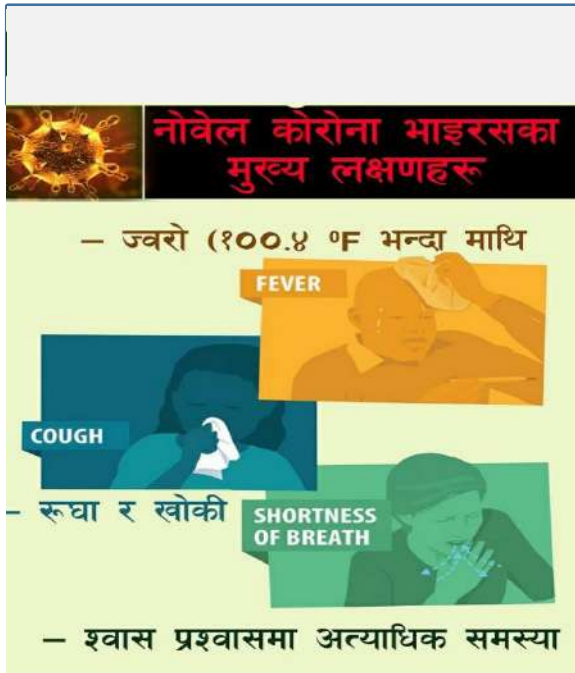


बुलेटिन

मिति २०७७ बैशाख १५ गते सोमबार

वर्ष १ अंक १



नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो (१००.४ °F भन्दा माथि)
- रूघा र खोकी
- श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या

FEVER
COUGH
SHORTNESS OF BREATH

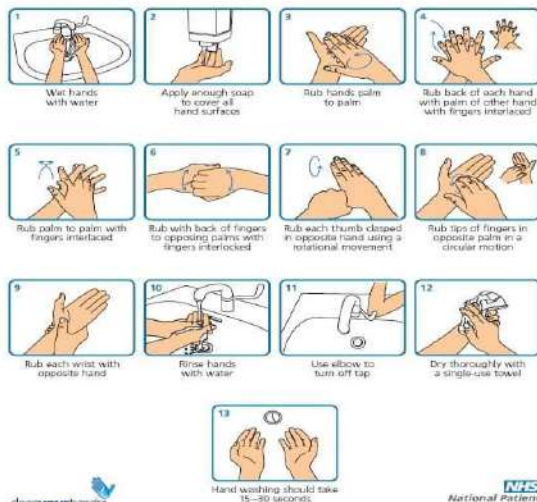


नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफु र अरुलाई बचाउने

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने
- खोकदा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu like symptoms)
- देखिएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने
- फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
- जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
- पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने

Hand-washing technique with soap and water

NHS



1. Wet hands with water
2. Apply enough soap to cover all hand surfaces
3. Rub hands palm to palm
4. Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced
5. Rub palm to palm with fingers interlaced
6. Rub with back of fingers to opposing palm with fingers interlocked
7. Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement
8. Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion
9. Rub each wrist with opposite hand
10. Rinse hands with water
11. Use elbow to turn off tap
12. Dry thoroughly with a single-use towel
13. Hand washing should take 15-30 seconds

dearyourhands
National Patient Safety Agency



Prevention is better than Cure !!

आफ्नै घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्दा गर्नुपर्ने कुराहरू :

- डाक्टर छिर्ने कोठामा एकै बस्ने र सरकेसम्म कोठा भिन्ने शौचालय भएकै कोठामा बस्ने
- जेठु नागरिक, गर्भवती महिला, र आलसालिकाको सम्पर्कमा नआउने
- परिवार पनि आजातजावत नगर्ने
- कुनै पनि भेलाभा र जमघटमा सहभागी नहुने
- सावधानी, ल्याण्ड मास्के बारम्बार हात धुने साथै नियमित स्वाभिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- घरबन्दी सामग्रीहरू जस्तै गिलास, चाल, रुमाल, लुम्नाहरू एक अर्काको प्रयोग नगर्ने
- सर्बिकल मास्कको प्रयोग गर्ने र ६-८ घण्टाको समयमा परिवर्तन गर्ने
- प्रयोग गरेका मास्क सुरक्षित तरिकामले व्यवस्थापन गर्ने
- यदि भाइरसको संशय पैसा परेमा तुरन्त नजिकीको अस्पताल वा स्वास्थ्य आभ केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने

Prevention is better than Cure !!



