

कोभिड-१९ सम्बन्धी मुस्ताङ जिल्लास्तरीय प्रतिकार्य


बुलेटिन

मिति २०७७ जेष्ठ १६ गते शुक्रबार
वर्ष १ अंक ३


NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश


नोबेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
(१००.४°F भन्दा माथि)



धास प्रधासमा अत्याधिक समस्या




रुघा र खोकी


"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाटी/ठाउको दुबैमा, धासप्रधासमा आत्यधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

नोबेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने?


नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने




खोक्दा र हाँच्छुं गर्दा नाक र मुख छोप्ने




यदि फलु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने




फलु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसँग पाकेको मात्र खाने



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
जनसंख्या सेवा विभाग

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 तीब्र धासप्रधास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ।

के मानिसमा नोबेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ ?

नोबेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोबेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन् ?

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

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्दछ ?

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

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा निमित्त तवरले सर्न सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै खोलबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमित हुन सकिन्छ ?

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

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोबेल कोरोनाभाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्नधारका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको बिरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

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

लक्षणहरू



१००.४ भन्दा माथि उत्रो आउने



रुघा र खोकी लाग्ने





धास प्रधासमा समस्या हुने



घाटी र ठाउको दुख्ने

बच्ने उपायहरू

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

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

१. म पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको कोठामा एकै बस्नेछु, र यो सम्भव नभएमा छुट्टै ओछ्यानमा सुतिनेछु अर्को व्यक्तिसँग कमिमा १ मिटर दूरी राख्नेछु।
२. म छुट्टै बाथरूम र शौचालयको प्रयोग गर्नेछु र यदि यो सम्भव नभएमा प्रयोग गरेपछि बाथरूम र शौचालय आफैँ सफा गर्नेछु।
३. म आफु बस्ने कोठा आफैँ सफा गर्नेछु।
४. म घरभित्र साफा रूपमा प्रयोग हुने ठाउँहरू जस्तै भान्सा, शौचालयमा मेरो आवात जावतलाई सीमित गर्नेछु। यी साफा ठाउँहरूमा पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको (वा भ्याल खुला रहने) सुनिश्चित गर्नेछु।
५. म स्वास्थ्य संस्था जान बाहेक अन्य कामको लागि घर बाहिर जाँदैन। म काममा, विद्यालयमा वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा जाँदैन र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्दैन।
६. म नियमित रूपमा आफ्ना हात साबुन र पानीले मिची मिची २० सेकेन्डसम्म धुनेछु, हा हात सफा राख्न अल्कोहल युक्त हेन्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नेछु। म हात नछोड् मेरा आँखा, नाक र मुख छुनबाट जोगिनेछु।
७. मैले प्रयोग गर्ने गिलास, कप, खाना खान प्रयोग हुने भाँडा, तौली र रुमा, ओछ्यान, वा अन्य सामानहरू घरका अन्य व्यक्तिसँग साफा प्रयोग गर्दैन। प्रयोग गरेपछि यी सामानहरू म साबुन र पानीले सफा संग धुनेछु।
८. म अन्य व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्ने छैन।
९. यदि अन्य व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आउनु पर्दा, म कमिमा १ मिटर (३ फिट) को दूरी राख्नेछु र म अर्को व्यक्तिसँग एउटै कोठामा हुँदा र स्वास्थ्य संस्था जाँदा मास्क लगाउनेछु।
१०. खोक्दा वा हाँच्छुं गर्दा म मेरो मुख र नाकलाई टिप्पु, रुमाल वा कुनै कुराले छोपेनेछु।
११. म आफ्नो कोठाबाट प्रयोग गरिएको टिप्पु, रुमाल, मास्क र अन्य चीजहरू छुट्टै फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्नेछु र फाले पछि तुरुन्तै कमिमा २० सेकेन्ड सम्मका लागि अपना हातहरू साबुन र पानीले मिची मिची धुनेछु। रुमाल वा पुन प्रयोग गर्ने कपडा साबुन र पानीले सफासँग धुनेछु र यसलाई घाममा राखी 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 दिइएको फारममा रेकर्ड गर्नेछु। मलाई दिइएको निर्देशन अनुसार १४ दिन सम्म मेरो दैनिक स्वास्थ्य स्थिति बारे तोकिएको स्वास्थ्य निकायमा जानकारी दिनेछु।
१४. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएको खण्डमा वा क्वारेन्टाइनमा बस्दा अन्य केही समस्याहरू भएमा तोकिएको स्वास्थ्य निकायबाट प्राप्त निर्देशनहरू अनुरूप गर्नेछु।
१५. म स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय सँगको पूर्व अनुमति बिना क्वारेन्टाइन स्थान भन्दा बाहिर यात्रा गर्ने छैन।

