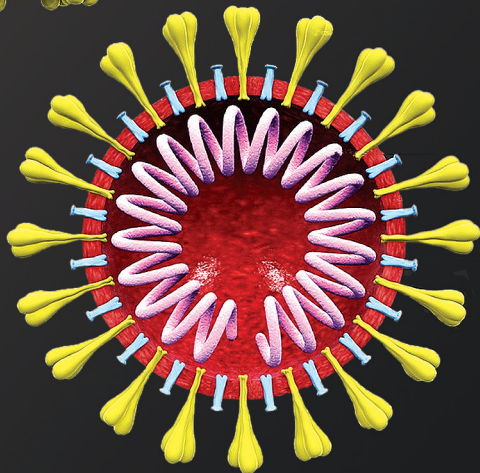
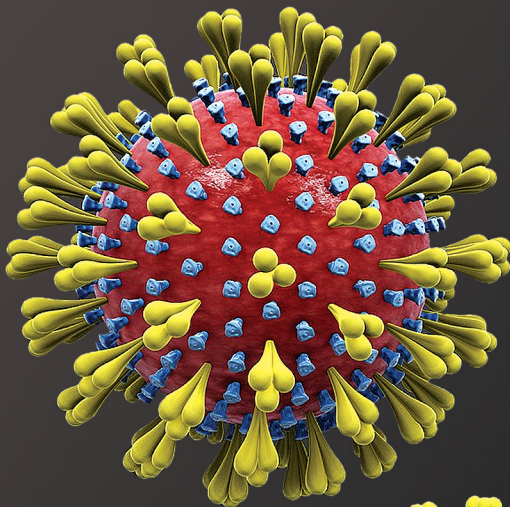


कोरोना भाइरसबाट बचौ र बचाऔ

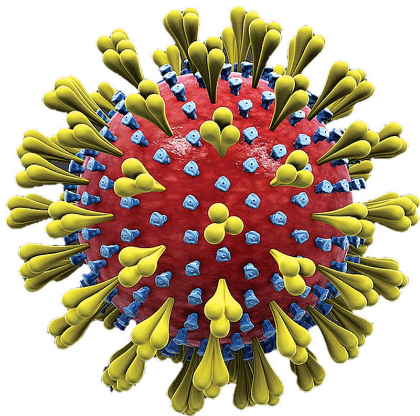


RHEST

ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी
Rural Health and Education Service Trust

कोरोना भाइरसबाट बचाऔं र बचाऔं

अहिले नेपालसहित संसारभरि कोरोना भाइरस फैलिरहेको छ । कोरोनालाई वैज्ञानिक भाषामा कोभिड-१९ भनिन्छ । यो अति सानो हुन्छ । सियोको टुप्पामा यस्ता हजारौं विषाणु बस्न सक्छन् । यो विषाणुले संक्रमण गरेपछि सुख्खा खोकी लाग्ने, जीउ दुख्ने, १०२ डिग्रीभन्दा माथि ज्वरो आउने, थाकेको महसुस हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने हुन्छ । यसले विशेष गरी हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रणालीमा नराम्रो असर गर्छ ।

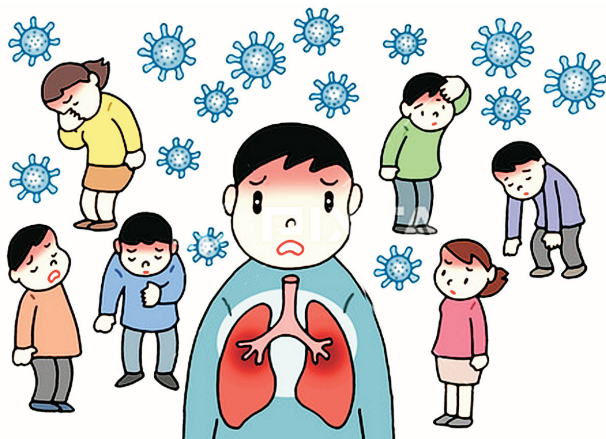


सामान्यतया यसको संक्रमण खतरनाक हुँदैन तर मुटुको रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर भएका मानिसका लागि चाहिँ यो खतरनाक पनि हुनसक्छ । यो भाइरस फैलन नदिनको लागि पूर्वतयारी अपनाउनु जरुरी हुन्छ ।

कोरोना भाइरस कसरी फैलिन्छ ?

