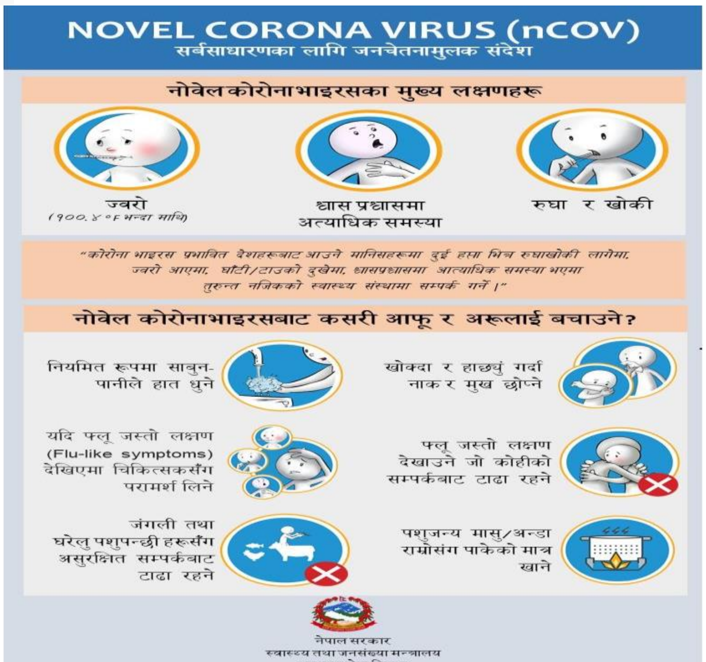
कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन केन्द्र (COVID-19 Crisis Management Center) CCMC मुस्ताङद्वारा प्रकाशित

कोभिड-१९ सम्बन्धी मुस्ताङ जिल्लास्तरीय प्रतिकार्य

बुलेटिन

मिति २०७७ जेष्ठ १६ गते शुक्रबार

वर्ष १ अंक ३



स्वयम् एकान्तबास बस्ने Self - Quarantine मा बस्दा पालना गर्नु पर्ने नियमहरू

१. म पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको कोठामा एक्लै बस्नेछु, र यो सम्भव नभएमा छुट्टै ओछ्यानमा सुतिरहेको अर्को व्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटर दूरी राख्नेछु ।
२. म छुट्टै बाथरूम र शौचालयको प्रयोग गर्नेछु र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरूम र शौचालय आफैं सफा गर्नेछु ।
३. म आफु बस्ने कोठा आफैं सफा गर्नेछु ।
४. म घरभित्र साझा रूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तै भान्सा, शौचालयमा मेरो आवात जावतलाई सीमित गर्नेछु । यी साझा ठाउँहरूमा पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको (वा झ्याल खुला रहने) सुनिश्चित गर्नेछु ।
५. म स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर जाँदिन । म काममा, विद्यालयमा वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा जाँदिन र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्दिन ।
६. म नियमित रूपमा आफ्नो हात साबुन र पानीले मिची मिची २० सेकेन्डसम्म धुनेछु, वा हात सफा राख्न अल्कोहल युक्त हेन्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नेछु । म हात नधोइ मेरा आँखा, नाक र मुख छुनबाट जोगिनेछु ।
७. मैले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौली र रुमाल, ओछ्यान, वा अन्य सामानहरू घरका अन्य व्यक्तिहरूसँग साझा प्रयोग गर्दिन । प्रयोग गरेपछि यी सामानहरू म साबुन र पानीले सफा संग धुनेछु ।
८. म अन्य व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्ने छैन ।
९. यदि अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा, म कम्तिमा १ मिटर (३ फिट) को दूरी राख्नेछु र म अर्को व्यक्तिसंग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउनेछु ।
१०. खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा म मेरो मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा कुहिनाले छोप्नेछु ।
११. म आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिस्यु, रूमाल, मास्क र अन्य चीजहरू छुट्टै फोहोर फाल्ने ठांउमा फाल्नेछु र फाले पछि तुरून्तै कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्मका लागी अफ्ना हातहरू साबुन र पानीले मिची मिची धुनेछु । रूमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा साबुन र पानीले सफासंग धुनेछु र यसलाई घाममा राम्ररी सुकाएपछि मात्र प्रयोग गर्नेछु ।
१२. म स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट प्राप्त निर्देशनहरूको पालना गर्नेछु र आवश्यक सहयोगको लागि सधैं तयार रहनेछु ।
१३. म क्वारेन्टाइनमा रहँदा आफ्नो शरीरको तापक्रम दैनिक एक पटक जाच्नेछु र दिईएको फाराममा रेकर्ड गर्नेछु । मलाई दिईएको निर्देशन अनुसार १४ दिन सम्म मेरो दैनिक स्वास्थ्य स्थिति बारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिनेछु ।
१४. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा क्वारेन्टाइनमा वस्दा अन्य केही समस्याहरू भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशनहरू अनुरूप गर्नेछु ।
१५. म स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय संगको पूर्व अनुमति बिना क्वारेन्टाइन स्थान भन्दा बाहिर यात्रा गर्ने छैन ।

