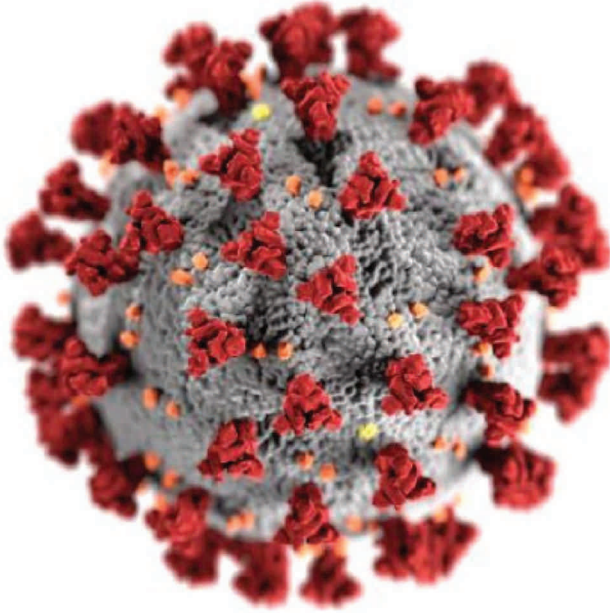


कोभिड-१९



परिचयात्मक पुस्तिका

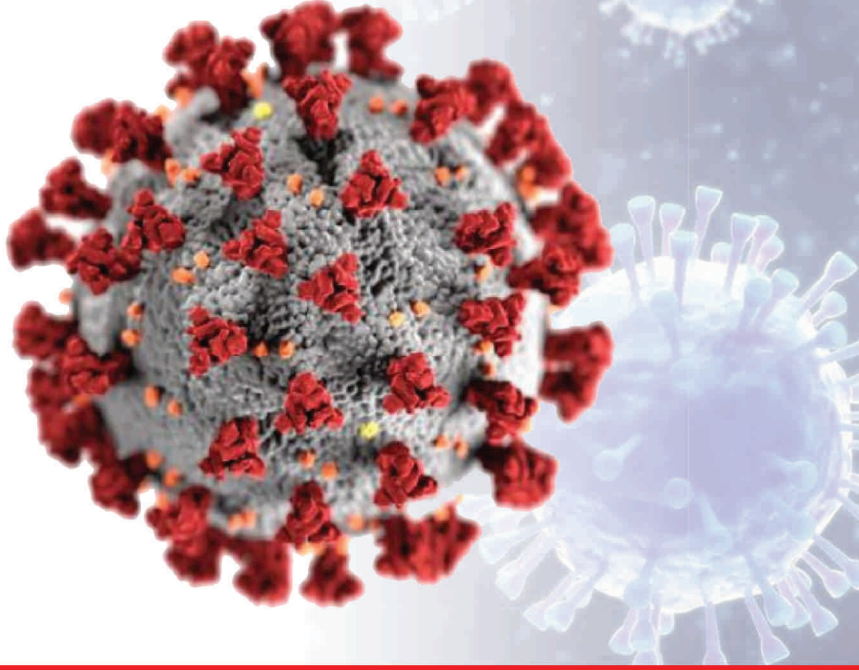


नेपाल सरकार
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय
राष्ट्रिय युवा परिषद्
सानोठिमी, भक्तपुर



कोभिड-१९

(नोभेल कोरोना भाईरस)



परिचयात्मक पुस्तिका



प्रमुख सल्लाहकार

माधवप्रसाद ढुङ्गोल
कार्यकारी उपाध्यक्ष

सल्लाहकार

डा. बाबुराम ढुङ्गाना
प्रशासकीय प्रमुख

संयोजन

चन्द्रा थापा
उपसचिव

लेखन/संकलन

शान्ति कोइराला
डा. चन्दन रमन
उत्तम अधिकारी

सम्पादन

केवलीराम अधिकारी

सौजन्य

**RESTLESS
DEVELOPMENT**
POWERED BY YOUNG PEOPLE



डिजाइन तथा प्रिन्ट

अक्षय पब्लिकेशन एण्ड जी. मिडिया प्रा.लि.

Email: gmedia07@gmail.com

© राष्ट्रिय युवा परिषद्



हाम्रो मनाइ

सन् २०२० को आगमन देखि नै नोवल कोरोना भाइरसका कारण विश्वमा कहाली लाग्दो अवस्था आयो । यस भाइरसले देश वा विदेशमा छरिष्टर रहेका नेपाली युवालाई समेत नराम्ररी सतायो । युरोप अमेरिका र खाडीका मुलुकमा सधैंको संख्यामा नेपाली युवाले ज्यान गुमाउनु पर्यो । हालसम्म पनि यस भाइरसको संक्रमणबाट बच्नका लागि कुनै खोप वा उपचार पद्धतिको विकास भई नसकेकाले सुरक्षित रहनुको कुनै विकल्प रहेन । अहिले हामी अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस २०२० मनाउने सन्दर्भमा छौं । युवाहरूको यति ठूलो चाड मनाउन लाग्दा पनि हाम्रा मनमा कोरोनाको संत्रास छ । गतवर्ष संसारभरका युवाहरूको यो चाड मनाइरहँदा हामी कुनै प्रकारको भयमुक्त अवस्थामा हर्षोल्लासका साथ मनाइ रहेका थियौं । यो वर्ष युवाले सङ्क्रमणबाट आफू र आफ्नो समुदायलाई कसरी जोगाउने भन्नेदेखि सङ्क्रमितलाई तत्काल शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने काममा खटिनु पर्ने बेला आएको छ । यो वर्ष विश्वको भाषा साहित्यमा कोरोना भाइरसको परिच्छेद थपिएको छ । यो विषयको जाहिराइमा स्वास्थ्यकर्मी पुगो पनि सामान्य ज्ञान हरेक व्यक्तिमा हुनु जरुरी भएको छ । युवाले नेपाल सरकारले बनाएको मापदण्ड बमोजिमको क्वारेन्टाइन हुनुपर्ने सुझाव हरेक प्रदेश र स्थानीय तहसम्म पुर्याउँदै यसको पालनामा स्वयम् खटिनु पर्ने अवस्था आयो ।

कोभिड-१९ को विश्वव्यापी महामारीका कारण लाखौं युवाले रोजगारी गुमाए । लाखौंको संख्यामा नेपाली युवा आज रित्तो हात स्वदेश फर्केका छन् । सरकारले बेरोजगार युवालाई सम्बोधन गर्ने कार्यक्रम पनि ल्याएको छ । रोजगार लुट्टै पेशा तथा व्यवसायलाई चलाउँदै वितरण प्रक्रियामा युवाको सक्रियताको जरुरी छ । हरेक उद्यमी युवाले सरकारले ल्याएका कार्यक्रमहरू बारे जानकारी राख्ने पर्ने हुन्छ । सिप विकास, उद्यम र रोजगारीका विषयमा समेत छुट्टै सूचनामूलक पुस्तिका माफत राष्ट्रिय युवा परिषद् यहाँहरूको माझमा आएको छ । यो हाते पुस्तिकामा भने नोवल कोरोना भाइरसको परिचय दिँदै यसबाट बच्न अपनाउनु पर्ने विधिहरू, वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएकाहरूको व्यथाका साथ क्वारेन्टाइनको नेपाली मापदण्डका बारेमा जानाकारी गराउने प्रयत्न गरिएको छ । यो हाते पुस्तिकालाई यस रूपमा ल्याइपुर्याउन खट्नु हुने विज्ञ र राष्ट्रिय युवा परिषद्का कर्मचारीहरू सबैलाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा परिषद्ले सर्वसाधारणलाई जानकारी दिन प्रकाशन गर्ने विषय र प्रस्तुतीकरणको ढाँचामा सुझाव दिई सहयोग गरिदिनु हुन सबैमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