रोगीबाट अरूमा कोरोना भाइरस फैलिन २ देखि १४ दिनसम्म लाग्न सक्छ । रोगीले खोकदा वा हाच्छियूँ गर्दा थुक र सिँगानका छिट्टा निस्कन्छ । त्यही

छिट्टामा रहेको भाइरस निरोगी व्यक्तिको मुख, नाक र आँखाको माध्यमबाट शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ । बिरामीले अरूसँग हात मिलाउँदा पनि रोग सर्न सक्छ । निरोगी व्यक्तिले रोगीसँग अँगालो मार्दासमेत यो रोग सर्न सक्छ ।





जब कोरोना भाइरस शरीरभित्र पुग्ल, यसको संख्या बढ्न शुरू हुन्छ र बिस्तारै शरीरका सबै अंगमा पुग्ल । कहिलेकाहीँ शरीरमा यो विषाणु भए पनि यसको लक्षण देखिन समय लाग्ल । त्यही बेलामा पनि थाहै नपाई अरुलाई सर्न सक्ल ।

यसले कसलाई संक्रमण गर्छ ?

यसले जसलाई पनि संक्रमण गर्न सक्ल । तर ६० वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्ति र श्वासप्रश्वास वा मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई संक्रमण गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । विशेष गरी श्वासप्रश्वास प्रणालीको समस्या भएका र रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति कम भएका व्यक्तिलाई यसको संक्रमण भएपछि शारीरिक समस्या बढी हुन सक्ल ।



अनुहार हेरेर कोरोनाको संक्रमण भएको वा नभएको थाहा पाइन्न । त्यसैले सकेसम्म भीडभाड, धार्मिक क्षेत्र, पसलहरू, मानिस जमघट हुने ठाउँमा नगएर आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ । सकेसम्म महत्वपूर्ण काम नै

नपरीकन घरबाट बाहिर ननिस्कन सल्लाह दिइएको छ । हुन त घरबाट ननिस्कने र जमघट भएको ठाउँमा नजाने भन्ने कुरा गाह्रो छ, तर आफ्नो स्वास्थ्य बचाउन केही समय यस्तो कठिनाई सहनै पर्ने हुन्छ । मान्छेसँग प्रत्यक्ष भेटेर कुराकानी गर्नुभन्दा टेलिफोनबाट वा घरको भ्यालबाट पनि कुरा गर्न सकिन्छ नि ! कसैसँग भेट्नुपथ्यो भने पनि हात नमिलाउने, आफ्नै दुई हात जोडेर नमस्ते गर्ने र केही टाढाबाट नै कुराकानी गर्ने गर्दा पनि संक्रमण रोकथाम हुन मद्दत पुग्छ ।

मास्कबारे जान्ने पर्ने कुरा

बिरामी अर्थात् रुघाखोकी लागेको र ज्वरो आएको व्यक्तिले मास्क लगाउनु पर्छ, ताकि अरूलाई रोग नफैलियोस् । बिरामी नभएका मानिसले चाहिँ यसरी मास्क लगाउनु पर्छ भन्ने छैन । तर बिरामीको हेरविचार गरिरहेका मानिसले चाहिँ मास्क लगाउनु पर्छ । यस्तो बेलामा साधारण मास्क नभएर राम्रो गुणस्तरीय मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



मास्कको प्रयोग गर्दा

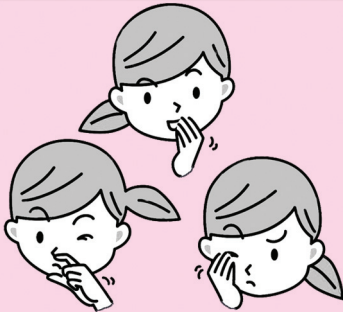


- मास्कको प्रयोग गर्नुअघि हात राम्रोसँग साबुन-पानीले धुनुपर्छ ।
- नाक र मुख मास्कले राम्ररी छोप्नुपर्छ ।

- मास्कलाई बारम्बार छुनुहुँदैन ।
- मास्क गिलो भएमा अर्को प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- मास्क हटाउन कानपछाडिको मास्क अड्काएको ठाउँमा लगेर तुना निकाल्नु पर्छ । डिस्पोजेबल मास्क प्रयोगपछि तुरुन्त फोहोर फाल्ने ठाउँमा हाल्ने वा जलाइदिने गर्नुपर्छ । त्यसपछि साबुन-पानीले हात धोइहाल्नुपर्छ ।
- मास्कका सट्टामा कपडाले मुख छोप्नुको कुनै अर्थ छैन ।



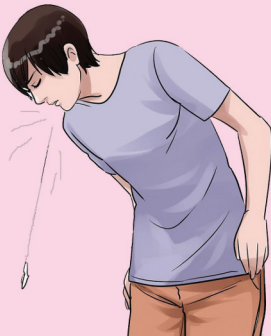
के नगर्ने ?