कोभिड – १९ संग सम्बन्धित जिल्लास्तरीय महामारी सम्बन्धि बहु निकाय बैठक सम्पन्न

मिति २०७६/११/२७ गतेका निर्णयहरु

- ४ वटा नाकामा हेल्थडेस्क स्थापना गर्ने
- हेल्थ डेस्कमा गाउँपालिका, जिल्ला अस्पताल र अन्नपुर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजनाका स्वास्थ्यकर्मी तथा सुरक्षाकर्मी खटाउने ।
- जिल्ला स्तरीय DRRT गठन गर्ने ।
- जिल्ला अस्पताल मुस्ताङ र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र लेतेमा Isolation Bed स्थापना गर्ने ।
- स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई कोरोना सम्बन्धि अभिमुखिकरण तालिम दिने ।

मिति २०७६/१२/०७ गतेका निर्णयहरु

- नागरिक सचेतना फैलाउने ।
- पर्यटक आवागमनलाई रोकिदिने आसयको निर्णय तालुक निकायमा प्रेषित गर्ने ।
- धार्मिक स्थलहरुमा नियमित बाहेकका पुजापाठ गर्न निषेध गर्ने ।
- सवारी साधन तथा होटल व्यवसायीलाई नियमित सरसफाई र Disinfection गर्न अनुरोध गर्ने ।



DRRT गठन गरिएको

१. प्रमुख जिल्ला अधिकारी		
जिल्ला प्रशासन कार्यालय मुस्ताङ	अध्यक्ष	
२. जिल्ला समन्वय अधिकारी	सदस्य	
३. सुरक्षा निकायका प्रमुखहरु	सदस्य	
४. गा पा प्रमुख प्रशासकीय अधिकारीहरु	सदस्य	
५. जिल्ला अस्पताल प्रमुख	सदस्य	
६. ACAP प्रमुख	सदस्य	
७. नेपाल रेडक्रस सोसाईटी सभापती	सदस्य	
८. शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाई प्रमुख	सदस्य	
९. स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख	सदस्य सचिव	

कोभिड-१९ कमाण्ड पोष्ट गठन

१. प्रमुख जिल्ला अधिकारी	संयोजक
२. जिल्ला सुरक्षा समितिका सबै पदाधिकारी	सदस्य
३. जिल्ला समन्वय अधिकारी	सदस्य
४. सबै गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत	सदस्य
५. जोमसोम अस्पताल मुस्ताङका प्रमुख	सदस्य
६. ईकाई प्रमुख अन्नपुर्ण संरक्षण क्षेत्र	
आयोजना जोमसोम	सदस्य
७. रेडक्रस सोसाईटीका प्रतिनिधी	सदस्य
८. स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख	सदस्य सचिव

मिति २०७७/०१/१५ गते सम्म ७७४६ जनालाई हेल्थ डेस्कबाट Screen test गरीएको ।

हेल्थडेस्क

- घाँसा
- पुथाङ्ग एयरपोर्ट
- मुक्तिनाथ क्षेत्र
- लोमान्थाङ्ग



घाँसा स्थित हेल्थ डेस्क



पुथाङ्ग एयरपोर्ट स्थित हेल्थ डेस्क



मुक्तिनाथ स्थित हेल्थ डेस्क



लोमान्थाङ्ग स्थित हेल्थ डेस्क

कोभिड – १९ सँग सम्बन्धित जिल्लास्तरीय महामारी सम्बन्धि बहु निकाय बैठक सम्पन्न

मिति २०७६/१२/१० गतेका निर्णयहरू

- अनिवार्य चेकजाँच पश्चात मात्र अत्यावश्यक सेवाका सवारी साधनलाई प्रवेश गर्न दिने ।
- खाद्यान्न खरिदको लागि समय तोक्ने ।
- आईसोलेसन तथा क्वारेन्टाईन निर्माणको लागि सबै पालिकालाई अनुरोध गर्ने ।
- सरोकारवाला निकायको प्रतिनिधित्व हुने गरी संयुक्त सुचना केन्द्र स्थापना गर्ने ।



मिति २०७६/१२/१४ गतेका निर्णयहरू

- सरोकारवाला सबैको प्रतिनिधित्व हुने गरी कमाण्ड पोष्ट गठन गर्ने।
- खाद्दवस्तु आपूर्ति व्यवस्थापनको लागि कार्ययोजना निर्माण गर्न समिति गठन गर्ने ।