राष्ट्रिय युवा परिषद्

सानोठिमी, भक्तपुर

श्रावण २०७७



बिषयसूची

पेज

कोभिड-१९ भन्नाले के बुझिन्छ ?	१
कोरोना भाइरस कसरी सर्न सक्छ ?	१
कोरोना भाइरसको जोखिम कस्ता व्यक्तिमा हुन्छ ?	१
कोभिड-१९ को लक्षण के हो ?	२
कोभिड-१९ को शंका लागेमा के गर्ने ?	२
के कोभिड-१९ को उपचार छ ?	३
कोरोना भाइरसबाट कसरी सुरक्षित हुने ?	३
कस्तो मास्कको प्रयोग कहिले, कहाँ, कसरी गर्ने ?	४
कस्तो मास्क लगाउने ?	४
कसरी लगाउने, कसरी फुकाउने ?	४
हामीले मास्क लगाउदा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू	५-७
सेल्फ प्रोटेक्टिभ डिभाइस/आत्मरक्षाका उपकरण	७
कोरोना भाइरसबाट संक्रमित आमाले स्तनपान गराउँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू	८
कोरोनाका बारेमा हाम्रो समाजमा रहेका भ्रम र यथार्थ	८
जोखिम बढी हुने क्षेत्र र स्थानहरू	९-१०
क्वारेन्टाइन र सेल्फ आइसोलेसन	१०-११
मेन्टिलेटरको काम	११-१२
कोभिड-१९ ले नेपालको अर्थतन्त्रमा पारेको प्रभाव	१२
कोभिड -१९ ले विदेशबाट फर्केका युवाहरूलाई पारेको प्रभाव	१२-१६
राज्यको अबको बाटो	१६
कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको मापदण्ड - २०७६	१७-२३



कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

आनुवंशिक संरचनामा आरएनए (RNA) भएका भाइरस अर्थात विषाणुको एउटा समूहलाई वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरस (corona virus) नामाकरण गरेका थिए। यो श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने भाइरस हो। यो संक्रमित व्यक्तिले खेक्दा वा हाँखेँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दछ।

कोभिड-१९ भन्नाले के बुझिन्छ ?

सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनमा मानिसमा संक्रमण गर्न थालेको यो भाइरस कोरोना भाइरसकै एक प्रजाति हो। चीनको वुहान नजिकै पशुपन्छी व्यापार हुने एउटा बजारमा पहिलो पटक यसको संक्रमण देखिएको केही समयमा नै विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको छ। उक्त भाइरसको वैज्ञानिक नाम सार्स-कोभ-२ (Sars-CoV-2) हो। संक्रमणबाट हुने रोगलाई कोभिड-१९ (covid-19) भनिन्छ।



कोरोना भाइरस कसरी सर्न सक्छ ?

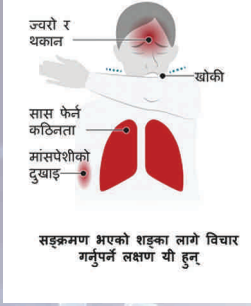
संक्रमित व्यक्तिले खेक्दा वा हाँखेँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको कोरोना भाइरस हुन्छन्। यो भाइरस मानिसको नाक र मुखबाट शरीरमा प्रवेश गर्छ। संक्रमित व्यक्तिको संसर्गमा आउने अर्को व्यक्तिलाई यसको संक्रमण हुनसक्छ। उनीहरूको नजिक बस्ने मानिसको शरीरमा भाइरस सर्न सक्छ।

त्यस्तै संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सरसामान वा सतह छोएर हात नधोई आफ्नो अनुहारमा छुँदा कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ।

कोरोना भाइरसको जोखिम कस्ता व्यक्तिलाई हुन्छ ?

कोरोना भाइरसको संक्रमण सबै समूहको मानिसमा देखिएको छ। संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउने व्यक्ति तथा कोभिड-१९ को उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मीमा भाइरसको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ। त्यस्तै अरु गम्भीर रोग भएका व्यक्ति जस्तै क्यान्सर, मुटुका रोग भएका व्यक्ति, क्षयरोगका बिरामी, एच.इ.वी.बाट संक्रमण भएका व्यक्ति, मधुमेह भएका व्यक्ति, वृद्धवृद्धा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिलाई संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ। भाइरसले पहिला घाँटी, श्वासनली र फोक्सोका कोषलाई आक्रमण गर्ने भएकाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई पनि यसले निकै समस्या हुनसक्छ।

कोभिड-१९ को लक्षण के हो ?



कोभिड-१९ को लक्षण सामान्यतया फ्लुको जस्तै हुन्छ तर दीर्घरोगी र वृद्धवृद्धामा भने निमोनिया हुने, छाती दुख्ने, श्वास फेर्न अत्याधिक समस्या हुने जस्ता लक्षण हुनसक्छ । ज्वरो आउनु र सुक्खा खोकी लाग्नु यसको मुख्य लक्षण हो भने निम्न लिखित लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- ज्वरो (१००.४ भन्दा माथि) भएमा
- खोकी लाग्ने (सुक्खा लहरे खोकी जस्तो) भएमा
- छिटोछिटो सास फेर्ने वा सास फेर्न अत्याधिक समस्या भएमा

- शरीर अत्याधिक दुखेमा
- टाउको दुखेमा
- घाँटी दुखेमा,
- सुत्ने शक्ति र गन्ध थाहा पाउने शक्ति कम हुदै गएमा
- पखाला लागेमा

कोही मानिसहरूलाई संक्रमण भएपनि कुनै गम्भीर लक्षण देखिँदैन, तर त्यस्ता व्यक्तिले थाहै नपाई अरुलाई भाइरस सारिसकेका हुन्छन् ।

कोभिड-१९ को शंका लागेमा के गर्ने ?

माथिका कुनै पनि लक्षण देखिएमा वा शंका लागेमा घरमै अरुबाट टाढा बस्न विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुझाव दिएको छ । ८०% भन्दा बढी मानिसमा सामान्य खालको संक्रमण हुने भएकाले शंका लागेका मानिसले अरुभन्दा छुट्टै बस्ने गर्नुपर्दछ ।

तर १००.४ ज्वरो छ, खोकी लागेको छ र सास फेर्न गाह्रो छ भने चिकित्सकको परामर्श लिएर कोरोनाको जाँच गर्नुपर्दछ । संक्रमण भएको शंका लागेमा सिधै अस्पताल जानुको सट्टा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ । हाम्रो देशमा हाल RDT र PCR प्रणालीबाट जाँच हुने गरेको छ । RDT मा रगतको जाँच हुन्छ भने PCR मा नाक वा मुखको श्वाव लिएर त्यसको परीक्षण गरिन्छ । हालसम्म नेपालमा देशवासी तथा विदेशबाट आएका थुप्रै मानिसहरूमा RDT र PCR बाट परीक्षण गरिएको छ । भारतबाट आएका ३,५०,००० भन्दा बढी मानिस मध्ये ४०,००० भन्दा बढीको RDT बाट परीक्षण भई सकेको छ भने दुवई, कतार, कुवेत जस्ता खाडि मुलुकबाट आएका २४,००० भन्दा बढी मानिसमा ११,००० भन्दा बढीको RDT बाट परीक्षण भएको छ । मिति २०७७/०४/२४ गतेको स्वास्थ्य मन्त्रालयको प्रेस विज्ञप्ती अनुसार हालसम्म नेपालमा गरिएको कोरोनाको परीक्षण र त्यसको जानकारी निम्न अनुसार रहेको छ ।



आ.डि.टि (RDT) परिक्षण	३,१२,४०२
पी.सी.आर(PCR) परिक्षण	४,३५,२८९
पी.सी.आर (PCR) नेजेटिम	४,१२,६९७
पी.सी.आर पोजेटिम	२२,५९२
आइसोलेसन	६,२०६
क्वारेन्टाइनमा	१०,७९२
निको हुनेको संख्या	१६,३१३
मृत्यु	७३



नेपालमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले कुनै पनि व्यक्तिले आफूलाई कोरोनाको शंका लागेमा वा कोरोनाको बारेमा केही जिज्ञासा भएमा निम्न लिखित नम्बरमा फोन गरेर सल्लाह लिन सुविधा दिएको छ: १११५ वा ११३३ हटलाइन नम्बरमा विहान ६:०० बजेदेखि राति १०:०० बजेसम्म फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा ९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा बिहान ८:०० बजे देखि बेलुकी ८:०० बजेसम्म सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ वा Viber मा "MoHP Nepal COVID-19" खोजेर मन्त्रालयको भाइबर ग्रुपमा संलग्न हुनुहोस् वा WHO बाट WhatsApp मा सूचना प्राप्त गर्न +४१ ७९ ८९३१८९२ मा "hi" लेखेर टेक्स्ट पठाउनुहोस्।

के कोभिड-१९ को उपचार छ ?