बारम्बार नाक-कान कोट्याउने र अनुहार चलाइरहने ।



मुखमा हात हाल्ने ।



जथाभावी थुक्ने ।



हात मिलाउने, अँगालो मार्ने ।



के गर्ने ?



साबुन-पानीले बारम्बार हात धुने ।



बिरामी भएको शंका लागेमा मास्कले नाक-मुख छोप्ने ।



हाच्छूँ गर्दा, खोकदा रुमाल वा टिस्यु पेपरले मुख छोप्ने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- साबुन-पानीले बारम्बार हात धुने बानीले कोरोनाबाट मात्र होइन, गर्मी याममा हुने भाडा-पखालाबाट पनि बचाउँछ ।
- गर्मी मौसम नजिकिँदै गरेकाले अरु कुराहरुमा पनि ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ, ताकि विश्वभरि कोरोनाको महामारी फैलिरहेको अवस्थामा अरु सरुवा रोग पनि देखा नपरोस् । सामान्य सतर्कता अपनाएमा गर्मीमा बर्सेनि देखा पर्ने

पानीजन्य सरुवा रोगहरु जस्तै- भाडा-पखाला, हैजा, टाइफाइड (म्यादी ज्वरो), जन्डिस (कमलपित्त), आउँ, जुका आदिबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

- बारम्बार नाक कोट्याउने, हात मुखमा लैजाने, अनुहार चलाइरहने बानी हटेमा कोरोना संक्रमण कम गर्न मद्दत पुग्छ ।
- रुघाखोकी लागेको मानिसले अरूको सम्मुख हाच्छ्यूँ नगर्ने हो भने पनि केही हदसम्म अरूलाई रोग सार्दैन ।
- संक्रमित व्यक्तिले नाक पुछ्दा टिस्यु पेपरले पुछेर निश्चित ठाउँमा फाल्ने र सिँगान पुछेपछि साबुन-पानीले हात धुने गरेमा संक्रमण फैलिनबाट बच्न सकिन्छ ।
- रुघाखोकी र कोरोना भाइरसको संक्रमण भएका मानिसले कागती-पानी, तातो भोल पदार्थ पिउनु र आराम गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।
- सास फेर्न गाह्रो भएमा भने तुरुन्त अस्पताल वा स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा गइहाल्नुपर्छ ।
- विभिन्न रोगसँग लड्ने शक्ति अर्थात् रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन घरमा नै बनाइएका ताजा खानेकुरा खानुपर्छ, बजारको पत्रु खाना खानुहुँदैन ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटु/मृगौलाको समस्या भएकाहरूले अफूलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण नहोस् भनेर विशेष ध्यान दिनु पर्छ ।
- मन्दिर वा मानिसको जमघट हुने कुनै पनि ठाउँमा जाँदै नजाने, अरू व्यक्तिसँग हात नमिलाउने, अङ्गालो नहाल्ने जस्ता नियम पालन गर्नु जरुरी छ ।



रोगबाट बच्न

रोगबाट बच्नलाई, सधैं हात धुनुपर्छ
स्वस्थ रहन सफा व्यवहार हुनुपर्छ ।
हात नमिलाऔं अब, गरौं नमस्कार
यसरी नै मिल्छ, रोगबाट छुटकारा ।

आत्तिनु हुन्न हेर, भीड गर्न हुन्न
सजग भई बस्यो भने, यो रोगले छुन्न ।
हाच्छूँ आए कुहिनोले, मुख छोप्नुपर्छ
तुरुन्तै साबुन-पानीले, हात धुनुपर्छ ।

पोषिलो ताजा खाने, बानी गर्नुपर्छ
तन्दुरुस्त बनेर नै, रोगलाई मार्नुपर्छ ।
नचाहिने काम भए, बाहिर कतै नजाऊ
साबुन-पानी नहुँदा, सेनिटाइजर लगाऊ ।

शंका लागे जँचाउन, जानू अस्पतालमा
भेटघाटहरु अहिले हैन, गरौं अर्को सालमा ।
भनेको छु टाढैबाट, सबलाई नमस्कार
मिलिजुली गरौं यो, भाइरस बाहिष्कार ।

- जनक गोले, हाँडिगाउँ, काठमाडौं ।



ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी
Rural Health and Education Service Trust

Post Box No. 355, Bishalnagar

Tel: 977-01-4427810, 4437371, Fax : 977-1-4426925

Email: rhest12@gmail.com, website : www.rhest.org.np