आवश्यक भएमा यहाँ सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

Health Emergency Operation Centre
Phone: 01-4250845,
Fax: 01-4250842,
E-mail: heocmohp@gmail.com,
Web: heoc.mohp.gov.np
fb: fb.com/HEOC

Epidemiology and Disease Control Division
Phone: 01-4255796,
E-mail: ewarsedcd@gmail.com,
Web: edcd.gov.np, fb: fb.com/edcdnepal

COVID-19 Hotline
Get your queries answered from
From 8:00 AM – 8:00 PM
Call Center 1115
Call: 9851255839, 9851255837, 9851255834

कोभिड – १९ संग सम्बन्धित जिल्लास्तरीय बहु निकाय बैठक

बैठक तथा निर्णयहरु

मिति २०७७/०२/०८ गतेका निर्णयहरु

- जिल्ला स्थित सबै निकायबीच एकीकृत कोरोना सुरक्षा रणनिती तयार गरी सुचना र समन्वय प्रभावकारी बनाउने ।
- कोभिड १९ को संक्रमणको जोखिमबाट नागरिकको जिवन रक्षा गर्नको लागि नेपाल सरकारले जारी गरेको बन्दाबन्दी (Lockdown) को आदेशलाई पुर्ण प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न सबै निकायले आ-आफ्नो तर्फबाट तोकिएको जिम्मेवारी पुरा गर्ने ।
- स्वास्थ्य सुरक्षाको सतर्कताको नाममा स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मीलाई घरबाट निकाल्न खोज्ने, गैह्र कानुनी चेकजाँच गर्ने, आवागमनमा अवरोध गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, कानुन विपरितका कार्यहरु गरी मनोबल गिराउन खोज्ने, टोलटोलमा प्रवेश निषेध गर्ने जस्ता अमानवीय कार्यहरु हुन नदिन आवश्यक सुरक्षा व्यवस्था मिलाउने र त्यस्ता गतिविधि गर्ने व्यक्तिहरुलाई नियन्त्रणमा लिई कानुन बमोजिम कार्वाही गर्ने ।
- एम्बुलेन्सको दुरुपयोग हुन नदिन एम्बुलेन्सको प्रस्थान बिन्दु देखि गन्तव्यस्थल सम्मका सबै बिन्दुहरुमा चेकजाँच कडा गरी विरामी र कुरुवा बाहेक अन्य यात्रुको आवागमन रोक्ने ।
- सबै गाउँपालिका भित्र क्वारेन्टाईन व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा आ-आफ्नो पालिका भित्रका होटल समाजघर, विध्यालय, आदीको लगत संकलन गरी के कति संख्यामा व्यक्तिहरु राख्न सकिने हो एकिन गरी जिल्ला स्थित CCMC मा विवरण पठाउन सबै गाउँपालिकाहरुलाई अनुरोध गर्ने ।

