५/२२ गते राति १२ बजे सम्मको लागि जिल्लाको सबै नाकाहरू अत्यावश्यक सेवा, सवारी साधन र कामका लागि बाहेक आवतजावत बन्द गर्ने निर्णय गरियो ।

२०७७/०५/२१ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

कोभिड-१९ प्रकोप अतिरिक्त जिल्लामा घटेका घटनाहरूको सूचना सबै क्षेत्रबाट संकलन गर्न, प्रबोधिकरण गर्न, एकद्वार प्रणालीबाट प्रतिवेदन गर्नको लागि तपशिल बमोजिमको JEOC (Joint Emergency Operation Center) गठन गरियो । साथै जनस्वास्थ्य कार्यालयले फोन र ईमेल jeocrukumeast@gmail.com मा अनिवार्य प्रत्येक दिन दिनको २ बजे र ४ बजे सूचना पठाउने निर्णय गरियो ।

JEOC (Joint Emergency Operation Centre)

श्री अन्जु पोखरेल	स.प्र.जि.अ.	जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम पूर्व	संयोजक
श्री.....	प्रतिनिधी	खडगदल गण रुकुम पूर्व	सदस्य
श्री.....	प्रतिनिधी	जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पूर्व	सदस्य
श्री.....	प्रतिनिधी	सशस्त्र प्रहरी वल नेपाल आ.सु	सदस्य
श्री कुमार देवकोटा	व.अ.स.	अनुसन्धान जिल्ला कार्यालय रुकुम पूर्व	सदस्य
श्री रेशम कुमार रोका	सूचना समन्वयकर्ता	प्रदेश सूचना केन्द्र	सदस्य सचिव

निर्णयन नं. २

अत्यावश्यक सेवा बाहेकका सवारी साधन र आवागमन बन्द गर्ने सम्बन्धी मिति २०७७ भाद्र १५ गतेको DCCMC ले गरेको निर्णय नं. २ लाई आगामी भाद्र ३१ गते राति १२ बजे सम्मका लागि निरन्तरता दिने साथै निर्माण सामग्री ढुवानीका सवारी साधनलाई यात्रु बोक्न नपाउने गरी सवारी अनुमति दिने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३

तीनवटै गाउँपालिकाका कार्यालयहरूमा Front Desk मा खटिएर काम गर्ने कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी, उद्योगी, व्यवसायी, कोभिड-१९ संक्रमित जिलाबाट आएका व्यक्ति समेत समेटिने गरी आगामी २०७७/०५/२३ र २४ गतेका दिन PCR परीक्षणका लागि स्वाव संकलन गर्ने निर्णय गरियो । PCR परीक्षणका लागि स्वाव संकलन गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूको कारण सहितको विवरण सम्बन्धित गाउँपालिकाले मिति २०७७/०५/२२ गते दिउँसो ३ बजेभित्र स्वास्थ्य कार्यालयलाई उपलब्ध गराउने निर्णय गरियो । स्वाव संकलन पश्चात स्वाव दिने व्यक्तिहरू नतिजा प्राप्त नहुँदासम्म अनिवार्य होम क्वारेन्टाईन अथवा क्वारेन्टाईनमा बस्नुपर्ने, होम क्वारेन्टाईनमा बसे नबसेको यकिन सम्बन्धित गाउँपालिका मार्फत वडा कार्यालयलाई जिम्मेवार बनाउने ।

२०७७/०५/२३ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

अघिल्लो बैठकमा भएका निर्णयहरूको समीक्षा गरियो ।
निर्णयन नं. २

रुकुम पूर्व जिल्लाको कोभिड-१९ का विवरण अद्यावधिक गर्न अनलाईन सफ्टवेयर प्रयोग गरी तथ्याङ्क अद्यावधिक गर्न स्वास्थ्य कार्यालय, रुकुम पूर्वका ल्याब टेक्नेसियन निरीक्षण अधिकृत छैठौँ तहका निम प्रसाद गिरीलाई फोकल पर्सनको रूपमा तोकियो निजको विवरण सहित सम्बन्धित निकायमा पठाउने निर्णय गरियो ।

२०७७/०५/२७ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

कोभिड-१९ को संक्रमण समुदाय स्तरसम्म पुगेको कुरालाई मध्यनजर गर्दै यस रुकुम पूर्व जिल्लाको सिस्ने गाउँपालिका को वडा नं. ५ र ६ लाई मिति २०७७/०६/०५ सम्मका लागि शिल गर्ने । खाद्यजन्य पदार्थ र ईन्धनका पसलहरू दिउँसो १ बजे सम्म खोल्न दिने निर्णय गरियो । स्वास्थ्य सेवा भने २४ सै घण्टा संचालनमा रहनेछन ।

निर्णय नं. २

RT PCR परीक्षणका लागि मिति २०७७/०५/३० र ३१ गते स्वाव संकलन गर्ने, सो भन्दा अगावै कन्ट्र्याक्ट ट्रेसिङको सम्पूर्ण काम सकाउने । सो को व्यवस्थापनको जिम्मा स्वास्थ्य कार्यालयलाई दिने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३

जिल्लाभित्र संचालित यातायातका सवारी साधन (अत्यावश्यक बाहेकका) संचालनमा रोक लगाउने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ४

मिति २०७७/०५/२१ को DCCMC को बैठकको निर्णय नं. २ (अत्यावश्यक सेवा बाहेकका सवारी साधन आवागमन बन्द गर्ने सम्बन्धी) बमोजिम मिति २०७७/०५/३१ गते राति १२ बजे सम्मको लागि आवागमन बन्द गरिएकोमा आजका मिति देखि नै लागु हुने गरी निर्माण सामग्री ढुवानीका सवारी साधन समेत प्रवेशमा रोक लगाउने गरी (बाटोमा आउँदै गरेका बाहेक) मिति २०७७/०६/०५ सम्म निरन्तरता दिने निर्णय गरियो ।



२०७७/०६/०१ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

अघिल्लो बैठकमा भएका निर्णयहरूको समिक्षा गरियो ।

निर्णयन नं. २

गृह मन्त्रालयको च.नं. ८५२ मिति २०७७/०५/३१ तथा च.नं. ८५५ मिति २०७७/०६/०१ को निर्देशनात्मक पत्र र कोभिड-१९ सम्बन्धी नेपाल सरकारको मिति २०७७/०५/२९ को निर्णयहरू पढिबाची गरियो । यस जिल्लास्थित सिस्ने गाउँपालिका वडा नं. ५ र ६ को शिल तथा जिल्ला नाका प्रवेश सम्बन्धी मिति २०७७/०५/२७ को निर्णयलाई यथावत रूपमा तोकिएको मितिसम्म कायम राख्दै नेपाल सरकारका निर्णयहरू कार्यान्वयनको लागि व्यवस्था मिलाउने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३

