

कोभिड-१९ सम्बन्धी मुस्ताङ जिल्लास्तरीय प्रतिकार्य

बुलेटिन

मिति २०७७ कात्तिक ०१ गते शनिबार

वर्ष १ अंक ९

जिल्लाको विशेष परिस्थिती

१. मौसमी प्रतिकूलताका कारण विरामी पर्दाकै वखत कतिपय अवस्थामा हेलिबाट समेत उद्धार गर्न नसकिने कठिन हुने अवस्था विद्यमान रहेको।
२. वेनी जोमसोम-कोराला नाकासम्म पुग्ने कालीगण्डकी कोरीडोरको बाटो कच्ची भएकोले कतिबेला कँहा पहिरो गई बन्द हुन्छ भन्न सकिने अवस्था नभएकोले बाटोमै विरामीको अवस्था जे पनि हुन सक्ने।
३. जिल्ला अस्पतालमा भेन्टीलेटर नभएकोले विरामीको अवस्था नाजुक भएमा भेन्टीलेटरमा राखी उपचार गराउन सक्ने अवस्था नरहेको।
४. चिसो मौसम शुरु हुन गइरहेकोले चिसोका कारण निमोनिया, रुघाखोकी जस्ता रोगहरुको संक्रमण बढ्ने सक्ने।
५. हाल सम्म कोरोना संक्रमित शुन्य रहेको जिल्ला भएको र सोको निरन्तरता आवश्यक भएको।

मिति २०७७ /०६ /२९ गतेको निर्णयहरु

१. जिल्लाभित्रका मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च र गुरुद्वारा लगायतका धार्मिक एंव सांस्कृतिक महत्वका स्थलहरुमा दैनिक नित्यपुजा/आराधना वाहेक अन्य धार्मिक गतिविधिमा पुर्णरूपमा रोक लगाउने नेपाल सरकारको निर्णयको कडाईका साथ पालना गर्न अनुरोध गर्ने।
२. नेपाल सरकारबाट स्वीकृत Health Protocal को पालना गरी अहिलेको महामारीको रूपमा फैलिएको Covid-19 को संक्रमणबाट आफु बच्न र अरुलाई पनि बचाउन सबैलाई जो जहाँ छौ त्यहि बसी चाडपर्व मनाउन अनुरोध गर्ने।
३. अत्यावश्यक कार्यका लागि घर बाहिर निस्कीदा अनिवार्य रूपमा मास्क प्रयोग गर्ने र भौतिक दुरी कायम गर्न अनुरोध गर्ने।
४. जिल्लाको विशेष अवस्थाको कारण अन्य जिल्लाबाट अति आवश्यक काम नपरि यस जिल्लामा प्रवेश नगर्नु हुन सर्वसाधारण सबैमा अनुरोध गर्ने।
५. नेपाल सरकारको निर्णयानुसार स्वास्थ्य मापदण्ड (Health Protocal) को पालना गर्दै देशका अन्य भागमा होटल तथा रेष्टुरेन्टहरु खुला गरिएको भएता पनि यस जिल्लाको हकमा भने होटल तथा रेष्टुरेन्टका कामदार अधिकांश जिल्ला बाहिर भएको र छिटै जाडो मौसम समेत शुरु हुने भएकोले हाल होटल तथा रेष्टुरेन्ट खुल्ला नरहेको हुँदा वाहिरी जिल्लाबाट यस जिल्लामा प्रवेश गर्न चाहने महानुभवहरुलाई ०७ जिल्ला प्रशासन कार्यालय माफत जानकारी गराउने निर्णय गरियो।
६. नेपाल सरकारले अन्य कुनै निर्देशन गरेमा सोही बमोजिम हुने ब्यहोरा समेत सबैमा जानकारी गराउदै उपरोक्त निर्णयबाट कुनै असुविधा पर्न गएको भए सर्वसाधारणसँग क्षमायाचना गर्ने निर्णय गरियो ।

कोभिड - १९ बारे
जानकारीहरु प्राप्त गर्न
MoHP Nepal COVID-19 को
Viber कन्युनिटीसँग जोडिनुहोस् ।





प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अध्यक्षतामा कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन केन्द्रको बैठक बस्दै



जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा आएका सेवाग्राहीलाई थर्मोगनबाट शरिरको तापक्रम मापन गर्दै