जिल्ला मुस्ताङ, लो-घेकर दामोदरकुण्ड गा.पा., छुसाङमा Lockdown का कारण पोखरा, काठमाण्डौं लगायतका स्थानमा अलपत्र परी मिति २०७७/०१/१३, १४ र १५ गते विभिन्न सवारी साधनद्वारा जिल्ला प्रवेश गरेका उपल्लो मुस्ताङका स्थानियवासीहरूको स्वास्थ्य परिक्षण गर्दै नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालको संयुक्त टोली ।

मुस्ताङ जिल्लामा मौज्जात रहेका कोभिड - १९ सँग सम्बन्धित स्वास्थ्य सामाग्रीहरूको विवरण

सि.नं.	विवरण	सुरक्षा निकाय	स्थानिय तह	स्वास्थ्य कार्यालय	जिल्ला अस्पताल	रेडक्रस	जम्मा
१	थर्मल गन	३	१३	-	१	-	१७
२	PPE set	३१	५१	५	८३	५	१७५
३	N-95 Mask	१२	-	९	१०	-	३१
४	RDT किट	-	-	७५	१०	-	८५
५	सर्जिकल मास्क	२०००	१२९२	-	२५०	१००	३६४२
६	Viral Transport media	-	-	२	-	-	२
७	Face Shield	-	-	-	-	-	-
८	Gloves	२६००	१३००	३६७	२०००	-	६२६७



मिति २०७६/१२/२३ गते कोभिड – १९ संकट
व्यवस्थापन केन्द्र (CCMC-OPS)
र
PRT गठन गरिएको ।



पुर्व तयारी

एम्बुलेन्सलाई कोरना विरुद्ध प्रयोग गर्न
Drive Compartment Partition
गरिएको ।

“हामी पनि सामाजिक दुरीमा”



कोभिड -१९ रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धमा
स्वास्थ्य कार्यालय मुस्ताङमा सम्पन्न गरिएको
CCMC को बैठक ।



कोभिड - १९ संक्रमित बिरामीलाई सुरक्षित तवरले
अस्पताल लैजान जिल्ला अस्पताल मुस्ताङ र रेड
क्रसमा रहेको दुई वटा एम्बुलेन्सलाई विशेष रूपमा
वज्रदल गणका दक्ष प्राविधिकबाट पार्टिसन गरि विशेष
एम्बुलेन्स तयार गरिएको छ । ।



जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरूको विवरण

चालक	फोन नं.	एम्बुलेन्स धनी
ओमकार वि.क.	९८४२२६५४०४	जिल्ला अस्पताल
सोजन वि.क.	९८६७९४९८१०	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र लेते
वीर बहादुर घले	९८६९२०४८७६	जिल्ला रेडक्रस



COVID-19 Response Application तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी मुलक कक्षा सञ्चालन

नेपाली सेना तथा मुस्ताङ जिल्ला स्थित जिल्ला अस्पतालमा रहेका स्वास्थ्यकर्मीद्वारा विभिन्न गा.पा.का वडाहरुमा विभिन्न चरणमा नेपाली सेनाद्वारा तयार पारिएको COVID-19 Response Application सम्बन्धि जानकारी मुलक कार्यक्रम तथा ह्याण्ड वासिङ्ग टेकनिक सम्बन्धि कक्षाहरु संचालन गरिएको छ ।



PRT, PPE र माक्स प्रयोग सम्बन्धी जानकारी मुलक कक्षा सञ्चालन

सैनिक उच्च शिखर शिक्षालयका डाक्टर अधिकृत, जिल्ला अस्पताल जोमसोमका मेडिकल अधिकृत डाक्टर सहितको टोलीबाट सुरक्षा फौजको मेडिकल टिम, ड्राईभर टिम, जिल्ला अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई PRT, PPE, माक्स प्रयोग गर्ने तरिका तथा मृतक शरिरको शव व्यवस्थापन गर्ने तरिका सम्बन्धी जानकारीमुलक कक्षा सञ्चालन गरिएको छ ।



एम्बुलेन्स चालक तथा स्वास्थ्य कर्मीहरुलाई डेड बडि ह्याण्डलिंग गर्ने तालिम

एम्बुलेन्स चालकहरुलाई अभिमुखिकरण तालिम

“घरमै बसौं, स्वस्थ रहौं ।”