यस रुकुम पूर्व जिल्लाको समुदायमा समेत संक्रमण देखिएको हुँदा २०७७/०५/३१ गते परीक्षणको दायरा बढाई ३४७ जनाको PCR Test गर्न पठाईएकोमा सो परीक्षणबाट पोजेटिभको संख्या सदा भन्दा बढी आउन सक्ने सम्भावना भएको तर अस्पतालको आईसोलेसन क्षमता २० वेडको मात्र भएको हुँदा तत्काल ५० वेडको आईसोलेसनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू नियमानुसार खरिद गर्ने निर्णय गरियो ।

२०७७/०६/०५ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

रुक्मिणी मा.वि. मा रहेको क्वारेन्टाईनलाई तत्कालका लागि कोट मा.वि. रुमालवारामा सार्ने । सो विद्यालयको वेड क्षमता भन्दा बढी व्यक्तिलाई छिप्रिदह स्थित त्रिभुवन जनता मा.वि. मा व्यवस्थापन गर्ने गरी विद्यालयलाई तयारी अवस्थामा राख्ने । रुक्मिणी मा.वि.मा ५० वेडको आईसोलेसन सेन्टर स्थापन गर्ने ।

निर्णय नं. २

होटल आईसोलेसन संचालनका लागि होटल व्यवसायी र उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्षसँग बैठक वसी आवश्यक निर्णय गर्ने ।

निर्णय नं. ३

जिल्ला नाका प्रवेश आवागमन सम्बन्धी मिति २०७७/०६/०१ को DCCMC कोष बैठकले गरेको निर्णयलाई निर्माण सामग्रीका सवारी साधनलाई यात्रु बोक्न नपाउने गरी प्रवेश अनुमति दिने गरी अर्को निर्णय नभए सम्मका लागि यथावत राख्ने । खाद्यजन्य र इन्धनका पसल विहान ६ बजेदेखि ९ बजेसम्म र वेलुका ४ बजेदेखि ६:३० बजे सम्म खुला गर्ने निर्णय गरियो । स्वास्थ्य सेवा भने २४ सै घण्टा खुला रहनेछ ।

निर्णय नं. ४

कन्ट्याक्ट ट्रेसिङमा परेका व्यक्तिहरूको मिति २०७७/०६/०९ र १० गते स्वास संकलन गर्ने । स्वाव संकलित व्यक्ति PCR को नतिजा नआउँदा सम्मका लागि अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाईन वा होम क्वारेन्टाईनमा बस्नुपर्ने निर्णय गरियो । सो को निगरानी सम्बन्धित वडाध्यक्षले गर्ने ।

निर्णय नं. ५

स्थानीय तहको सिफारिसमा मात्र अत्यावश्यक सेवा बाहेकका व्यक्तिहरूलाई जिल्ला प्रवेश गर्न दिने ।

निर्णय नं. ६

भूमे गाउँपालिकाले एक हप्ता (११) गते सम्मका लागि अत्यावश्यक बाहेकका सेवा प्रवाह बन्द गरेको, स्थानीय बजार १ बजेदेखि ४ बजेसम्म मात्र खुलाउने निर्णय गरेकोमा कार्यान्वयनका लागि सहयोग गर्ने ।

निर्णय नं. ७

सिस्ने गाउँपालिका वडा नं. ५ र ६ मा निर्माण सामग्रीका सवारी साधन आवागमन खुला गर्ने ।

निर्णय नं. ८

होम/होटल आईसोलेसनमा बस्ने संक्रमित व्यक्तिहरूका लागि उक्त स्थानको उपयुक्तताको पहिचान गर्नका लागि डा. कृष्ण घर्ति (रुकुमकोट अस्पतालका नि.मे.सु.) ज्यूको संयोजकत्वमा स्वास्थ्य कार्यालयका ल्याव टेक्नेसियन निरीक्षक निम प्रसाद गिरी र सम्बन्धित गाउँपालिकाको स्वास्थ्य संयोजक सहितको ३ सदस्यीय टोली गठन गर्ने निर्णय गरियो ।

२०७७/०६/०९ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

यस जिल्लाको DCCMC सदस्यहरू श्री गौरव ढकाल र गणेश चौधरीलाई स्वागत गरियो ।

निर्णय नं. २

यस जिल्लाको रुक्मिणी मा.वि. मा हाल संचालित आईसोलेसनको वस्तुस्थितिको समिक्षा गरियो ।

क्षमता ५० वेड

पुरुष-३३

विरामी-३८

आईसोलेसनमा

भर्ना

नभएका संक्रमित

लक्षणसहितको विरामी-० पुथाउत्तरगंगा गा.पा.-३

Co-Morbodities-2

भूमे-५

नावालक-३

जिल्ला वाहिर-३

बृद्ध(६० वर्ष माथि)-२

सुरक्षामा

खटिएका

नेपाली सेना-२

महिला-५

गर्नपर्ने बाँकी काम

१. मैडिकल सामग्रीहरू व्यवस्थापन गर्नुपर्ने ।

२. अस्थायी चर्पी ४ वटा थप गर्नुपर्ने ।

३. हेण्ड माईकिङको व्यवस्था गर्नुपर्ने ।

४. वाईफाईको व्यवस्था गर्नुपर्ने ।

५. संक्रमित

विरामीलाई

चिकित्सकको

निगरानीमा नजिक राख्नुपर्ने ।

निर्णय नं. ३

सबै स्थानीय तहहरूले अब उप्रान्त कोभिड-१९ संक्रमण नियन्त्रण गर्न आफैना नागरिकहरूको लागि स्थानीय स्तरमा (पालिका स्तरमा) आईसोलेसन सेन्टरको स्थापना गर्ने ।



तपशिल

२०७७/०६/१० गते पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका

२०७७/०६/१० गते भूमे गाउँपालिका

२०७७/०६/११ गते सिस्ने गाउँपालिका

निर्णय नं. ५

सो PCR परीक्षणबाट रिजल्ट आएका संक्रमितहरूलाई आ-आफ्नो पालिकाले नै आ-आफ्नो आईसोलेसनमा राख्ने व्यवस्था मिलाउने साथै कोभिड-१९ को लक्षण देखिएकाहरूलाई जिल्ला अस्पतालमा राखि उपचार गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ६

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषदको कार्यालय CCMC-OPS वृटवलको मिति २०७७/०६/०८ को निर्णय कार्यान्वयन गर्न भनी २० वटा निर्देशनहरू पढिवाँची गरियो । सोको कार्यान्वयन गर्ने गराउने र सार्वजनिक रूपमा सूचना गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ७

कोभिड-१९ नियन्त्रणको क्रममा अहोरात्र खटिनुभएका स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मीलाई हार्दिक धन्यवाद दिने निर्णय गरियो ।

२०७७/०६/१४ का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

रुक्मिणी विद्यालयमा स्थापित आईसोलेसन सेन्टरमा राखिएका संक्रमितहरूको खाना खर्चको भुक्तानीका लागि रुकुमकोट अस्पतालले सम्बन्धित निकायमा लेखी पठाउने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. २