हालसम्म कोरोना भाइरसका कारण लाग्ने कोभिड-१९ को कुनै उपचार गर्न वा उक्त भाइरस लाग्न नदिन कुनै औषधी वा खोप बनेको छैन । यस रोगमा देखिने लक्षणको उपचार हुन्छ तर अधिकांश मानिसमा तिनको शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सक्रिय भएर बिस्तारै निको हुने गर्छ । हाल विभिन्न देशहरूले विभिन्न औषधिको निर्माण गरेर मानिसमा अध्ययन गरिरहेका छन् भने धेरैले सकारात्मक नतिजा पनि हात पारेका छन् । तर विश्व स्वास्थ्य संगठनले हालसम्म कुनैपनि औषधीलाई कोभिडको औषधीको रूपमा तोकेको छैन । त्यसैले हाल बजारमा पाइने कोरोनाको औषधीले यस रोगलाई निको पार्छ भन्दै जुन अफवाह फैलाइएको छ त्यसमा हामी सबै नागरिक सचेत हुन जरुरी छ । कोरोना भाइरसबाट बच्न सबैभन्दा महत्वपूर्ण र आधारभूत कुरा भनेको सरसफाइ तथा सामाजिक दूरी कायम गर्नु हो । त्यसैले विशेष काम विना घर बाहिर ननिस्कौं र सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।

कोरोना भाइरसबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोना भाइरसबाट जोडिन सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपाय भनेको सरसफाइ नै हो । त्यसैले सरसफाइमा ध्यान दिने, मिडभाइमा नजाने, सकेसम्म घरमै बस्ने जसका कारण भाइरस फैलिने सम्भावना कम हुन्छ । साथै निम्न लिखित व्यवहार अपनाउनाले पनि संक्रमणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ:



ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने ।

कस्तो मास्कको प्रयोग कहिले, कहाँ, कसरी गर्ने ?

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिन लकडाउनमा बस्नु सबैभन्दा प्रभावकारी ठानिएका बेला मास्कको प्रयोगमा पनि विज्ञहरूले जोड दिएका छन् ।

कस्तो मास्क लगाउने ?

कस्तो मास्क प्रयोग गर्ने भन्नेमा सर्वसाधारणमा अन्योल पाइन्छ । डाक्टरहरूले सर्वसाधारणलाई सर्जिकल मास्कको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन् । उनीहरू बजारका पाइने कपडाबाट बनाइएका मास्क प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दैनन् किनभने त्यसले सास फेर्दा असिलो भएर अरु कीटाणु त्यही टाँसिने सम्भावना हुन्छ । सास फेर्दा सुक्खा रहने सर्जिकल मास्क उपयुक्त हुन्छ । सामान्यतया हामीले प्रयोग गर्ने मास्क दुई प्रकारका छन्:

१. सर्जिकल मास्क: जुन हाम्रो मुख र नाकको अगाडि सजिलै फिट हुन्छ । यस्तो मास्क सबैभन्दा उपयोगी त्यतिखेर हुन्छ जब हाम्रो वरिपरि कोही खोकी लागेको व्यक्ति हुन्छन् । स्वस्थ मानिसले पनि मास्क लगाउँदा वास्तवमा भाइरस संक्रमित हुनबाट बच्न सकिन्छ भन्ने हुँदैन । सही तरिकाले मास्क लगाइएन भने यसले भाइरसबाट बचाउनुको सट्टा भन्नु संक्रमण हुनसक्छ । सर्जिकल मास्क एकदिन मात्र लगाउन व्यावहारिक हुने विज्ञहरूको भनाइ छ ।

२. एन-९५ मास्क: यो मास्क मुख र नाक वरिपरि कडा फिट हुन्छ । एन-९५ मास्कले मानिसलाई केही हदसम्म वायुजनित र थोपाका कणबाट संक्रमित हुनबाट बचाउँछ । त्यसले बाहिर जाने र आउने वायुजनित कणहरू रोक्न मद्दत गर्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मी जो कोभिड-१९ का बिरामी तथा अन्य बिरामीसँग घेरै नजिक सम्पर्कमा हुन्छन्, उनीहरूका लागि यो एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ र स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा लगाइने सुरक्षा पोसाक (पीपीई) कै एउटा हिस्सा भएको बताइन्छ ।

कसरी लगाउने, कसरी फुकाउने ?

मास्क लगाएर मात्र हुँदैन त्यो लगाउँदा र फुकाउदा पनि सावधानी अपनाउनुपर्ने सुझाव स्वास्थ्य शिक्षा प्रशिक्षकहरूको छ । उनीहरू भन्छन्, प्याकेटबाट मास्क निकालेपछि मास्कको भिन्नपटि नछोएरै दुईवटा डोरीको सहायताले लगाउनुपर्छ । लगाइएका बेला बारम्बार घाँटीमा भुन्ड्याउने र पटकपटक फुकाउने गर्नुहुँदैन । पसिना आएको वा मोबाइल खेलाएको हातले मास्क छुनु हुँदैन ।

हामीले मास्क लगाउदा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू:

- मास्क लगाउनु अघि ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् अथवा राम्रोसँग साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- सुल्टो प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।
- नाकको डाडीमा मास्कको प्लेटलाई च्यापेर लगाउनुहोस् ।
- मास्कको प्रयोग गर्दा बिचबिचमा त्यसलाई नछुनुहोस् ।
- सकेसम्म मास्कलाई पुनःप्रयोग नगर्नुहोस् ।
- मास्कको तल, माथि, दायाँ, बायाँ एयर टाइट गर्नुहोस् ।
- सकभर एन-९५ मास्क प्रयोग गर्नुहोस् ।
- मेडिकल र सर्जिकल मास्क “युज एन थ्रो” अर्थात डिस्पोजेबल हुन् । तसर्थ नयाँ मास्क एकपटक मात्र प्रयोग गर्ने अनि उचित ठाउँमा फ्याँक्नुहोस् ।
- प्रयोग गरेको मास्क खलतीमा नराख्नुहोस्, घरभित्र नलैजानुहोस् ।
- मास्क निकाल्दा कानका डोरीबाट निकाल्नुहोस् र डिस्पोज गर्ने गर्नुहोस् ।
- एउटाको मास्क अर्कोले प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो साइजको मास्क मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कपडाको मास्क सकभर प्रयोग नगर्नुहोस् । धोएको कपडाको मास्क प्रयोग गर्दा साना कण, भाइरस र ब्याक्टेरिया फिल्टर हुदैनन् ।
- मास्क हटाउँदा पछाडिबाट हटाउनुहोस् (मास्कको अगाडि नछुनुहोस्) । हटाइसकेपछि राम्रोसँग साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- अहिलेको अवस्थामा विशेष गरी स्तनपान गराउने आमाहरूले बाहिरबाट फर्किने बित्तिकै बच्चालाई स्तनपान गराउनुको साटो सरसफाइ गरेर मास्क लगाएर मात्र स्तनपान गरायो भने राम्रो हुने प्रशिक्षक नवराज शर्माले औँल्याएका छन् ।
- मास्क सामाजिक दूरीको विकल्प कदापि होइन । त्यसैले कोरोना भाइरस संक्रमणबाट जोगिन एकआपसमा दूरी कायम राख्दै मास्कको उचित प्रयोग गर्नु आवश्यक भएको विज्ञहरू बताउँछन् ।
- खोक्दा वा हाट्छिउँ गर्दा नाक मुख टिस्चू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्चू पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।





- भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुक्का दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने, यदि भिडभाडमा जानै परेमा सुरक्षाका सम्पूर्ण उपायहरू अपनाएर मात्र जाने ।
- कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूबाट १४ दिनसम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

- स्वास्थ्य मन्त्रालयको गुणस्तर मापन तथा नीति योजना महाशाखा प्रमुखका अनुसार संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाटिछुट्टै गर्दा नाक र मुखबाट निस्कनेका छिटामा भाइरस हुने भएकाले प्रत्यक्ष रूपमा नसरे पनि व्यक्तिगत सावधानी नअपनाउनाले सधैं त्यसैले तरकारी र फलफूल पखालेर मात्र खाने, तरकारी तथा फलफूल किनमेल गरेपछि हात साबुन पानी वा अल्कोहल मिसिएको सेनिटाइजरको प्रयोग गरेर सफा गर्ने ।
- बेलाबेलामा साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल मिसिएको सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

हातिलाे हात धुदा ध्यान दिने पर्ने कुराहरू:

- बगिरहेको पानीमा हात भिजाउने
- भिजेको हातमा मनगो साबुन लगाउने
- हत्केलाको पछाडि, औंलाको बीच, नडको भित्र लगायत हातका सबै भागमा कठितमा २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि धुने
- बगिरहेको पानीले राम्ररी हात पखाल्ने
- सफा कपडा वा एकपटक मात्र प्रयोग गरिने तौलियाले हात सुकाउने



USE HAND SANITIZERS WHEN



If soap and water is not available, use sanitizer with at least 60% alcohol



Any other public place or location where soap and water isn't available



Hospitals and other settings or health facility

नियमित रूपमा हात धुनुहोस् - खासगरी खाना खानु भन्दा अगाडि, सिंगान पुछ्नु, खोक्नु, हाटिछुट्टै गर्नु र शौचालय जानु आदि गरिसकेपछि ।

यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने कठितमा ६० प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस् । हात फोहोर छन् भने सधैं साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।

यात्रा गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी:

- वैदेशिक यात्रा गर्दा उक्त देशमा लागू गरिएको यात्रा सम्बन्धी निर्देशनहरू जस्तै प्रवेशमा निषेध, ववारेन्टाईनको आवश्यकता आदिको अध्ययन गर्नुहोस् ।

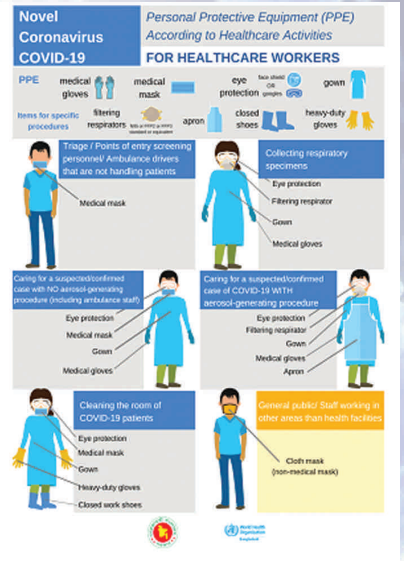


- यात्राका क्रममा आफू र आफ्ना बालबालिकाले सरसफाईका विधिहरू अपनाउनु होस् ।
- नियमित रूपमा हात धुने वा कठितमा ६० प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्ने । श्वासप्रश्वास सम्बन्धी असल व्यवहार अपनाउने, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा कागजी रुमालले नाक र मुख छोप्ने र प्रयोग पश्चात तत्कालै बन्द हुने फोहोर दानीमा हाल्ने र खोकी रहेको वा हाच्छिउँ गरिरहेका व्यक्तिबाट टाढा बस्ने । यसका साथै जिवाणुनाशक जेल वा क्रिम (स्यानिटाइजर), एक पटक मात्र प्रयोग गरिने कागजी रुमाल र पुछ्न प्रयोग गरिने जिवाणु नाशक रुमाल हरदम आफूसँग राख्नुहोस् ।

सेल्फ प्रोटेक्टिभ डिभाइस/आत्मरक्षाका उपकरण

सेल्फ प्रोटेक्टिभ डिभाइस भनेको सुरक्षात्मक लुगा गाउन, हेल्मेट, चस्मा, मास्क (KN95), बुट, बुट कभर, टोपी र अन्य आत्म रक्षाको उपकरण हो । यस्ता सामग्रीहरू जो उच्च जोखिम क्षेत्रमा काम गर्छन् जस्तै: स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी आदि व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने गर्छन् । कोरोना भाइरसको उपचारमा प्रत्यक्षरूपमा खटिने व्यक्तिले यसको प्रयोग गर्नु अति आवश्यक छ । व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE) यस्तो सुरक्षण सामग्री हो जसले प्रयोगकर्तालाई स्वास्थ्य क्षेत्रबाट हुने जोखिम वा कामबाट हुने जोखिमबाट बचाउँदछ ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री भनेको कोरोनाका शंकास्पद वा संक्रमित व्यक्तिको उपचार गर्दा प्रयोग गरिने अति आवश्यक सामग्री हो । यसको प्रयोगविना काम गर्दा स्वास्थ्यकर्मी आफै संक्रमित हुन



सक्ने र थप अरुलाई संक्रमण फैलाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । हुन त व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री संक्रमित बिरामीको उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मीले मात्र लगाए पुग्ने हो । तर जुन अस्पतालमा फिबर क्लिनिक चलाइएको छ, त्यहाँका स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको व्यवस्था गरिनुपर्दछ । जस अन्तर्गत हेल्मेट, पञ्जा, चस्मा, ष्टसँग देखिने पोशाक वा लुगा, जुता, झोरी, मास्क, गाउन इत्यादि पर्दछन् । व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE) को मुख्य उद्देश्य सम्बन्धित सरोकारवाला सबै पक्षहरूबाट हुने सबै प्रकारका जोखिमहरूको न्यूनीकरण हो तथा दुर्घटनाको रोकथाम तथा असरको न्यूनीकरण नै हो । यसको प्रयोग आफ्नो पेशा अनुरूप फरक फरक पेशामा र कामको प्रकृति अनुरूप फरक फरक हुन्छ । जस्तै घर निर्माणमा खटिने कामदारहरूले हेल्मेट प्रयोग गर्दछन्, मोटरसाइकलमा सवार चालक तथा व्यक्तिहरूले हेल्मेट, चस्मा, बुट र पञ्जा प्रयोग गर्दछन् । यो पनि एक प्रकारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री नै हो ।

चिकित्साकर्मी तथा स्वास्थ्यकर्मीहरू पनि समय र आफ्नो कामको प्रकृति अनुसार फरक फरक किसिमका व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग गर्ने गर्दछन् । हुन त सामान्य परिस्थितिमा कति

चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीहरू यो लगाउन लाज मान्दछन् या आवश्यक ठान्दैनन् । जस्तै घेरै चिकित्सकहरूले पनि बिरामीको चेक जाँच गर्दा एप्रोन लगाउने गरेको पनि पाइँदैन । स्वास्थ्य क्षेत्रमा फरक फरक किसिम तथा तहको व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग भएको पाइन्छ । शल्यक्रिया तथा अप्रेसनको समयमा स्क्रब टि सर्ट, गाउन, पाइजामा, मास्क, टोपी, पञ्जा, जुता (नेपालमा अधिकांशले चप्पल लगाउने गरेको पाइन्छ) अनिवार्य लगाइन्छ ।

विशेष गरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरूको निम्न प्रकारले विभिन्न तहमा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ:

कोरोना भाइरसबाट संक्रमित आमाले स्तनपान गराउँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू

- कोरोना भाइरस प्रभावित तथा यसको जोखिम भएका स्थानमा बसोबास गर्ने सबै आमाहरूले ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न कठिनाई जस्ता लक्षणहरू देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ र प्राप्त सल्लाह अनुसार गर्नुपर्दछ ।
- लक्षण देखिएका तर सबल आमाहरूले भने स्तनपान गराउँदा र बालबालिकासँग नजिक हुँदा मास्क लगाउने, बालबालिकाको सम्पर्कमा आउनुभन्दा अगाडि तथा पछाडि हात धुने, संक्रमित वस्तु तथा सतहहरूलाई जिवाणु नाश हुने गरी सफा गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- आमा निकै नै अस्वस्थ भएको अवस्थामा उनको दुध निकाली सफा कप वा चम्चाले शिशुलाई खुवाउन सकिन्छ र भाइरसबाट जोडिनका लागि अन्य सावधानीहरू निरन्तर अपनाउनु पर्दछ ।

कोरोनाका बारेमा हाम्रो समाजमा रहेका भ्रम र यथार्थ:

भ्रम: कोरोनाको भ्याक्सिन उपलब्ध छ ।

यथार्थ: नोबेल कोरोना भाइरसको लागि अहिलेसम्म कुनै भ्याक्सिन आएको छैन । वैज्ञानिकहरूले यस सम्बन्धमा काम गरिरहेका छन् । तर मानिसका लागि सुरक्षित भ्याक्सिन आउन भने केही समय लाग्छ ।

भ्रम: घेरै तापक्रम भएको ठाउँमा कोरोना भाइरस नष्ट हुन्छ ।

यथार्थ: हालसम्म यस्तो तथ्य वैज्ञानिकहरूले फेला पारेका छैनन् । गर्मी तापक्रममा केही समयका लागि भाइरस निस्क्रिय हुन सक्छ तर नष्ट हुँदैन ।