सुरक्षाकर्मीद्वारा घांसामा कोभिड-१९ नियन्त्रण तथा रोकथाम सम्बन्धी माईकिङ्ग गर्दै



सुरक्षाकर्मीद्वारा जोमसोम बजारमा सर्वसाधारणलाई माक्स वितरण गर्दै



OPPO Reno4 5G

9072 1001 8001

यातयात मापदण्ड अनुसार यात्रु बसेको सवारी साधन



जोमसोमका किराना पसलमा सामाजिक दुरी कायम गरी व्यापार व्यवसाय गर्दै

जिल्लामा रहेका कोभिड-१९ सम्बन्धी हेल्थडेस्कहरू

- जोमसोम विमानस्थाल
- मुक्तिनाथ क्षेत्र
- लोमान्थाङ्ग

मिति २०७७/०६/०१ गते देखी मिति २०७७/०६/३० गतेसम्म मुस्ताङ जिल्लामा चारवटा हेल्थ डेस्क र जिल्ला अस्पतालमा स्थापना गरिएको फिभर क्लिनिकबाट जम्मा २९६५ (पुरुष-२५९३, महिला-३७२) जनाको स्वास्थ्य परिक्षण गरिएको छ ।



कोभिड-१९ सम्बन्धी स्वास्थ्य परिक्षण गर्दै स्वास्थ्यकर्मीहरू ।

जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरूको विवरण

सि.नं.	विवरण	सुरक्षा निकाय
ओमकार वि.क.	९८४२२६५४०४	जिल्ला अस्पताल
वीर बहादुर घले	९८६९२०४८७६	जिल्ला रेडक्रस

जिल्लास्थित अस्पताल तथा स्वास्थ्य कार्यालयहरूमा कार्यरत चिकित्सकहरूको विवरण

पद नामथर	कार्यालय	फोन नं.
मे.अ.डा. शिव भण्डारी	जिल्ला अस्पताल	९८५७६४९५५५
डा. केविन पौडेल	जिल्ला अस्पताल	९८४६७२३०८९
डा. साजन बराल	जिल्ला अस्पताल	९८६७३०९४९६
डा. सविता बराल	जिल्ला अस्पताल	९८४५९७८६६९
डा. लक्ष्मण थापा	थासाङ्ग गा.पा. लेते	९८४००९९८०३
डा. अनिल तिमिल्सेना	जिल्ला अस्पताल	९८६७००३३३५



मुस्ताङ जिल्ला प्रवेश गर्ने एक मात्र नाका घांसामा सवारी साधनहरूलाई Disinfection गर्दै सुरक्षाकर्मीहरू

क्वारेन्टाईनमा राखिएको संख्या	क्वारेन्टाईनबाट छाडिएको संख्या	हाल क्वारेन्टाईनमा रहेको संख्या	आईसोलेसनमा राखिएको संख्या	आईसोलेसनबाट छाडिएको संख्या	हाल आईसोलेसनमा रहेको संख्या	स्वाव टेष्ट संख्या
२९	२९	-	२९	२९	-	७९

- हालसम्म गरिएका स्वाव टेस्टको नतिजा मध्ये १५० जनाको Negative र १ (एक) जनाको Positive आएको (पुनःपरिक्षण गर्दा नेगेटिभ आएको) ।

कोभिड-१९ नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि गरिएको कार्यहरूको निरन्तरता

मुस्ताङ जिल्लामा हाल कोरोना संक्रमितको संख्या शून्य भएता पनि कोरोना नियन्त्रण तथा रोकथाम हेतु मुस्ताङ जिल्ला प्रवेश गर्ने एक मात्र नाका थासाङ गाउँपालिका वडा नं. ४, घाँसाबाट जिल्ला प्रवेश गर्ने व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य चेकजाँच गरिदै आएको छ । स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षाकर्मीहरूको टोलीद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण तथा सवारी साधन Disinfection का कार्यहरूलाई निरन्तरता दिईएको छ ।

स्वास्थ्य चेकजाँच गर्दा लक्षण देखिएमा सम्बन्धित गाउँपालिकाहरूद्वारा तोकिएको प्रि-आईसोलेशन राख्ने व्यवस्था गरिएको छ