मिति २०७७/०२/१४ गतेका निर्णयहरु

- कोभिड १९ को संक्रमण बढ्दै गएको अवस्थामा विदेशबाट नेपालीहरु फर्किने क्रम बढ्दै गएकोले हाल रहेको क्वारेन्टाईन बेडको संख्या न्युन हुने देखिएको हुँदा प्रत्येक गाउँपालिकाले के कति संख्यामा क्वारेन्टाईन बेड थपी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ सो को विवरण संकलनका लागि गाउँपालिकाहरुलाई अनुरोध गर्ने निर्णय गरियो ।
- कोभिड १९ को संक्रमण बढ्दै गएको हालको परिस्थितिमा अस्पतालमा भर्ना भएका बिरामीमा संक्रमण देखिएमा उक्त बिरामीलाई आईसोलेसनमा राखी उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाई अस्पतालको अन्य सेवा नियमित रुपमा सुचारु राख्न जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई जानकारी गराउने निर्णय गरियो ।
- विश्वव्यामी महामारीको रुपमा फैलिएको नोबेल कोरोना भाईरस (कोभिड १९) ले सिर्जित लकडाउनका कारण समस्यामा परेका उपल्लो मुस्ताङको २ गाउँपालिकालाई लक्षित गरि चीनको जनस्तरबाट उपलब्ध गराईएको राहत सामाग्री उक्त गाउँपालिकाहरुले ल्याई आवश्यकता भएका बासिन्दाहरुको पहिचालन गरि वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाउन उक्त गाउँपालिकाहरुलाई अनुरोध भएकोमा हालसम्म व्यवस्थापन नभएकोले व्यवस्थापनको लागि दोस्रो पटक अनुरोध गर्दा पनि उक्त गाउँपालिकाहरुले राहत सामाग्रीको व्यवस्थापन नगरेमा उक्त राहत सामाग्री जिल्ला विपद व्यवस्थापन कोषमा ल्याई व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गरियो ।

मिति २०७७/०२/१३ गतेका निर्णयहरु

- केन्द्रिय कोभिड १९ क्राईसिस म्यान्जमेन्ट सेन्टर र प्रदेशस्तरीय कोभिड १९ क्राईसिस म्यान्जमेन्ट सेन्टरसँग आवश्यक समन्वय गरी संक्रमणको जोखिमको अवस्था मुल्याङ्कन गरी स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड र सामाजिक दुरी पालना गरी / गराई विद्युत तथा टेलिफोन सेवा प्रवाह सम्बन्धि कार्यहरु संचालन गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- कच्चा पदार्थ लगायतका निर्माण सामाग्रीहरुको ढुवानी गर्ने सवारी साधन र चालक तथा सहचालकको पर्याप्त चेकजाँच गरी जिल्ला स्तरीय CCMC को समन्वय र सहजीकरणमा मुस्ताङ जिल्लामा प्रवेश गर्न सहज व्यवस्था मिलाउने ।

जिल्लास्थित अस्पताल तथा स्वास्थ्य कार्यालयहरुमा कार्यरत चिकित्सकहरुको विवरण

पद नामथर	कार्यालय	फोन नं.
मे.अ.डा. शिब भण्डारी	जिल्ला अस्पताल	९८५७६४९५५५
डा. केबिन पौडेल	जिल्ला अस्पताल	९८४६७२३०८१
डा. साजन बराल	जिल्ला अस्पताल	९८६७३०९४१६
डा. सबिता बराल	जिल्ला अस्पताल	९८४५१७८६६९
डा. लक्ष्मण थापा	थासाङ्ग गा.पा. लेते	९८४००११८०३
डा. अनिल तिमिल्सेना	जिल्ला अस्पताल	९८६७००३३३५

जिल्लामा स्थापना गरिएको Quarantine तथा Isolation कक्षहरुको विवरण

गाउँपालिका	क्वारेन्टिन	आईसोलेसन
थासाङ्ग	२४	६
घरपझोङ्ग	४१	४
बारागुङ्ग मुक्तिक्षेत्र	१०	-
लो-घेकर दामोदर कुण्ड	१०	-
लोमान्थाङ्ग	५	-
बज्रदल गण	१०	२
सैनिक उच्च शिखर शिक्षालय	१०	१३
जम्मा	११०	२५

मुस्ताङ्ग जिल्लाको हालसम्मको कोभिड १९ सम्बन्धि स्वास्थ्य विवरण

क्वारेन्टाईनमा राखिएको संख्या	क्वारेन्टाईनबाट छाडिएको संख्या	आईसोलेसनमा राखिएको संख्या	आईसोलेसनबाट छाडिएको संख्या	RDT संख्या	स्वाव टेष्ट संख्या
१२	१२	२	२	१३३	२