सिस्ने गाउँपालिकाको वडा नं. ५ र ६ मा लागु हुने गरी मिति २०७७/०६/०७ गतेदेखि २०७७/०६/१३ गतेसम्म जारी गरिएको निषेधाज्ञा हाललाई निरन्तरता नदिने निर्णय गरियो । साथै जिल्ला प्रवेश आवागमनलाई खुल्ला गर्ने र जिल्ला प्रवेश गर्ने नागरिकहरूलाई सम्बन्धित पालिकाले क्वारेन्टाईन वा होम क्वारेन्टाईनको व्यवस्था मिलाई राख्ने भनी गाउँपालिकाहरूमा लेखी पठाउने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ३

कोभिड-१९ नियन्त्रण गर्न, नेपाल सरकारको निर्देशन र निर्णय बमोजिम पालना भए नभएको विषयमा DCCMC को टिमले संयुक्त रूपमा स्थलगत अनुगमन गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. १

अघिल्लो बैठकहरूको निर्णय पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन भएको ठहर गरियो ।

निर्णय नं. २

हाल सम्म १४ जना संक्रमित मध्ये पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको सभाहलको आईसोलेसनमा ७ जना र रुक्मिणी माध्यमिक विद्यालयमा ७ जना छन् । हाल सम्म ६० वटा आईसोलेसन छन् । भूमे गाउँपालिकामा ५० वेडको र सिस्ने गाउँपालिकामा १२ वेडको क्वारेन्टाईन तथा आईसोलेसन निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको साथै हाल सम्म जिल्लामा १७८४ स्वाब संकलन परीक्षण गरिएकोमा ८६ जना पोजेटिभ नतिजा आएकोमा से मध्ये १४ जना आईसोलेसनमा रहेको र ७१ जना आईसोलेसन बाट डिस्चार्ज भएको अवस्थाको समिक्षा गरियो ।

निर्णय नं. ३

कोभिड-१९ लाई नियन्त्रण गर्न यस जिल्लाको पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकामा २२ गते र २३ गते विहान भुमे गाउँपालिकामा र दिउँसो सिस्ने गाउँपालिकामा स्वाब संकलन गर्ने ।

निर्णय नं. ४

कोभिड-१९ रोकथाम र नियन्त्रण गर्न रुक्मिणी मा.वि. को आईसोलेसन व्यवस्थापन संचालन र नियमन कार्यमा तपशिल बमोजिम भएको खर्चको अनुमोदन गरियो ।



तपशिल

१. वेड, वेड सिट, Pillow, IV Stand	७,७९,७००/-
२. ब्लाङ्केट सानो/ठुलो ४० वटा	९८,८७५/-
३. सेनेटरी प्याड	७,६८४/-
४. इलेक्ट्रिक जग	५५,०००/-
५. सेनिटाईजर मेसिन/ साउन्ड सिस्टम	२४,०००/-
६. भाडावर्तनका सामानहरू	२३,२३०/-
७. वाटर डिस्पेन्सर	११,५००/-
जम्मा खर्च	९,९९,९८९/-

२०७७/०७/०३ गते का निर्णयहरू

निर्णय नं. १

अघिल्लो बैठकमा भएका निर्णयहरूको कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गरियो ।

निर्णय नं. २

प्रस्तुत विषयमा गृह मन्त्रालय, को.च. नं. १२११ मिति २०७७/०६/२९ गतेको पत्रबाट चाडपर्वको अवसरमा सावधानी अपनाउने (सबै शक्तिपिठ तथा मन्दिरहरूमा नित्य पुजा बाहेकका दर्शनका लागि मन्दिरहरू सर्वसाधारणका लागि निषेधाज्ञा जारी गर्ने) सम्बन्धी निर्देशनलाई नेपाल प्रहरी तथा स्थानीय तहसँग आवश्यक समन्वय गरी पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्ने ।

निर्णय नं. ३

गृह मन्त्रालय, शान्ति सुरक्षा तथा अपराध नियन्त्रण शाखाको च.नं. १२३०, मिति २०७७/०६/३०, च.नं. १२३५, मिति २०७७/०६/३०, गतेको पत्रबाट प्राप्त निर्देशनलाई पढिवाची गरियो । उल्लेखित पत्रबाट प्राप्त निर्देशनलाई जिल्लास्थित सुरक्षा निकाय, स्थानीय तह तथा सरोकारवालाहरूसँग आवश्यक समन्वय र सहजीकरण गरी कार्यान्वयन गर्ने ।

निर्णय नं. ४

यस जिल्लामा आगामी दिनमा गरिने स्वाव संकलन तथा RT/PCR परीक्षणको लागि सम्पूर्ण व्यवस्थापनको जिम्मा स्वास्थ्य कार्यालयलाई दिने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. ५

मिति २०७७/०४/०१ गते पश्चात यस DCCMC बाट सञ्चालित आईसोलेसन सेन्टर सञ्चालन तथा खाजा र खानाको लागि रु. दस लाख (१०,००,०००/-) बजेट उपलब्ध गराउन लुम्बिनी प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्रालयलाई अनुरोध गरी पठाउने ।

निर्णय नं. ६

प्रदेश सरकार लुम्बिनी प्रदेश आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय मुकाम बुटवल नेपालको च.नं. ३३७, मिति २०७७/०६/२६ को प्राप्त पत्रबाट रु. एक लाख (१,००,०००) यस कार्यालयको खातामा आएको पत्र अनुसार सो रकम जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पूर्व मार्फत खर्च गर्ने ।

निर्णय नं. ७

यस जिल्ला अन्तर्गत सञ्चालित कक्षा ११ को परीक्षा सबै विद्यालयहरूले सञ्चालन गरिरहेको भन्ने बुझिन आएकोले सम्बन्धित विद्यालयका प्र.अ. ले स्वास्थ्यको मापदण्ड पूर्ण परिपालना गराउनको लागि जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाई मार्फत लेखी पठाउने ।



सिस्ने गाउँपालिका, गाउँकार्यपालिकाको कार्यालयको क्रम ४९७, मिति २०७७/०७/१४ को पत्रबाट शव वाहन खरिदको लागि अनुमती माग भई आएकोमा हालसम्म जिल्लामा एउटा पनि शव वाहन नभएकोले नियमानुसार खरिद प्रक्रिया पूरा गरी शव वाहन खरिद गर्ने अनुमतीका लागि सिफारिस गर्ने निर्णय गरियो ।

नेपाल प्रहरीको कोभिड-१९ नियन्त्रण तथा रोकथाम सम्बन्धी गतिविधी

- ✓ यस रुकुम पूर्व जिल्लामा प्रवेश गर्ने नाकाहरू खूपिचार, धपे, धर्मशाला, बाग्लुङ्ग सँगको सिमामा नेपाल प्रहरीद्वारा चेकजाँच गरिदै आएको छ । त्यस्तै कोभिड-१९ सम्बन्धी सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक सन्देशहरू गरिएको छ । यस जिल्लामा आउने ढुवानीका सवारी साधनका चालक सह चालकलाई कोभिड-१९ नियन्त्रणको मापदण्ड अनुसार सहजीकरणको व्यवस्था गर्दै आईरहेको छ ।
- ✓ सिल र निषेधाज्ञा जारी भए पछि अनिवार्य रूपमा घर बाहिर निस्कदा माक्स नलगाएको खण्डमा संक्रामक रोग नियन्त्रण ऐन, २०२० अनुसार रु १०० जरिवाना गरी उपरान्त माक्स लगाउने सहमतिमा छोडिएको छ ।
- ✓ हालसम्म जनालाई माक्स नलगाईएको कारण रु १००का दरले जरिवाना गरिएको र जनालाई सम्झाई बुझाई गरि पठाईएको छ ।