भ्रम: रक्सी खाएमा कोरोना भाइरसले आक्रमण गर्न सक्दैन ।

यथार्थ: तपाईंको शरीरमा पहिलादेखि नै प्रवेश गरिसकेका कोरोना भाइरस रक्सी वा अन्य मादक पदार्थले नष्ट गर्न सक्दैन । यसले भन्नु मानिसको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बनाउँछ ।

भ्रम: प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्युन सिस्टम)लाई बलियो बनाउने औषधीले कोरोना निको हुन्छ ।

यथार्थ: एलोपेथिक र होमोपेथिक औषधीले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन सक्छ । तर कोरोना भाइरसबाट बचाउन भने सक्दैन ।



अम: लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

यथार्थ: हालसम्म लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमण हुनबाट रोकथाम भएको तथ्य प्रमाणित भएको छैन । लसुन स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ र यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।

अम: तिलको तेलको मालिसले कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्नबाट रोक्छ ।

यथार्थ: तिलको तेलले मालिस गर्नाले कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्नबाट रोक्दैन । तिलको तेलले कोरोना भाइरसलाई मार्न सक्दैन । भुईँ वा सतहमा भएको कोरोना भाइरसलाई निःसंक्रमण गर्न ७० प्रतिशत इथानोल, ०.५ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको रसायन वा घोलक, प्रयोग गर्नु पर्छ । यी रसायनहरू कहिले पनि मानिसको शरीरमा प्रयोग गर्न हुदैन । यस्ता रसायनहरू छालामा परेमा हानिकारक हुन्छ ।

अम: बोभो, लसुन वा बेसार खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

यथार्थ: लसुन, बोभो र बेसार खानु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हो, यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पनि गर्दछ । तर हालसम्म लसुन वा बोभो वा बेसारको प्रयोगले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट सुरक्षित भएको तथ्य फेला परेको छैन ।

अम: पुरै शरीरमा अल्कोहल वा क्लोरिन लगाएमा वा छरेमा कोरोना भाइरस मर्छ ?

यथार्थ: शरीरभित्र कोरोना भाइरस प्रवेश गरिसकेपछि अल्कोहल वा क्लोरिन पुरै शरीरमा लगाउँदा वा छर्कँदा यो भाइरस मर्दैन । बरु यसरी छर्कनाले तपाईंको लुगा वा शरीरमा रहेका स-साना छिद्रहरूका साथै आँखा, मुख, नाक आदिमा हानी पुग्न सक्दछ । याद राख्नुहोस्, सही मात्रामा प्रयोग गरिएको खण्डमा अल्कोहल र क्लोरिनले भुईँ वा सतहलाई निःसंक्रमण गर्न मद्दत गर्दछ ।

जोखिम बढी हुने क्षेत्र/स्थानहरू

कोरोना भाइरसको जोखिम हालसम्म पनि जाँरि नै छ । अझै पनि विभिन्न देशहरूमा जोखिम कम होस् भनेर लकडाउन कायम नै छ भने कुनैकुनै देशहरूले सावधानी अपनाएर लकडाउन खोली सकेका छन् । हाम्रो देश नेपालमा पनि लकडाउन खुकुलो बनाउँदै गएको अवस्थामा जोखिम अझ बढेर गएको छ । त्यसैले हामीले कस्ता ठाउँहरूमा जोखिम बढी हुन्छ भन्ने जानकारी लिन जरुरी छ ।



- कोरोनाको संक्रमण बढी भएका स्थानमा वा संक्रमित रहेको स्थानमा
- भिडभाड बढी हुने स्थान जस्तै बैंक, होटल, बार, महल, हाट बजार आदीमा
- हस्पिटल, विद्यालय जस्ता स्थान जहाँ २० भन्दा बढी मानिसको भेला हुने ठाउँमा
- चर्च, कन्सर्ट, सिनेमा हल, सामुदायिक पुल, जस्ता ठाउँमा
- सार्वजनिक यातायातमा जस्तै बस, रेल आदिमा
- धेरै मानिस जम्मा हुने ठाउँहरू जस्तै विवाह, वर्तवन्ध, ठूलाठूला भेलाहरूमा
- ब्यूटिपार्लर, सैलुनमा ।

यस्ता स्थानमा जाँदा हामीले समाजिक दुरी कायम गर्ने, हात धुने, मास्क लगाउने जस्ता आत्म सुरक्षाका व्यवहार अपनाउनु पर्दछ ।

कोरोना भाईरसका कारणले समाजमा भइरहेको दुर्व्यवहार, भेदभाव र लाञ्छना

अहिलेको अवस्थामा कोरोना भाइरसको कारणले चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो । तर भय र त्रासले विद्यमान समस्यालाई भन्ने जटिल बनाउँछ । उदाहरणका लागि अहिले एसियाली मुलक जस्तो नेपाल, भारतका मानिसहरूमाथि मौखिक तथा शारिरिक दुर्व्यवहार समेत भएको समाचारहरू आइरहेका छन् । हालसालै मात्र पनि दुबईबाट फर्केर आएका रोल्पाका एक र भारतबाट आएका तनहुँका अर्का व्यक्तिले आत्महत्या गरेका छन् । त्यस्तै कौलालीमा क्वारेन्टिनमा बसेकी महिलाको बलात्कार गरेको सूचनाले कति मानिस आजकाल बाहिरबाट आएपनि क्वारेन्टिनमा बस्न डराउँछन् । यतिमात्र नभएर जो कोभिड-१९ को उपचारमा खटिएका कर्मचारीलाई पनि अमर्द व्यवहार गर्ने, कुटपिट गर्ने आदि समस्याको सिकार भइरहेका छन् । कोरोना संक्रमित भएका व्यक्तिलाई पनि समाजमा निको भएर जाइसकेपछि पनि शंकाको नजरले हेर्ने, उनीहरूलाई लाञ्छना लगाउने जस्ता काम हाम्रो समाजमा भइरहेको छ जसका कारण संक्रमित व्यक्तिको आत्मबल घट्ने र आवेशमा आएर आत्महत्यासम्म गर्न सक्छन् । त्यसैले यस महामारीका बेला सबैले एकआपसमा सहयोगको भावना राखी अगाडि बढ्दा यो कठिन घडिको सामना गर्न अझ सहज हुने थियो ।

क्वारेन्टाइन/सेल्फ आइसोलेसन

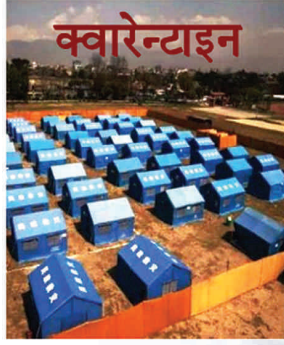
के हो क्वारेन्टाइन ?

यस्तै कुनै पनि व्यक्तिलाई भाइरस संक्रमित भयो भने संक्रमितलाई सिधै आइसोलेसन वार्डमा भर्ना गरेर उपचार गर्ने गरिन्छ भने सभभावितलाई कम्तिमा १४ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा राखेर निगरानी गर्ने गरिन्छ । व्यक्तिलाई संक्रमण फैलिन सक्ने समयसम्म निगरानी राखिनुलाई क्वारेन्टाइन भनिन्छ । क्वारेन्टाइन व्यक्तिगत वा सामुहिक दुबै किसिमको हुन सक्दछ । यो समयलाई चिकित्सकीय भाषामा इन्वयुबेसन पिरियड भनिन्छ ।

के हो आइसोलेसन ?

कुनै संक्रमण भएको व्यक्तिलाई चिकित्सकको निगरानीमा राखी छुट्टै उपचार गर्नुलाई आइसोलेसन भनिन्छ ।

यो समयमा बिरामीमा देखिएका लक्षणको उपचार पनि हुन्छ ।
 आइसोलेसनमा एउटा बेडमा एक जना व्यक्तिलाई मात्र राखिन्छ ।
 सो समयमा बिरामीको कोरोना भाइरस संक्रमण भए नभएको ल्याब जाँच पनि हुनेछ ।
 जाँचको रिपोर्ट नेगेटिभ आएमा उक्त व्यक्तिलाई घर पठाइने रणनीति छ ।
 यदि रिपोर्ट पोजिटिभ देखिएमा थप उपचार गरिनेछ ।



के हो सेल्फ क्वारेन्टाइन ?