सचेतना



सर्वसाधारणमा कोरोना भाईरस सम्बन्धि सचेतना अभिवृद्धि गर्न हेतु सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल नं. ३३ गुल्म हे.क्वा. मुस्ताडले नेपाली भाषा तथा स्थानिय भाषामा सचेतनामुलक सन्देश रेकर्डिङ गरी निरन्तर रुपमा जिल्लाका विभिन्न स्थानहरुमा सुनाउने तथा माईकिङ समेत गर्ने गरेको छ । यस कार्यमा नेपाली सेना तथा नेपाल प्रहरीका जिल्ला स्थित ईकाईहरुको समेत सकृयता रहेको छ ।

Social Distancing, Sanitation तथा Disinfection सम्बन्धमा कागवेनीमा सचेतना फैलाउँदै सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल



COVID-19 Orientation Program Conducted by The Provincial Health Emergency Operation Centre (PHEOC), Health Directorate, Gandaki Province

माईकिङद्वारा कोभिड-१९ सम्बन्धि जनचेतना फैलाउँदै नेपाल प्रहरी

नियमित बजार अनुगमन

नियमन र अनुगमन

मुस्ताङ जिल्लामा हालको विद्यमान परिस्थितिमा कालो बजारी हुन नदिन नियमित रूपमा बजार अनुगमन भईरहेको छ । यस जिल्लामा दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको अभाव हुन नदिन समयमा नै सवारी अनुमति पत्र जारी गरी दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको आयात गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ ।



नेपाली सेनाद्वारा चेकप्वाइन्ट डियुटी



LOCKDOWN मा सुरक्षाकर्मीहरूको विशेष निगरानी

विश्वभरी महामारीको रूपमा फैलिदै गएको कोरोना भाईरस (COVID-19) लाई मध्यनजर गरी नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालद्वारा नियमित रूपमा पट्रोलहरू संचालन गर्ने गरेको छ ।



नेपाल प्रहरीद्वारा सवारी चेकजाँच



पुथाङ स्थित समाजघरमा रहेको क्वारेन्टाईन अनुगमन

शंकास्पद बिरामीको आर.डि.टी. टेष्ट

सबैको रिपोर्ट नन् रिएक्टिभ

मुस्ताङ जिल्ला स्थित विभिन्न स्थानमा रहेका विदेशबाट आएका ३४ जना व्यक्तीहरुको आर.डि.टी. गरिएको छ । यसरी परिक्षण गरिएका मध्य हाल सम्म ३४ सै जनाको रिपोर्ट Non-Reactive आएको छ । अन्य व्यक्तीहरुको पनि पहिचान गरी आर.डि.टी. गर्ने योजना रहेको छ ।



जिल्ला अस्पताल मुस्ताङमा सञ्चालन गरिएको फिभर क्लिनिक



RD Test गर्दै जिल्ला अस्पतालका चिकित्सकहरु

लो- ग्याल्वो जिग्मे सांस्कृतिक संरक्षण फाउन्डेसन मुस्ताङका कोषाध्यक्ष तथा लो-धेकर दामोदर कुण्ड गा.पा.का अध्यक्ष लोप्साङ छोन्फेल विष्ट द्वारा मिति २०७६/१२/२० गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय मुस्ताङलाई स्वास्थ्य सामाग्री प्रदान गर्दै ।



S.N.	Particular	Packet	Per Packet Pcs	Total Pcs	Remark
1	Face Mask	6	50	300	
2	Gloves	4	50	200	
3	Thermometer	3	10	30	
4	Nasal Oxygen Cannula	-	-	50	
5	PPE	-	-	25	

- संबिधान सभा सदस्य माननीय रोमी गौचन थकालीद्वारा १० थान पि.पि.ई. र १० थान एन ९५ माक्स सहयोग स्वरुप प्राप्त भएको ।
- गण्डकी प्रदेश सभासद माननीय ईन्द्रधारा विष्टद्वारा ५०० थान कपडा र ५०० थान सर्जिकल मास्क, १६० लिटर सेनिटाईजर र ५ लिटर क्लोरिन सहयोग स्वरुप प्राप्त भएको ।
- गण्डकी प्रदेश सभासद माननीय चन्द्र मोहन गौचनद्वारा १४ थान पि.पि.ई. र कपडाको मास्क सहयोग स्वरुप प्राप्त भएको ।