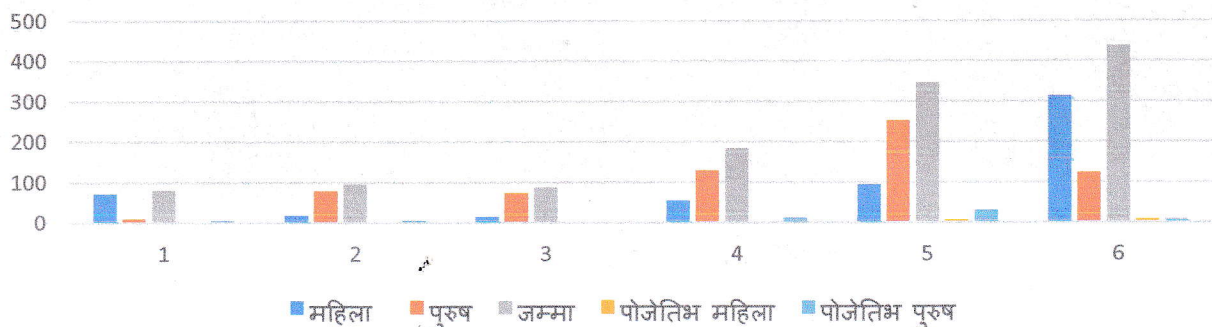
सशस्त्र प्रहरी बलको कोभिड-१९ नियन्त्रण तथा रोकथाम सम्बन्धी गतिविधी

- ✓ जिल्लाको सदरमुकाम लगायत विभिन्न ठाउँमा दैनिक कोभिड-१९ सम्बन्धी सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक सन्देशहरू प्रचार प्रसार गरिएको छ । त्यस्ता सन्देशहरूमा कोरोनाका लक्षण, बच्ने उपायहरू, सेल्फ क्वारेन्टाईनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू, जनचेतनामुलक सन्देशहरू लगायत नेपाल सरकार र जिल्ला स्तरीय कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन केन्द्रको कोभिड-१९ नियन्त्रणका लागि गरिएका निर्णयहरू पनि माईकिङ्ग गरिएको छ ।

हालसम्म यस जिल्लामा भएको स्वाव संकलन सम्बन्धी विवरण

क्र.स.	मिति	महिला	पुरुष	जम्मा	पोजेतिभ		कैफियत
					महिला	पुरुष	
१.	२०७७/०४/०१	७२	९	८१	२	५	
२.	२०७७/०४/१४	१८	७८	९६	०	७	
३.	२०७७/०४/२५/२६	१५	७३	८८	०	२	
३.	२०७७/०५/२३	५५	१२९	१८४	१	१२	
४.	२०७७/०५/३०/३१	९४	२५२	३४६	५	३०	
५.	२०७७/०६/१०	३१४	१२३	४३७	६	८	

कोरोना पोजेतिभको चार्ट



जिल्लामा रहेका कोभिड-१९ सम्बन्धी
हेल्थडेस्कहरु
जिल्ला अस्पताल
भूमे गाउँपालिका
पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका



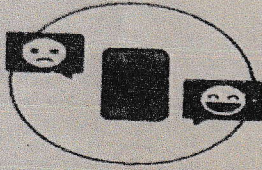
जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरुको विवरण

क्र.स.	चालकको नाम थर	कार्यालय	फोन नं.
१	राम बहादुर थापा	प्वार थापा	९८५१९८२०६३
२	नारायण श्रेष्ठ	जिल्ला अस्पताल	९८२१५१५२१३
३	राजन बोहरा	सिस्ने गाउँपालिका	९८६२२७३२२७
४	टेक बहादुर घर्ति	भूमे गाउँपालिका	९८१८७७५५०८
५	प्रेम बहादुर खत्री	पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका	९८४७८४२४४८

जिल्लामा स्थित अस्पताल तथा स्वास्थ्य कार्यालयहरुमा कार्यरत कर्मचारीहरुको विवरण

क्वारेन्टाईनमा राखिएका संख्या	क्वारेन्टाईनबाट छाडिएको संख्या	हाल क्वारेन्टाईनमा रहेको संख्या	आईसोलेसनमा राखिएको संख्या	आईसोलेसनबाट छाडिएको संख्या	हाल आईसोलेनमा रहेको संख्या	स्वाक् टेष्ट संख्या
९५८	९५८	-	८८	८८	-	१९४०

कोभिड-१९ को प्रकोपका बेला तनावको सामना गर्ने



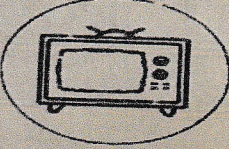
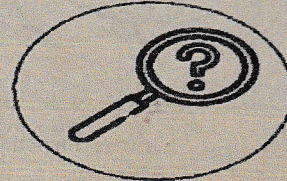
विपदको समयमा दुःखी, चिन्तित, थ्रमित, डराएका वा शीत महशुस गर्नु सामान्य हो। यस्तो समयमा तपाईंले विश्वासिलो व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नु सहयोगी हुन्छ। साथीभाई र परिवारसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईं घरमा बस्ने पनेछ भने उचित आहार, निद्रा, व्यायाम र घरमा भएका प्रियजनहरूसँग, सामाजिक सम्पर्कबाट र अन्य परिवार वा साथीहरूसँग ईमेल वा फोन मार्फत सम्पर्कमा रही स्वस्थ जीवनशैलीलाई कायम राख्नुहोस्।



तपाईंका भावनाहरुको सामना गर्न श्रुम्पान, मदिरा वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस् यदि तपाईं छटपटाहट महशुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्वास्थ्यकर्मी वा मनोपरासङ्कर्तासँग कुरा गर्नुहोस्। शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक भएमा कहाँ जाने र कसरी मदत लिने भन्ने बारे

तथ्यहरु संकलन गर्नुहोस् आफ्नो जोखिमलाई सही अनुमान गर्नका लागि सहयोग पुऱ्याउने खालका जानकारी संकलन गर्नुहोस् जसबाट तपाईंले व्यवहारिक सावधानी अपनाउन सक्नुहुनेछ। WHO को वेबसाइट, स्थानीय वा राज्यको सार्वजनिक स्वास्थ्य सस्था जस्ता कुनै विश्वसनीय स्रोतहरुबाट जानकारी लिनुहोस्।