- **हाल क्वारेन्टाईन तथा आईसोलेसनमा व्यक्तिहरु रहेका छैनन् । क्वारेन्टाईन तथा आईसोलेसनमा रहेकाहरुलाई खानपिनको व्यवस्था गाउँपालिकाले गर्ने गरेको तथा सुरक्षाकर्मीहरुद्धारा क्वारेन्टाईन स्थल तथा आईसोलेसन स्थलको सुरक्षा गर्ने गरिएको ।**
- **हालसम्म गरिएका RDT को नतिजा Non-Reactive तथा स्वाव टेस्टको नतिजा Negative आएको छ ।**

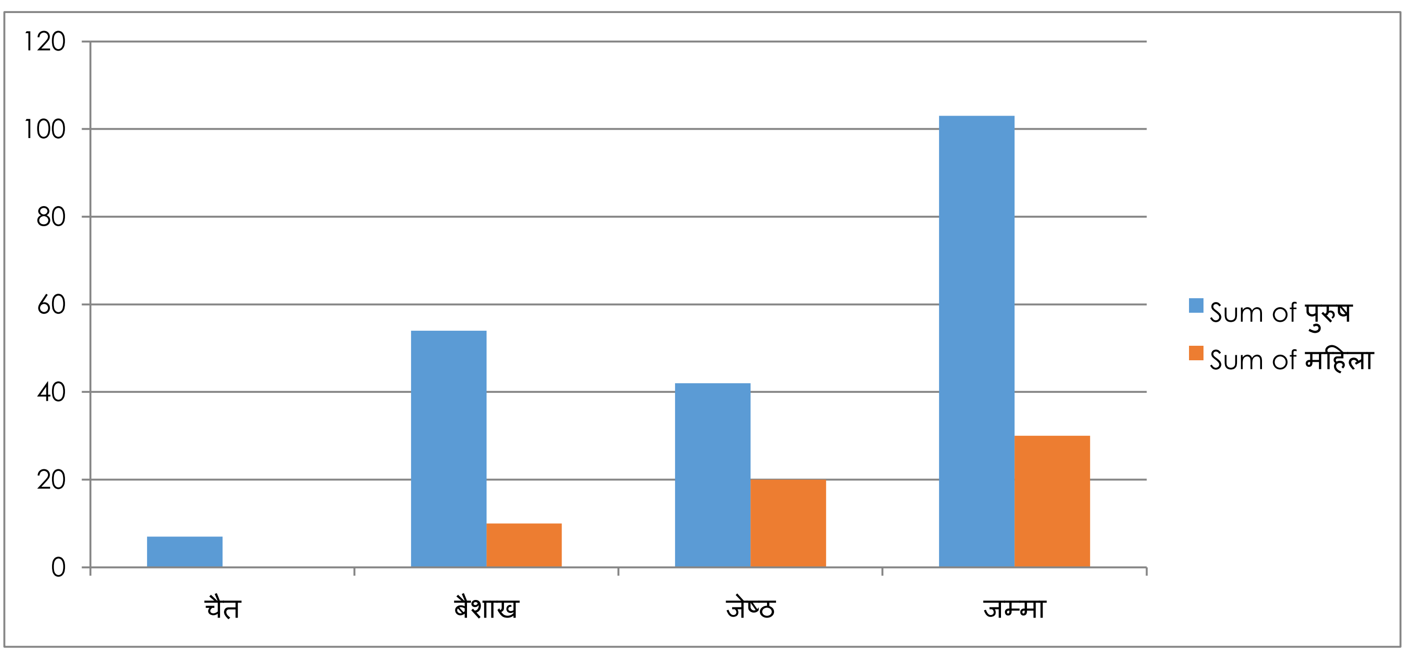
स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षाकर्मीहरुको RDT टेष्ट गरियो

सुरक्षाकर्मी तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई कोरोना संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै जिल्ला अस्पताल मुस्ताङद्धारा जिल्लामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षाकर्मीहरुको Rapid Diagnosis Test शुरु गरेको छ । हालसम्म जिल्ला अस्पताल मुस्ताङद्धारा २६ जना स्वास्थ्यकर्मी र १३ जना सुरक्षाकर्मीहरुको RDT गरिएको छ । हालसम्म गरिएका टेष्टहरुको नतिजा Non-Reactive आएको छ ।