कोरोना भाइरस (COVID-19) बाट आफू पनि बचौ, अरुलाई पनि बचाऔं

लक्षणहरू

- १००.४ भन्दा माथि उचरो आउने
- खास परासमा समस्या हुने
- खास र खोकी लाग्ने
- घाँटी र टाउको दुख्ने

बच्ने उपायहरू

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- घर तथा बाहिर जाँदा नियमित मास्कको प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा र हाँस्यो गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
- यदि पलु जस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- पलु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- जंगली तथा घरैलु पशुपन्छीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु, अण्डा राख्नेसँग पाकेको मात्र खाने ।

साबुन पानीले हात धोऔं । रोग र किटाणुबाट बचौं ।

- १ पानीले हात भिजाउने
- २ हातको सबै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउने
- ३ हक्केलाले हक्केला मिच्ने
- ४ दाहिने हातको बुझ्ने ओंलाको अर्को हातको हक्केला भित्र हाली मिच्ने
- ५ दाहिने हातको ओंलाको टुप्पोले देब्रे हातको हक्केला र पछडी भागमा पुगाउँदा मिच्ने र सोही तरिकामा अर्को हातमा पनि दोहोर्‍याउने
- ६ दाहिने हातको हक्केलाले देब्रे हातको बुझ्ने ओंला समातेर मिच्ने र सोही प्रक्रिया अर्को हातमा पनि दोहोर्‍याउने
- ७ दाहिने हातको हक्केला र पछडी भागमा पुगाउँदा मिच्ने र सोही तरिकामा अर्को हातमा पनि दोहोर्‍याउने
- ८ पानीले हात पछ्याल्ने
- ९ सफा तौलियाले हात पुष्पने र छउटा तौलिया एक जनाले मात्र प्रयोग गर्ने
- १० धारालाई बन्द गर्नु तौलिया वा अन्य कुनै सफा कपडाको प्रयोग गर्ने
- ११ अब तपाईंको हात सफा भयो

यो विधिवर आफ्नो घरपरिवार, साथीमाई लगायत अरुलाई गरी रोग र किटाणुबाट बचौं र स्वस्थ रहौं ।

नेपाल सरकार कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन संचालन केन्द्र, छाउनी काठमाण्डौं

होम क्वारेन्टाईनमा बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको अलग्गै कोठाको प्रयोग गर्ने
- अरु व्यक्तिहरूसँग भेटघाट नगर्ने। भेटघाट गर्नु परेमा कम्तिमा १ मिटर (६ फिट) को दुरी राख्ने र मास्कको अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्ने
- घरका अन्य सदस्यहरूले अलग्गै शौचालय तथा बाथरूमको प्रयोग गर्ने
- क्वारेन्टाईनमा बसेको व्यक्तिले प्रयोग गरेको मास्क तथा पञ्जालाई जवाबमा नराखी Closed Container मा राख्ने र सुरक्षित स्थानमा लगेर नष्ट गर्ने
- अलग भाडाकुडा, ग्लास, कप, टावल, वेड र तत्राको प्रयोग गर्ने
- समय समयमा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म मिचि मिचि हात धुने अथवा Hand Sanitizer को प्रयोग गर्ने
- प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू साबुन पानीले घोर्दा संभव भएसम्म घाममा सुकाउने
- खोक्दा वा हाँचिउ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्त्यु रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने
- ज्वरो, खोकी, श्वासप्रश्वासमा समस्या, घाटी दुख्ने जस्ता समस्याहरू देखा परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा टेलिफोन मार्फत सम्पर्क गर्ने

COVIDNP APP

कोरोनाभाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारीकालागी मोबाईल एप

Available on Google Play and App Store

प्रकाशक

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मुस्ताङ

कोभिड - १९ संकट व्यवस्थापन केन्द्र मुस्ताङ
COVID-19 Crisis Management Centre (CCMC)
Mustang
Email : daomustang@gmail.com
daomustana@moha.aov.np

अंक १ देखि अंक ६ सम्म पाक्षिक रूपमा प्रकाशन हुँदै आएकोमा प्रस्तुत अंक ७ बाट जिल्लास्तरिय CCMC को निर्णयानुसार मासिक रूपमा प्रकाशन गरिएको ।