आफू र आफ्नो परिवारलाई चिन्तित पार्न सक्ने वा अत्याउन सक्ने समाचारहरु हेर्ने वा सुन्ने समयलाई घटाएर चिन्तालाई कम गर्नुहोस्।

तपाईं बिगतमा प्रयोग गर्नुभएका सीपहरुका बारेमा सोच्नुहोस् जसले तपाईंलाई पहिलेका कठिनाइहरु व्यबस्थित गर्न मद्दत पुऱ्याएका थिए र ती सीपहरुलाई यो प्रकोपको चुनौतिपूर्ण समयमा आफ्ना भावनाहरु व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।



विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ बारे प्रकाशन गरेको सन्दर्भ सामाग्रीबाट नेपालीमा अनुवाद

नेपाल जनजागरण मञ्च, रुकुम

युनाटेड मिसन टु नेपाल रुकुम क्लष्टर

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, रुकुम (पूर्व)



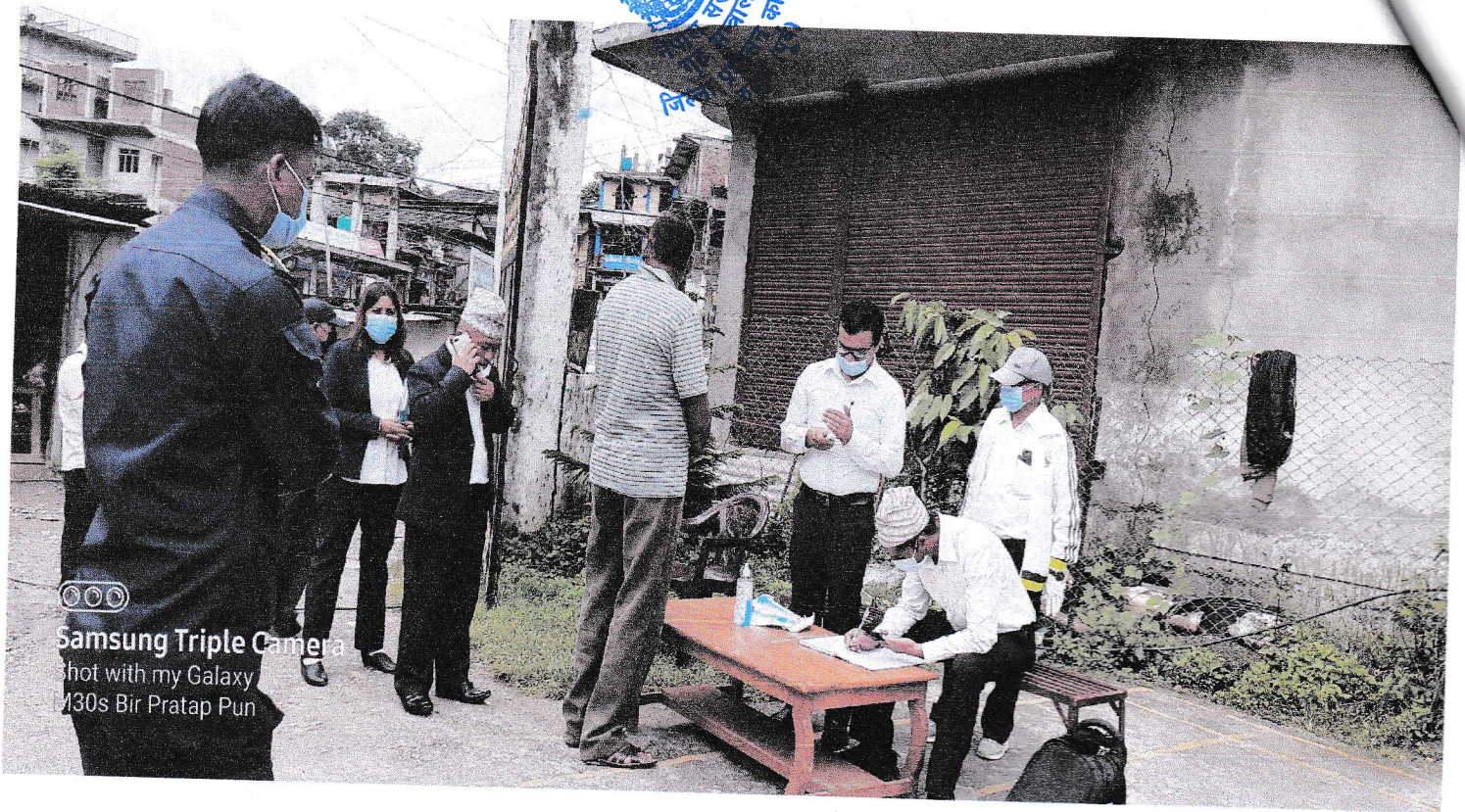
Self-Quarantine सबयम् एकान्तवास बस्ने मा बस्दा पालना गर्नुपर्ने निम्नमहर्क

1. म पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको कोठामा एकलै बस्नेछु, र नस्तो पनि सम्भव नभएमा छुट्टै ओछ्यानमा सुतिरहेको अर्को व्यक्तिसँग कम्तिमा १ मिटरको दूरी कायम राख्नेछु ।
2. म छुट्टै बाथरुम र शौचालयको प्रयोग गर्नेछु र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरुम र शौचालय आफै सफा गर्नेछु ।
3. म आफू बस्ने कोठा आफै सफा गर्नेछु ।
4. म घरभित्र साझा रूपमा प्रयोग हुने ठाँउहरू जस्तै भान्सा, शौचालय, मेरो आवत जावतलाई सीमित गर्नेछु । यो साझा ठाउँहरूमा पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको(वा झ्याल खुला रहेन) सुनिश्चित गर्नेछु ।
5. म स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर जाँदिन म काममा, विद्यालयमा वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा जाँदिन र सार्वजनिक यातायातको प्रयो गर्दिन ।
6. म नियमित रूपमा आफ्नो हात सावुन पानीले मिचिमिचि २० सेकेन्डसम्म धुनेछु, वा हात सफा राख अल्कोहलयुक्त हेन्ड सेनिटाईजर प्रयोग गर्नेछु । म हात नधोई मेरा आँखा, नाक र मुख छुनबाट जोगिनेछु ।
7. मैले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौलिया र रुमाल, ओछ्यान वा अन्य सामानहरू घरका अन्य व्यक्तिहरूसँग साझा रूपमा प्रयोग गर्दिन । प्रयोग गरिसकेपछि यि सामानहरू म सावुन पानीले सफा गर्नेछु ।
8. म अन्य व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्ने छैन ।
9. यदि अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा, म कम्तिमा १ मिटर (३ फिट) को दुरी राख्नेछु र म अर्को व्यक्तिसँग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउनेछु ।
10. खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा म मेरो मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा कुहिनाले छोप्नेछु ।
11. म आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिस्यु, रुमाल, मास्क र अन्य चीजहरू छुट्टै फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्नेछु र फाले पछि तुरुन्तै कम्तिमा २० सेकेन्डका लागि आफ्ना हातहरू सावुन पानीले मिचिमिचि धुनेछु । रुमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा सावुन र पानीले सफासँग धुनेछु । यसलाई घाममा सुकाएपछि मात्र प्रयोग गर्नेछु ।
12. म स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट प्राप्त निर्देशनहरूको पालना गर्नेछु र आवश्यक सहयोगको लागि सधै तयार रहनेछु ।
13. म क्वारेन्टाईनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक एक पटक जाँच्नेछु र दिईएको फाराममा रेकर्ड राख्नेछु । मलाई दिईएको निर्देशन अनुसार १४ दिनसम्म मेरो दैनिक स्वास्थ्य स्थिति बारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिनेछु ।
14. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा क्वारेन्टाईनमा बस्दा अन्य केही समस्याहरू भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशन अनुरूप गर्नेछु ।
15. म स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय सँगको पूर्व अनुमति विना क्वारेन्टाईन भन्दा बाहिर यात्रा गर्नेछैन ।