संक्रमणको नियन्त्रण तथा सतर्कता अपनाउन पछिल्लो केही दिनयता सरकार सबै जनतालाई सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्न निर्देशन दिएको छ ।

तर घरमा नै क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्ने कुरालाई लिएर मानिसहरू भ्रममा परिरहेको देखिन्छ । तर सामान्य बुझ्ने भाषामा सेल्फ क्वारेन्टाइन भनेको घरमा नै सुरक्षित भएर बस्नुलाई भन्ने गरिन्छ ।

कोही मानिस कोरोना प्रभावित देशबाट आएको छ तर उसलाई संक्रमणको कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भनेपनि पछि गएर लक्षण देखिन सक्छ ।

त्यस्तो समयमा त्यस व्यक्तिले १४ दिनसम्म घर वा बेलै बस्नुपर्छ । अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु हुदैन । यसरी अलग्गै बस्नुलाई अन्य सेल्फ क्वारेन्टाइन भनिन्छ ।

मेन्टलेटरको काम:

स्वास्थ्यकर्मीमा भाइरसको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ । त्यस्तै अरु गतिभर रोग भएका व्यक्ति जस्तै क्यान्सर, मुटुका रोग भएका व्यक्ति, क्षयरोगका बिरामी, एच.आइ.वी.बाट संक्रमण भएका व्यक्ति, मधुमेह भएका व्यक्ति, वृद्धवृद्धा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिलाई संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ । भाइरसले पहिला घाँटी, श्वासनली र फोक्सोका कोषलाई आक्रमण गर्ने भएकाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई निकै समस्या हुन्छ र त्यस्ता व्यक्तिलाई मात्र मेन्टलेटरमा राख्नुपर्ने हुन्छ ।



कोरोना संक्रमितको विशेष गरी फोक्सोमा समस्या देखिने भएकाले श्वासप्रश्वासका लागि मेन्टलेटरको आवश्यकता औल्याइएको छ । मेन्टलेटर मेसिनबाट सहज श्वासप्रश्वास गराई बिरामीलाई सामान्य अवस्थामा राखिरहन मद्दत गर्दछ । फोक्सोसम्म अक्सिजन पुर्‍याउने र

कार्बनडाइअक्साइड बाहिर निकाल्ने हुँदा फोक्सोले औसतभन्दा कम क्षमतामा काम गरिरहेको अवस्थामा भेन्टिलेटरको आवश्यकता पर्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोनाका ८० प्रतिशत बिरामीहरू अस्पतालको उपचारविना नै ठिक भएका छन् । तर, त्यस्ता ५ बिरामीमध्ये १ जना गम्भीर बिरामी फेला पर्दा उनीहरूलाई भेन्टिलेटरको आवश्यकता परेको बताएको छ ।

कोरोना संक्रमित बिरामीलाई भेन्टिलेटरमा राखेर उपचार गर्नुपर्दाको अवस्थामा फर्केर आउने सम्भावना कम रहने चर्चा सुनिए पनि डब्लुएचओले यसमा सत्यता नभएको बताएको छ । भेन्टिलेटरले समग्रमा फोक्सोको काम गर्ने हुँदा बिरामीलाई जीवन राहत दिने मेसिनको रूपमा मानिन्छ ।

कोभिड-१९ ले नेपालको अर्थतन्त्रमा पारेको प्रभाव

कोभिड-१९ को महामारीले मानव स्वास्थ्य सहित आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक लगायत सबै पेशा व्यवसाय तहसनहस भएको छ । मृत्यु र संक्रमित संख्या बढिरहेको छ । अर्थतन्त्र संकुचित भएको छ । स्वदेशी तथा विदेशी लगानी रोकिएको छ । लकडाउन खुले पनि देशभित्र शिक्षा, यातायात र होटल क्षेत्रका २५ लाखभन्दा बढी नेपालीहरू बेरोजगार भएका छन् । ९० लाख विद्यार्थीहरूको भविष्य अन्धकार भएको छ । वैदेशिक रोजगारीमा गएका लाखौं नेपालीहरूले रोजगारी गुमाएर घर फर्केका छन् ।

वैदेशिक रोजगारीबाट ८० प्रतिशत रेमिटेन्स घटेको छ । भारतमा कार्यरत लाखौं नेपालीहरू घर फर्किएका छन् । भारतमा १० लाखभन्दा बढी नेपालीहरूले रोजगार गुमाएका छन् । गरिबी र बेरोजगारी बढेको छ ।

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । कृषिले कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा २७ प्रतिशत योगदान गरेको छ र ६०.८ प्रतिशत जनसंख्या यो क्षेत्रमा आवद्ध छन् । कोभिड-१९ को महाव्याधिसँगै कृषि क्षेत्रको चर्चा हुन थालेको छ । कृषि मार्फत ठूलो संख्यामा रोजगारी सिर्जना गर्न सकिने सकारात्मक बहस सुरु भएको छ । यो समय कृषिलाई व्यावसायिक बनाउने अवसर पनि हो । कृषिमा आत्मनिर्भर हुने अवसर पनि हो । अब विश्वव्यापी कोभिड-१९ को महाव्याधि र आर्थिक मन्दीका कारणले वैदेशिक रोजगारीबाट धेरै नेपालीहरू स्वदेश फर्केका छन् । रोजगार गुमाएर स्वदेश फर्किएका श्रमिकहरू र स्वदेशमै रोजगार गुमाएका श्रमिकहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने विषयमा तीनै तहका सरकारहरूले स्पष्ट योजना ल्याउनु तडकारो आवश्यकता रहेको छ ।

कोभिड-१९ ले विदेशबाट फर्केका युवाहरूलाई पारेको प्रभाव

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रभाव नेपालमा भन्दा पहिला नेपाली युवाहरू रोजगारीका लागि गएका श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा पर्यो । ती मुलुकमा रोजगारीमा रहेका साथै नेपालीहरूले कोभिड १९ का कारण ज्यान गुमाउनु पर्यो भने लाखौं नेपाली युवाहरूको रोजगारी गुम्न पुग्यो । सम्बन्धित देशमा प्रकोप न्यूनीकरण तथा रोकथामका लागि भएका लक डाउनका कारण महिनौं सम्म नेपाली युवाहरू विदेशको कोठामित्र समूह समूहमै थुनिएर बस्नुपर्यो भने नेपालमा समेत सोही कारण सुरु भएको लक डाउनले गर्दा समयमै स्वदेश

फर्किने वातावरण बन्न सकेन । तथापी केही समययता नेपाल सरकारले बैदेशिक रोजगारीमा रहेर अष्ट्यारोमा परेका नागरिकलाई प्राथमिकताका आधारमा उद्धार जारी स्वदेश भित्र्याउने अभियान थालेपछि त्यस्ता युवाहरूलाई राहत मिलेको छ ।

कोरोना भाइरसको प्रभाव शुरु भएपछि रोजगारीको क्रममा रहेको सम्बन्धित मुलुक र नेपाल सरकारले उद्धार अभियान शुरु गरेपछि स्वदेश फर्किएर प्राप्त गरेका अनुभवका बारेमा हामीले प्रतिनिधिमूलक रूपमा केही रिटर्नी माइग्रेन्टहरूसँग कोभिड-१९ ले पारेको प्रभावबारे गरेको अध्ययनको सिलसिलामा प्राप्त जानकारीहरू निम्न अनुसार समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

अबको सम्भावना

विश्वब्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रभाव नेपालमा भन्दा पहिला नेपाली युवाहरू रोजगारीका लागि गएका श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा पन्थो । ती मुलुकमा रोजगारीमा रहेका सयौं नेपालीहरूले कोभिड १९ का कारण ज्यान गुमाउनु पन्थो भने लाखौं नेपाली युवाहरूको रोजगारी गुम्न पुग्यो । सम्बन्धित देशमा प्रकोप न्यूनीकरण तथा रोकथामका लागि भएका लक डाउनका कारण महिनौंसम्म नेपाली युवाहरू विदेशको कोठामित्र समूह समूहमै थुनिएर बस्नु पन्थो भने नेपालमा समेत सोही कारण शुरु भएको लक डाउनले गर्दा समयमै स्वदेश फर्किने वातावरण बन्न सकेन । तथापी केही समययता नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा रहेर अष्ट्यारोमा परेका नागरिकलाई प्राथमिकताका आधारमा उद्धार जारी स्वदेश भित्र्याउने अभियान थालेपछि त्यस्ता युवाहरूलाई राहत मिलेको छ ।