जिल्लास्थित अस्पताल तथा स्वास्थ्य कार्यालयहरुमा कार्यरत चिकित्सकहरुको

विवरण

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

जिल्लामा स्थापना गरिएको Quarantine तथा Isolation कक्षहरूको विवरण

स्वास्थ्य गतिविधिहरू

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



आईसोलेसन कक्ष



क्वारेन्टाईन कक्ष



थासाङ्ग गाउँपालिका स्थित जनता मा.वि. मा स्थापना गरिएको Quarantine कक्षको सुरक्षा गर्दै सुरक्षाकर्मीहरू

CCMC द्वारा गरिएको क्वारेन्टाईन तथा आईसोलेसन कक्षहरूको अनुगमनहरू



छैरो तिब्बतियन शरणार्थी क्याम्पमा स्वास्थ्य चेकजाँच एवं अनुगमन



कोवाङ्ग स्थित क्वारेन्टाईन कक्षको अनुगमन



लेते स्थित प्राथमिक उपचार केन्द्रमा स्थापना गरिएको आईसोलेसन कक्षको अनुगमन



घाँसा स्थित क्वारेन्टाईन कक्षको अनुगमन

विभिन्न नाकाबाट जिल्ला प्रवेश गरेका २४७ विदेशी पर्यटकलाई नेपाल पर्यटन बोर्डको समन्वयमा काठमाण्डौ पठाईएको साथै २१५ मजदुरहरुलाई समेत गृह जिल्लामा पठाईएको ।

ईच्छुक पर्यटकहरुलाई काठमाण्डौ पठाईदै



वारागुड मुक्तिक्षेत्र गा.पा., मुक्तिनाथ स्थित धर्मशालालाई क्वारेन्टाईन कक्ष बनाउने सम्बन्धमा अनुगमन



थासाङ गा.पा., माफा स्थित क्वारेन्टाईन कक्षमा जिल्ला बाहिरबाट आएका स्थानियवासीहरुको स्वास्थ्य परिक्षण हुँदै ।

विपन्न र ज्यालादारी मजदुरलाई सम्बन्धित गाउँ पालिकाहरूद्वारा राहत वितरण हुँदै



दैनिक गूजारा गर्ने व्यक्तिहरूलाई यस संकटको समयमा सम्बन्धित गाउँपालिकाद्वारा राहत वितरण। विपन्न, गरिब एवम खाद्य सामग्रीहरूको अभाव रहेका व्यक्तिहरूको पहिचान गरि त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई राहत वितरण भईरहेको ।



यस जिल्लाका संघिय माननिय श्री प्रेम प्रसाद तुलाचन ज्युको सौजन्यमा चैते दसैँको अवसरमा ज्यालादारी मजदुरहरूलाई राहत वितरण गर्दै गण्डकी प्रदेश सभा सदस्य माननिय महेन्द्र बहादुर थकाली ।

मुस्ताङ जिल्लामा राहत वितरण गरिएको विवरण

सि.नं.	जम्मा परिवार संख्या	जम्मा व्यक्ति
जिल्ला प्रशासन कार्यालय	२३	९४
घरपझोडा गा.पा.	१३७	४००
बारागुडा मुक्तिक्षेत्र गा.पा.	१८८	५४०
लोमान्थाङ गा.पा.	१५२	४५७
लो-धेकर दामोदर कुण्ड गा.पा.	४४	८७
थासाङ गा.पा.	२३५	७२५
जम्मा	७७९	२३०३

मुस्ताङ जिल्लाको विभिन्न इलाकामा डिसइन्फेक्सन कार्य गरिएको

मुस्ताङ जिल्लाको जोमसोम बजार, एयरपोर्ट, जिल्ला अस्पताल, कारागार तथा गुम्बा ईलाकामा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल र घरपझोङ्ग गा.पा. सम्मिलित भई क्लोरिन स्प्रे गर्ने कार्य गरेको ।



प्रकाशक



नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मुस्ताङ

घाँसा नाकाबाट मुस्ताङ प्रवेश गर्ने अत्यावश्यक सवारी साधनको कीटाणुशोधन (Disinfection) गर्दै सुरक्षाकर्मी

कोभिड - १९ संकट व्यवस्थापन केन्द्र मुस्ताङ

COVID-19 Crisis Management Centre (CCMC) Mustang

Email : daomustang@gmail.com