कोभिड-१९ नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि गरिएका कार्यहरूको निरन्तरता

यस जिल्लामा हालसम्म संख्यामा कोरोना संक्रमित रहेकोमा यसलाई अझै नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि जिल्लामा प्रवेश गर्ने नाकाहरू खूपिचार, थवाङ्ग, धपे रुकुम पूर्व र वाग्लुङ्गको सीमाना लगायतका स्थानमा स्वास्थ्य चेकजाँच तथा आवागमनमा कडाई गरिएको छ । सवारी साधनहरूलाई पनि कडाई गरिएको छ ।

स्वास्थ्य चेकजाँच गर्दा लक्षण देखिएमा सम्बन्धित गाउँपालिकाद्वारा आईसोलेसनमा राखे व्यवस्था गरिएको छ ।



कोरोना हेल्थडेस्क उदघाटन कार्यक्रम

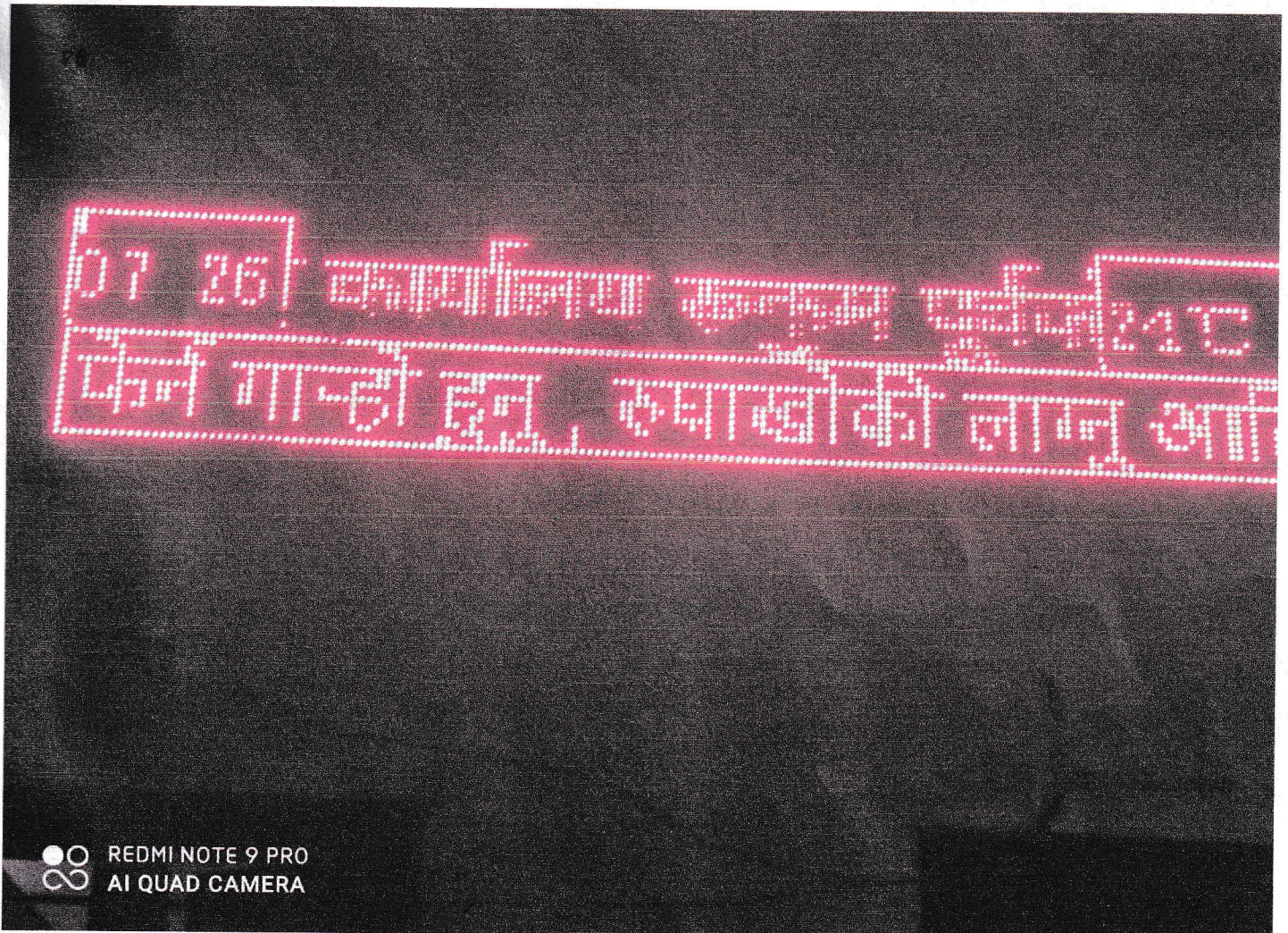


कोरोना हेल्थडेस्कमा सचेतना कार्यक्रम



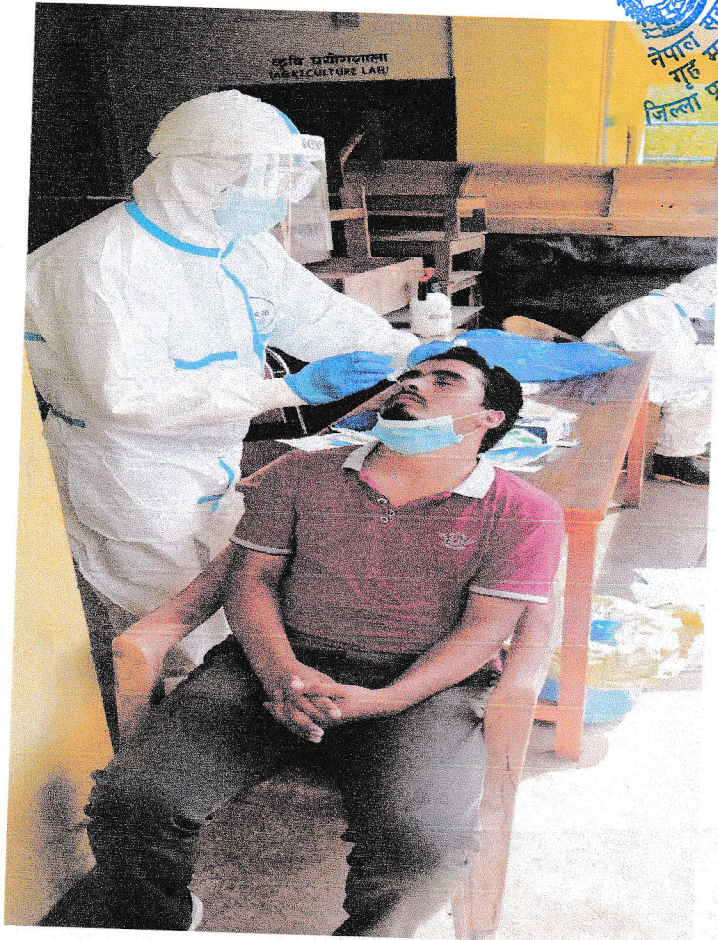
Samsung Triple Camera
Shot on my Galaxy
M30s with Flashy Pun