नेपालीहरू विश्वका जुनसुकै मुलुकमा पुगेपनि उनीहरूको सूचनाको मुख्य आधार इन्टरनेट मार्फत प्राप्त हुने नेपाली समाचार र सामाजिक सञ्जाल नै हुन् । समूहमा रमाउने र सामाजिक गतिविधिमा सक्रिय हुन रुचाउने बानी भएकाले देश बाहिरका नेपालीले सामाजिक संघसंस्थामा हुने छलफलबाट पनि सूचना हासिल गर्दछन् । शुरुशुरुमा कोभिड-१९ को संक्रमण र यसको अनावश्यक समाचार तथा जानकारीले विदेशमा भएका नेपाली निकै ठुलो त्रासबाट गुज्रिए । बिस्तारै स्थानीय सञ्चारमाध्यम र प्रशासनबाट सही सूचना प्रसार हुन थालेपछि मात्र प्रवासी श्रमिकहरूले कोरोना भाइरस बारे वास्तविक सूचना प्राप्त गर्दै यसबाट बच्नुपर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न थाले ।

नेपाली युवाहरू श्रमका लागि विदेशिने श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमध्ये साउदी अरबिया, युनाइटेड अरब इमिरेट्स, कतार, कुवेत, बहराइन, ओमान, मलेशिया जस्ता मुलुकबाट हालसालै फर्केका युवाहरूसँग गरिएको एक अध्ययन अनुसार सम्पर्कमा आएका मध्ये अधिकांशलाई कम्पनीले नै नेपाल फर्किने हवाई टिकट उपलब्ध गराई दिएको थियो भने सम्बन्धित मुलुकमा लकडाउन सुरुभए पश्चात नेपाल फर्किने बेलासम्म कम्पनीले खानपान र बसाईको राम्रै प्रबन्ध गरिएको पाइयो । भाइरसको प्रभाव बढ्दै गएपछि कम्पनीले काम रोकेर बासस्थान बाहिर निस्कनै नपाइने व्यवस्था भएपछि भने नेपाली श्रमिक युवाहरू आतिथका र साथमा नगर्दा नेपाल पुग्नै नपाइने हो कि भन्ने डरले सताउने गरेको स्वदेश फर्किएका युवाले बताएका छन् । जति सुबिधा उपलब्ध भएपनि आफन्त साथमा नहुँदा त्यसको महत्व नहुदो रहेछ । दुबईबाट फर्केका एक युवकले बताए ।

वैदेशिक रोजगारीमा गएका मध्ये अधिकांश आफूले कमाएर पठाउँदा मात्रै परिवारको गुजारा चल्ने अवस्थाका युवाहरू छन् । कोभिड १९ ले महामारीको रूप लिएपछि साना ठुला सबै खाले कम्पनी बन्द भएका कारण काम नगरी बस्नुपर्दा ठूलै तनाव सिर्जना भएको र चार पाँच महिनासम्म बेखर्ची भएर स्वदेश फर्किनु पर्दाको निराशा स्वदेशिएका युवाहरूमा देखिन्छ ।

एकल वा सानो समूहमा बस्ने व्यवस्था भएका कामदारहरूमा खासै नकारात्मक असर नदेखिए पनि एउटै कोठामा ठूलो समूहमा बस्नुपर्ने बाध्यता भएकाहरू भने डरै डरमा बाँचेर स्वदेश भित्रिएका छन् । पालैपालो प्रयोग गर्नुपर्ने किचन, बाथरुम र कोठाभित्र एकैपटक पचासौं मानिसहरूको भिडले उनीहरूलाई एक अर्का प्रति नै अविश्वास पैदा गराइरहेको थियो । नेपाल फर्किँएसँगै ती सबै तीता क्षणहरू उनीहरूका लागि अतितमा परिणत भएका छन् । महामारीका बेला महिना एउटै कोठामा थुनिएर बस्नु परेकाहरूको मुहारमा स्वदेश फर्किन पाइँसँगै मुस्कानका फोहोरा नै छुटेका छन् । यो महामारीका बेला एकले अर्कालाई साथ दिनु, सचेतना अभिवृद्धि गर्नु, अठ्ठेरोमा परेकालाई सहयोग गर्नु मानव धर्म हो । तर बैदेशिक रोजगारबाट स्वदेश फर्किनेहरूलाई नेपालको विमानस्थल देखि नै फरक व्यवहार भइरहेकोमा भने स्वदेश फर्किँएका युवाहरू रुष्ट छन् । आफूहरूलाई कोरोना बोकेर ल्याउने भनेर अपहेलित गरेको गुनासो उनीहरूको छ । साउदी अरबबाट फर्किँएका बारा, निजगढका एक युवाले मलिनो स्वरमा भने नेपाल फर्केर आएपछि यहाँका स्थानीयहरूको सोचले भने अलिक पीडित बनायो । हामीलाई रोग लिएर आउने समूहको रूपमा चित्रित गरेको देख्दा अचम्म लागेर आयो । समाजको संकुचित सोचका कारण अहिले विदेशबाट फर्केर आउनेहरूलाई समाजमा सजिलै घुलमिल हुन कठिन परिरेको छ । महामारीको बेला सबैले एक भएर लड्नुपर्ने बेला हामी भने एक आपसमै दोषारोपण गरिरहेको छौं । यति धेरै राजनीतिक परिवर्तनको जस लिएको नेपाली समाजलाई चेतनामूलक ढङ्गले माथि उठाउन अझै बाँकी नै रहेको छ ।

त्यसैगरी विदेशबाट फर्किनेलाई प्रदेश अनुसारको होलिडिङ्ग सेन्टर निर्माण गरेर सम्बन्धित जिल्ला वा स्थानीय तह जानु अधिसम्म रिफ्रेस्मेन्टका लागि राज्यले व्यवस्था गरेको होलिडिङ्ग सेन्टरमा समेत विदेशबाट फर्किनेलाई सहज व्यवहार नगारिएको गुनासो स्वयम् होलिडिङ्ग सेन्टरमै बसेका युवाहरूको रहेको छ । होलिडिङ्ग सेन्टरमा सहजकर्ताहरूको बोलि व्यवहारदेखि खानपानको समेत ब्यापक गुनासो रहेको छ । जब आफ्नै देशको होलिडिङ्ग सेन्टर आइपुगियो, त्यहाँ व्यवस्थापनमा खटिएकाहरूको व्यवहारले चित दुखाएको छ । हामीलाई विदेशबाट कोरोना बोकेर आएको भन्दै मजाक उडाइयो र सहयोगी भाव कहीं कतै भेटिएन । हामी अहिले निजी क्वारेन्टाइनमा बसेका छौं । यत्रो महामारीबाट बाँचेर ठूलो माया र स्नेहसँगै स्वदेश फर्किँदा एयरपोर्टदेखि नै हामीलाई उचित व्यवहार गरिएन । अब यही देशमा रोजगारी मिल्ला र परिवारसँगै यतै बसेर गुजारा गरौंला भनेर पत्थार गर्ने आधार नै देखिएन भन्दै असार तेश्रो साता स्वदेश फर्किँएकी धनुषाकी एक युवतीले चित दुखाउँदै व्यथा पोखिन् ।

कोभिड-१९ का कारण विदेशमा कार्यरत लाखौं नेपाली श्रमिकहरू रोजगारी गुमाएर स्वदेश भित्रिँदै छन् । सामान्य रूपमा हेर्दा जटिल समस्या जस्तो देखिए पनि यो सिलसिला आफैमा एउटा अवसर पनि हो । यसरी सिप, अनुभव र पुँजी समेत हासिल गरी स्वदेश भित्रिएका युवाहरूको भरपुर सदुपयोग गरी राज्यको विकास र समृद्धिको यात्रामा सहभागी गराउने हो भने मुलुकले मुहार

फेर्न लामो समय अल्भरहनु पर्देन । अर्कोतिर स्वदेशमा श्रम गर्ने जनशक्तिको अभाव भएको कारण छिमेकी मुलुकका नागरिकहरूलाई रोजगारी दिए बापत देशबाट खरबौं रुपैयाँ बाहिररहेको अबस्थामा स्वदेश फर्केका युवाहरूलाई प्रोत्साहित गरेर त्यस्ता रोजगारीमा आकर्षित गराउन सकिए यो महामारीले वास्तवमै सम्भावनाको द्वारहरू खोल्न सक्नेछ ।