फिभर चेक गर्दै जिल्ला अस्पताल मुस्ताङका चिकित्सक ।

मुस्ताङ जिल्लामा हालसम्म गरिएका RDT र PCR Test को विवरण

मुस्ताङ जिल्लामा हालसम्म जम्मा १०३ जना पुरुष र ३० जना महिला गरी जम्मा १३३ जनाको RDT गरिएको छ । त्यसै गरी १ जना पुरुष र १ जना महिलाको PCR टेष्टको नमुना संकलन गरिएको छ । जसमध्ये जेष्ठ १ गतेदेखि जेष्ठ १५ गते सम्ममा मात्र ४२ जना पुरुष र २० जना महिला गरी जनाको RDT र १ जना पुरुषको PCR टेष्ट गरिएको हो । हालसम्म गरिएका टेष्टहको नतिजा Non-Reactive आएको छ ।



जिल्लामा रहेका हेल्थडेस्क

- घाँसा
- जोमसोम स्थित समाजघर
- मुक्तिनाथ क्षेत्र
- लोमान्थाङ्ग

मिति २०७७/०२/१५ गतेसम्म मुस्ताङ जिल्लामा चारवटा हेल्थ डेस्क र जिल्ला अस्पतालमा स्थापना गरिएको फिभर क्लिनिकबाट ११,७२४ जनाको स्वास्थ्य परिक्षण गरिएको छ।

जिल्ला अस्पताल जोमसोममा स्थापना गरिएको फिभर क्लिनिकमा फिभर चेक गर्दै जिल्ला अस्पताल मुस्ताङका चिकित्सक ।

थासाङ गाउँपालिका स्थित क्वारेन्टाईन कक्षमा रहेका RDT गर्दै जिल्ला अस्पतालका चिकित्सकहरु ।

RDT को लागि आवश्यक तयारी गर्दै चिकित्सकहरु।

जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरुको विवरण

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

जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई स्वास्थ्य सामाग्री प्राप्त

जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई मिति २०७७/०२/०४ गते सहयोग स्वरुप स्वास्थ्य सामाग्रीहरु प्राप्त भएको छ । प्राप्त स्वास्थ्य सामाग्रीहरु NRN, संयुक्त राज्य अमेरिकाका उपाध्यक्ष सोनम लामाले जिल्ला अस्पाललाई उपलब्ध गराएका हुन् ।

जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई प्राप्त स्वास्थ्य सामाग्रीहरुको विवरण

सि.नं.	सामानको विवरण	संख्या
१	NPPE	२५
२	N95 Mask	४
३	Surgical Mask	३ प्याकेट
४	Thermal gun	५
५	Gloves	१ प्याकेट

मुस्ताङ जिल्लामा हालसम्म गरिएको राहत वितरणको विवरण

विवरण	जम्मा परिवार संख्या	जम्मा व्यक्ति
जिल्ला प्रशासन कार्यालय	२३	९४
घरपझोङ गा.पा.	१३७	४००
बारागुङ मुक्तिक्षेत्र गा.पा.	१८८	५४०
लोमान्थाङ गा.पा.	१५२	४५७
लो-घेकर दामोदर कुण्ड गा.पा.	४४	८७
थासाङ गा.पा.	५७३	१९१३
जम्मा	१११७	३४९१

Disinfection गर्दै सुरक्षाकर्मीहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला स्थित सरकारी कार्यालयहरु तथा सुरक्षा निकायहरुको सहकार्यमा घरपझोङ गाउँपालिकाका सरकारी कार्यालयहरु, धार्मिक स्थल तथा सर्वसाधारणको आवतजावत हुने स्थानहरुमा Disinfection गर्ने कार्य हुँदै आएको छ ।

जनचेतामुलक कार्यक्रम

अन्नपुर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना मुस्ताङ कार्यालयले जिल्लाभित्र जनचेता फैलाउने उद्धेश्यले स्वयम् एकान्त बास (Self Quarantine) बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरु उल्लेख गरिएको पर्चा तयार गरी जिल्लाका विभिन्न स्थानहरुमा पर्चा टाँस गर्ने तथा स्थानियहरुलाई बाँड्ने कार्य गरेको छ ।

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