Sensor Hand Sanitizer उद्घाटन कार्यक्रम



REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

कोरोना सचेतना डिजिटल बोर्ड



PCR परीक्षण

कोभिड-१९ : सामाजिक लाञ्छनालाई कसरी सम्बोधन गर्ने

यस भन्दा अघि काठमाडौं जन्म भएका प्रभावितहरूले रोगसँग जोडिएको सामाजिक लाञ्छना तथा भेदभावले रोग नियन्त्रण तथा उपचारमा उच्चतरी पारदर्शपूर्ण ढङ्ग प्रष्ट रूपमा देखाएको छ ।
सबै जानकारीले कारोना भाइरस (कोभिड-१९) बाटै लाञ्छना कम गर्न सकिन्छ ।

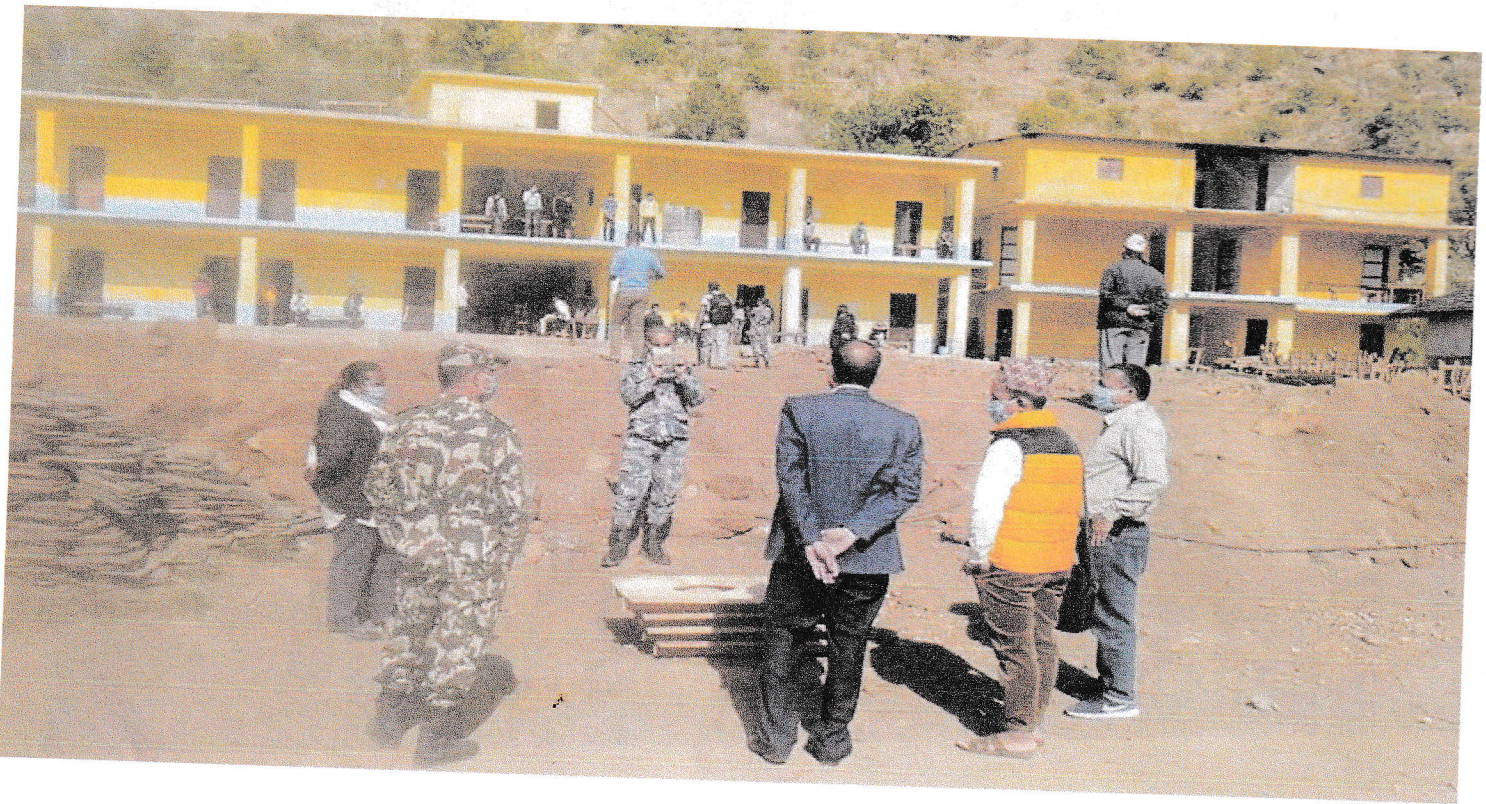
शाब्दिक प्रयोगले फरक पार्नु छ ।
तथाईका विमल सन्ध्या तथा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सरकारी तथा अन्य संस्थाहरूलाई उचित शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । जस्तै: कोभिड-१९ "भाएका व्यक्ति", "उपचार भइरहेको व्यक्ति", "निको बिरामीका व्यक्ति" र "कोभिड-१९ का कारण ज्यान गुमाएका व्यक्ति" ।