आवश्यक भएमा यहाँ सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

<p>Health Emergency Operation Centre Phone: ०१-४२५०८४५, Fax: ०१-४२५०८४२, E-mail: heocmohp@gmail.com, Web: heoc.mohp.gov.np fb: fb.com/HEOC</p>	<p>Epidemiology and Disease Control Division Phone: ०१-४२५५७९६, E-mail: ewas.edcd@gmail.com, Web: edcd.gov.np, fb: fb.com/edcdnepal</p>	<p>COVID-19 Hotline Get your queries answered from From ९:०० AM - ९:०० PM Call Center 1115 Call: ९८५२५५८३९, ९८५२५५८३७, ९८५२५५८३४</p>
---	--	--

मिति २०७७/०२/०८ गतेका निर्णयहरू

- जिल्ला स्थित सबै निकायबीच एकीकृत कोरोना सुरक्षा रणनीति 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 रूपमा 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, कानून विपरितका कार्यहरू गरी मनोबल गिराउन खोज्ने, टोलटोलमा प्रवेश निषेध गर्ने जस्ता अमानवीय कार्यहरू हुन नदिन आवश्यक सुरक्षा व्यवस्था मिलाउने र त्यस्ता गतिविधि गर्ने व्यक्तिहरूलाई नियन्त्रणमा लिई कानून बमोजिम कार्वाही गर्ने ।
- एम्बुलेन्सको दुरुपयोग हुन नदिन एम्बुलेन्सको प्रस्थान बिन्दु देखि गन्तव्यस्थल सम्मका सबै बिन्दुहरूमा 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 व्यक्तिहरू राख्न सकिने हो एकिन गरी जिल्ला स्थित CCMC मा विवरण पठाउन सबै गाउँपालिकाहरूलाई अनुरोध गर्ने ।

मिति २०७७/०२/१४ गतेका निर्णयहरू

- कोभिड १९ को संक्रमण बढ्दै गएको अवस्थामा विदेशबाट नेपालीहरू फर्किने क्रम बढ्दै गएकोले हाल रहेको क्वारेन्टाईन बेडको संख्या न्युन हुने देखिएको हुँदा प्रत्येक गाउँपालिकाले के कति संख्यामा क्वारेन्टाईन बेड थपि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ सो को विवरण संकलनका लागि गाउँपालिकाहरूलाई 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 रूपमा सुचारु राख्न जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई जानकारी गराउने निर्णय गरियो ।
- विश्वव्यामी महामारीको रूपमा 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 गाउँपालिकाहरूले ल्याई आवश्यकता भएका बासिन्दाहरूको पहिचालन गरि वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाउन उक्त गाउँपालिकाहरूलाई अनुरोध भएकोमा हालसम्म व्यवस्थापन नभएकोले व्यवस्थापनको लागि दोस्रो पटक अनुरोध गर्दा पनि उक्त गाउँपालिकाहरूले राहत सामाग्रीको व्यवस्थापन नगरेमा उक्त राहत सामाग्री जिल्ला विपद व्यवस्थापन कोषमा ल्याई व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गरियो ।