सत्य तथ्य जानकारीको उजागर गर्न
स्वास्थ्य मन्त्रालय, सामाजिक सेवा र विश्व स्वास्थ्य संगठनका कार्यालयबाट सही जानकारी उपचार गर्ने (फेभडि)।
कार्यालयबाट सञ्चार तर्फको उपचार गर्ने ।
कोभिड-१९ को अन्तिमबाट प्रभावित श्रेणी, व्यक्ति तथा समूह, उपचारको विकल्प र कडाईबाट स्वास्थ्य सेवा र जानकारीहरू निको गर्ने जस्ता व्यवहारिक सुझावहरूको सही जानकारी प्राप्तिका साथ एकैजस गत संकेतन गरी सरल भाषामा सञ्चार गर्नुहोस् ।
समाजमा प्रचलित स्वास्थ्य भ्रम, तथा भ्रम उन्मुक्त ।
शारीरिक स्वास्थ्य रोगको जन्मदाता नभएको सुनिश्चित जानकारी उपचार गर्ने ।
कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को अनुभव गरेका, निको भएका हामी देखाका लागि सरल जसबा आफ्नो नजिकको व्यक्तिलाई निको हुने रोगसँग सम्बन्धित गरेका र आफ्नो कमा सुझाव बाहेक परिवारका सदस्य वा व्यक्तिलाई आफ्नै तथा तम्बोरहरूलाई धेरै भन्दा धेरै जन्मदातामा प्रोत्साहित । सञ्चारलाई प्रष्ट बन्दिने व्यक्तिलाई, सञ्चारका लागि व्यक्तित्व तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको उत्साहजनक छवि बनाउन र उनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने जस्ता कुरामा संलग्न गराउनुहोस् ।

विभिन्न सामुदायिक समूहको चित्रण र्निर्माण गर्नुहोस् ।
स्वास्थ्य सेवाहरू तथा रोकथामको अभ्यासलाई बढुवा दिने सञ्चार माध्यमको साथ गरी वैज्ञानिक प्रकृतिहरूलाई प्रबर्द्धन गर्नुहोस् । विभिन्न स्वास्थ्य संगठनद्वारा प्रकाशित सन्ध्या सामग्रीहरूका अनुभवहरूलाई स्थानीय भाषामा सञ्चार माध्यमहरूको माध्यमबाट सञ्चार गर्नुहोस् ।
सही जसबा सति स्वास्थ्य तथा समाजभूत देखाउने सञ्चार माध्यमहरूलाई सकारात्मक सन्ध्या कायम गर्नुहोस् । कुनै पनि व्यक्तिलाई संकल्पन देखाएको भनेर आरग नलगाउनुहोस् । यसले लाञ्छना तथा भेदभाव उत्पन्न गराउन सक्छ ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूको लाञ्छना
कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) बाटै आफ्नै परिवार तथा समुदायले बेवास्ता गरेको महसूस गर्न सक्छन् । स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई आफ्नै परिवारमा सञ्चार र हिरा र बाध्यताको परेमा बिहारी सञ्चार माध्यम प्रयोग गरी सम्पर्क बनाइरहने प्रोत्साहन गर्नुहोस् । त्यसैगरी सामाजिक सञ्चारको लागि नजिकको साथी, व्यवस्थापक र विभिन्न व्यक्तित्वले पनि सम्पर्कमा रहन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
सञ्चारका उपकरण सम्बन्धमा गएका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि हिरा क्ल्याम सुख गर्नुहोस् । अपातलीमा रहेर काम गर्ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि सञ्चार र प्रोत्साहनमूलक कुराहरू सञ्चार गर्नुहोस् । उनीहरूले जीवन जोखिम र तनावको प्रतिकारलाई सुनिश्चित राख्न निर्बाध गरेको भूमिकाहरू आफ्नो सामाजिक सञ्चार र सञ्चारको माध्यमबाट प्रशंसा गर्नुहोस् ।
सम्पूर्ण नियन्त्रण वा स्वास्थ्य संस्थाका व्यवस्थापकलाई, पूर्वको सञ्चार र कार्यकारीहरूलाई, तनावको अवस्थामा सञ्चार पूर्व सञ्चार स्वास्थ्य तथा मनोसांख्यिक सेवा कडाईबाट निम्न सञ्चार भनेर सुनिश्चित गराउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ बाटै प्रसंग गरीको सन्ध्या सामग्रीबाट नेपालीमा अनुवाद
नेपाल सरकारका मन्त्र, रुकुम
डुवाईड मिश्र र नेपाल रुकुम इन्टर
जिल्ला प्रशासन कार्यालय, रुकुम (पूर्व)



क्वारेन्टाईन अनुगमन तथा निरीक्षण

नोभल कोरोना भाइरस

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामूलक सन्देश

नोभल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
(१००.४° F भन्दा माथि)



स्वास फेर्न गाह्रो



रुखा र खोकी

नोभल कोरोना भाइरस प्रभावित देहाहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ताभित्र रुखाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, शरीर टाउको दुखेमा, स्वास फेर्न गाह्रो भएमा तुरन्त तपिकको स्वास्थ्य सस्यामा सम्पर्क गर्ने।

नोभल कोरोना भाइरस संक्रमणबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?



नियमित रूपमा
साबुन-पानीले हात
धुने।



ज्वरो सहितको रुखा
खोकीको लक्षण
देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीको
परामर्श लिने।



जंगली तथा घरपालुवा
पशुपन्छीसँगको असुरक्षित
सम्पर्कबाट टाढा रहने।

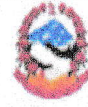
खोकदा र हाछ्युँ गर्दा
नाक र मुख छोप्ने।



फूल जस्तो लक्षण
देखाउने जो कोहीको
सम्पर्कबाट टाढा रहने।



माछा मासु तथा अण्डा
राम्रोसँग पकाएर मात्र
खाने



नेपाल सरकार

कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन संघात्मक केन्द्र, छाउनी काठमाण्डौं

होम क्वारेन्टाईनमा बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू



परिवार भेगिटेरोसमा भएको
जसरी कोठाको प्रयोग गर्ने



जस व्यक्तिहरूमा भेटघटत गर्दा,
भेटघटत गर्नु परेमा प्रतिमा २ मिटर
(६ फिट) को दुरी राख्ने र हातको
अभिव्यक्ति स्वस्थ प्रयोग गर्ने



घरमा अन्य सारगर्हाको
आवामा सौभाग्य तथा
ज्याबज्याको प्रयोग गर्ने



क्वारेन्टाईनमा बसेको स्थितिमा प्रयोग
गरेको मास्क तथा कपडाहरू अरुको
साथै Closed Container मा राख्ने र
सुरक्षित स्थानमा लगेर नष्ट गर्ने



प्रयोग भएका कपडा, कप,
ट्याक, पेड र तलको प्रयोग गर्ने



सावधानतापूर्वक साबुन फोर्नेले बर्जित
२० सेकेण्डसम्म विभिन्न विधिहरू प्रयोग
गर्ना Hand Sanitizer को प्रयोग गर्ने



प्रयोग गरिएका स्वास्थ्यसम्बन्धी
पानीले धोई स्वस्थ पर्याप्तमा घासमा
सुकाउने



खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा आफूको
मुख र नाकाबाट टिप्नु हुनात न
कुरिबन्ने छोप्ने



ज्वरो, शोकी, रुखाखोकीसँग सम्बन्ध
घाटी दुख्ने जस्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी
परामर्श लिएको अवस्थामा
टेलेफोन मार्फत सम्पर्क गर्ने



नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय

रुकुम पूर्व ।

कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन केन्द्र रुकुम पूर्व

Covid-19 Crisis Management Center (DCCMC) Rukum East

Email.rukumeast76@gmail.com