मिति २०७७/०२/१३ गतेका निर्णयहरू

- 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 कार्यहरू संचालन गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- कच्चा पदार्थ लगायतका निर्माण सामाग्रीहरूको 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 कार्यालयहरूमा कार्यरत चिकित्सकहरूको विवरण

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

जिल्लामा स्थापना गरिएको Quarantine तथा Isolation कक्षहरूको 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 व्यक्तिहरू रहेका छैनन् । क्वारेन्टाईन तथा आईसोलेसनमा रहेकाहरूलाई खानपिनको व्यवस्था गाउँपालिकाले गर्ने गरेको तथा सुरक्षाकर्मीहरूद्वारा क्वारेन्टाईन स्थल तथा आईसोलेसन स्थलको सुरक्षा गर्ने गरिएको ।
- हालसम्म गरिएका RDT को नतिजा Non-Reactive तथा स्वाव टेस्टको नतिजा Negative आएको छ ।

स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षार्कर्महरूको RDT टेष्ट गरियो

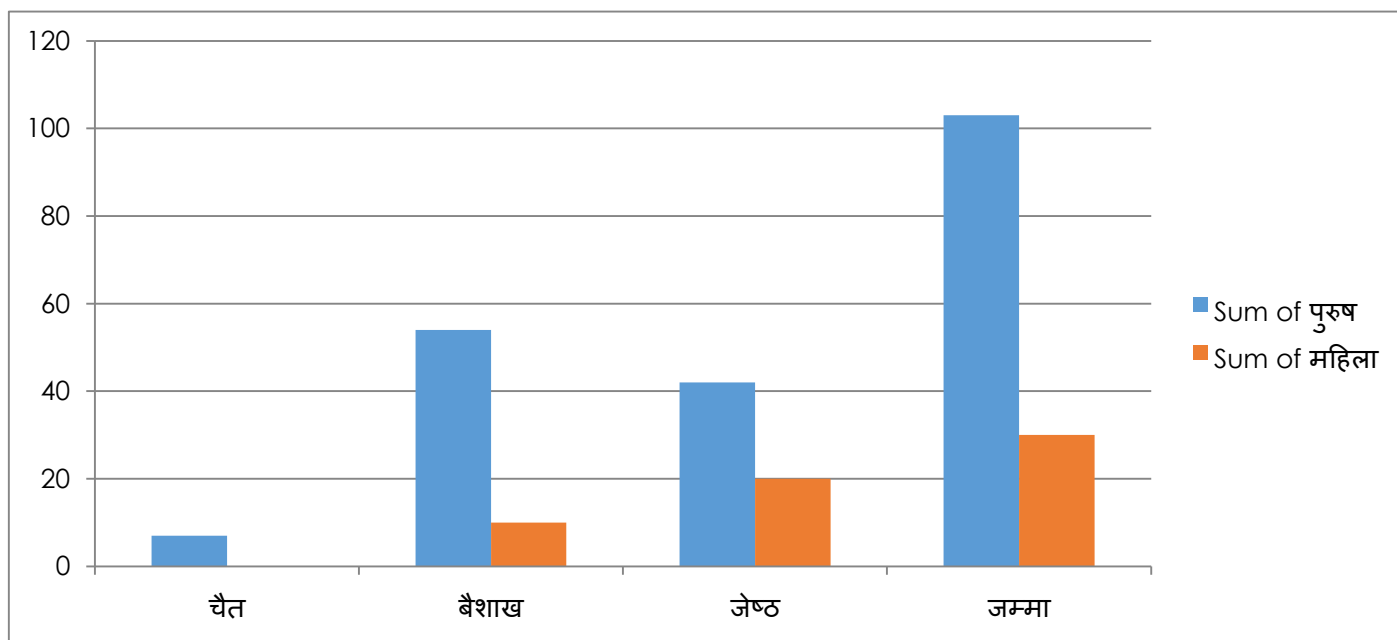
सुरक्षार्कर्म तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई कोरोना संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै जिल्ला अस्पताल मुस्ताङ्द्वारा जिल्लामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षार्कर्महरूको Rapid Diagnosis Test शुरु गरेको छ । हालसम्म जिल्ला अस्पताल मुस्ताङ्द्वारा २६ जना स्वास्थ्यकर्मी र १३ जना सुरक्षार्कर्महरूको RDT गरिएको छ । हालसम्म गरिएका टेष्टहरूको 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 टेष्टहरूको 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 चिकित्सकहरू ।



RDT को लागि आवश्यक तयारी गर्दै चिकित्सकहरू ।

जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरूको 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 सामाग्रीहरू प्राप्त भएको छ । प्राप्त स्वास्थ्य सामाग्रीहरू NRN, संयुक्त राज्य अमेरिकाका उपाध्यक्ष सोनम लामाले जिल्ला अस्पताललाई उपलब्ध गराएका हुन् ।

जिल्ला अस्पताल मुस्ताङलाई प्राप्त स्वास्थ्य सामाग्रीहरूको विवरण

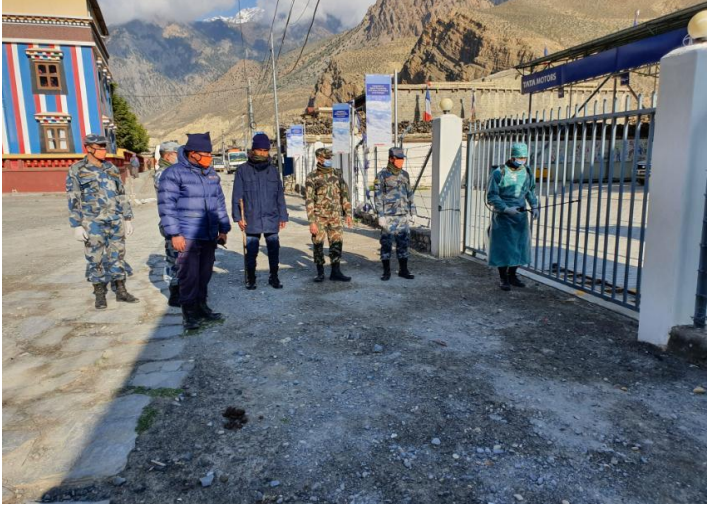
सि.नं.	सामानको विवरण	संख्या
१	NPPE	२५
२	N95 Mask	४
३	Surgical Mask	३ प्याकेट
४	Thermal gun	५
५	Gloves	१ प्याकेट



मुस्ताङ जिल्लामा हालसम्म गरिएको राहत वितरणको विवरण

विवरण	जम्मा परिवार संख्या	जम्मा व्यक्ति
जिल्ला प्रशासन कार्यालय	२३	९४
घरपझोड गा.पा.	१३७	४००
बारागुड मुक्तिकेत्र 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 सुरक्षाकर्मीहरू



जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला स्थित सरकारी कार्यालयहरू तथा सुरक्षा निकायहरूको सहकार्यमा घरपझोड गाउँपालिकाका सरकारी कार्यालयहरू, धार्मिक स्थल तथा सर्वसाधारणको आवतजावत हुने स्थानहरूमा Disinfection गर्ने कार्य हुँदै आएको छ ।

जनचेतामुलक कार्यक्रम



अन्नपुर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना मुस्ताङ कार्यालयले जिल्लाभित्र जनचेता फैलाउने उद्देश्यले स्वयम् एकान्त बास (Self Quarantine) बस्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू उल्लेख गरिएको पर्चा तयार गरी जिल्लाका विभिन्न स्थानहरूमा पर्चा टाँस गर्ने तथा स्थानियहरूलाई 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