परिश्रमको मूल्य बुझेका, इमानदारिताको पर्याय बनेका, अथक मिहिनेतले हरेक असम्भवलाई सम्भव तुल्याएर फर्केकाहरूले स्वदेशमै भविष्यको सुनिश्चितता नदेखिरहेको परिदृश्य भने कहानी लाज्दो छ । नेपालमा केही गर्न सकिदैन भन्ने मानसिकताले युवाका मनमा जरो गाडेको देखिन्छ । वर्तमान समयमा राज्यका युवा लक्षित यतिधेरै कार्यक्रमहरू सञ्चालित हुँदा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले समेत लचिलो बनेर युवा उद्यम कार्यक्रममा सहूलियतपूर्ण कर्जा कार्यान्वयनलाई प्राथमिकतामा राखिरहँदा, सरकार आफैले परियोजना तयार गरेकै भन्दा उपयुक्त परियोजनालाई स्टार्टअप फन्ड (बिउ पुँजी) समेतको व्यवस्था गरिरहँदा, गाउँ गाउँमा बेरोजगार युवाहरूलाई प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत न्यूनतम रोजगारीको ग्यारेन्टी गरिरहँदा समेत विदेशबाट फर्केकाहरू किन यो मुलुकमा आफ्नो भविष्यलाई सुरक्षित देखिरहेका छैनन् ? महामारीका बेला स्वदेश फर्किएकाहरू मध्ये अधिकांशमा अवस्था सामान्य भए पश्चात पुनः विदेश फर्किने सोच रहनुले हाम्रो सिंगो राज्य प्रणालीलाई बारम्बार यस विषयमा सोच्नुपर्ने बनाएको छ ।

वर्षौं पहिला स्वदेश फर्केर उद्यम व्यवसायमा सफलता पाउन नसकी संघर्ष गरिरहेकाहरूको दयनीय अवस्थाबाट वर्तमान समयमा स्वदेश फर्किनेहरू आतिङ्गरेको सत्यताले पनि वैदेशिक रोजगारबाट फर्केकाहरूलाई केही विशेष व्यवस्था गर्नुपर्ने अवस्था दर्शाउँछ । कोरोना प्रभावका कारण साउदी अरबबाट फर्केका मकवानपुरका एक युवा मन्छन् कम्पनीले ६ महिनाको छुटी बनाएर पठाएको छ । माहोल सुधियो भने पुनः सोही कम्पनीमै फर्किने सोच छ । नेपालमा पनि रोजगारी छैन, व्यवसाय गर्न नगर्दा छैन । पहिला फर्केका साथीहरू पनि निराश बनेका छन् । केही गरौं भने हामी गाउँपाखाका मान्छेलाई बैंकले पनि ऋण पत्याउदैन । उत्पादित वस्तुले बजार भाउ नपाएर खेत बारीमै कुहिनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको छैन, अहिले म घर आइपुग्दा उचित मूल्य नपाएका कारण मकै कुहिएको अवस्था देखें । विदेश रहँदा अब त स्वदेशमै बसेर केही गरौं भन्ने सोच आए पनि यहाँको बातावरण त्यस्तो बनिसकेको रहेनछ ।

लामो लकडाउनका कारण मुख्य शहरबाट घर फर्केकाहरूको जाँगरबाट यो वर्ष अन्य वर्षहरूमा बाँभो रहने जमिन खनिएको छ र त्यसमा बाली लगाइएको छ । जनशक्तिको पर्याप्तताको कारण देशभर समयमै खेतीबालीको काम सकिएको छ । यसले एकातिर खाद्यवस्तुमा परिनिर्भरता बढिरहेका बेला केही राहत मिल्नेछ भने आम नागरिकमा गर्न सके हुने रहेछ भन्ने सकारात्मक सोचको विकास हुँदै जानेछ । यही बेला वैदेशिक रोजगारबाट फर्किरहेका लाखौं युवाहरूमा यही सकारात्मक सोचको विकास गराउन सके, उनीहरूको ज्ञान, सिप र लगानी योग्य पुँजीको संरक्षण र उपयोग गर्नसके वास्तवमै नेपालमा स्वरोजगार अभियान उदाहरणीय रूपमा अघि बढ्न सक्ने देखिन्छ । यसका लागि उनीहरूलाई राज्यको युवा लक्षित सहयोगी कार्यक्रमहरूबारे सुसूचित गराउदै रुची अनुसारको उद्यम, त्यसको लगानी र सम्भाव्यता, सञ्चालनको बारेमा सम्पूर्ण जानकारीहरू सहज ढङ्गले उपलब्ध गराउने वातावरण मिलाउनुपर्ने देखिन्छ । यति मात्रै गर्नसके पनि अहिले स्वदेश फर्केका युवाहरू देशभित्रै केही गर्न कम्मर कस्ने छन् ।

उत्पादन, कलकारखानादेखि विकास निर्माणसम्मका सम्पूर्ण क्षेत्रमा देशभित्र जनशक्ति अभाव भैरहेको र दैनिक उपभोग्य वस्तुदेखि सामान्य कच्चा पदार्थमा समेत विदेशकै भर पर्नु परेका बेला कोभिड-१९ का कारण स्वदेश भित्रिएका दक्ष युवा जनशक्ति आफैमा यो देशका लागि ठूलो सम्भावना हुन् । यो सम्भावनाको पहिचान र उचित परिचालन हुनसके अपेक्षित लक्ष्य हासिलमा सहजता मिल्नेछ ।

राज्यको अबको बाटो

अब सबै बेरोजगार युवाहरूलाई कृषि क्षेत्रमा समेटने रणनीति सरकारले बनाउनु पर्छ । युवाहरूलाई व्यावसायिक कृषिको तालिम दिनु पर्छ । सस्तो ब्याजमा ऋण उपलब्ध गराई कृषि उत्पादनमा लगाउनु पर्छ । युवाहरूलाई दुध, मासु, माछा, धान, मकै, जौ, तरकारी, तेल, दाल, लसुन, प्याज, आलु, अदुवा, बेसार, स्याउ, सुन्तला, केरा, चिया, कफि आदि उत्पादनमा सम्लग्न गराउनु पर्छ । यसलाई सरकारले खाद्यान्नमा भारतसँग रहेको परनिर्भरता अन्त्य गर्ने अवसर मानी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

नेपालले भारतबाट प्रत्येक वर्ष करिब २ खर्ब रुपैया बराबरको खाद्यान्न र कृषिजन्य सामग्रीहरू आयात गर्दछ । अब मुलुक आत्मनिर्भर हुनुपर्छ । परनिर्भरता सधैका लागि अन्त्य गर्नुपर्छ । कृषि राष्ट्रिय पुँजी निर्माणको महत्वपूर्ण क्षेत्र हो । सरकारले कृषिको संरक्षण र विकास गर्नुपर्छ । सरकारले किसानहरूलाई मल, बीउ, सिंचाइ र बजारको उप्यारेन्टी गर्नुपर्छ । व्यावसायिक कृषकहरूलाई ऋणको ब्याज मिनाहा वा कर छुटको व्यवस्था गर्नुपर्छ । उत्पादित सामानहरू स्थानीय सरकारले खरिद गर्ने र बिक्री गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । कृषि उपज ढुवानीलाई सरल, सहज र नियमित बनाउनुपर्छ ।

अविष्यमा आउन सक्ने भोकमरी र खाद्य संकटलाई मध्यनजर गरी सरकारले खाद्यान्न उत्पादन वृद्धि गर्न किसानलाई प्रोत्साहन स्वरूप अनुदानको व्यवस्था गर्नुपर्छ । नयाँ बाली लगाउन किसानहरूलाई सरकारले सहयोग र प्रोत्साहन गर्नुपर्छ यस्ता कार्यक्रमले कृषि क्षेत्रमा लामो समयदेखि थाती रहेका समस्याहरूको पहिचान गरी सम्बोधन हुने देखिन्छ तर यी नीति तथा कार्यक्रमहरूले मात्र कृषि सुध्दिन । संरचना र संस्थागत क्षेत्रमा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ । तर आ.व. २०७७/७८ को बजेटले यी कार्यक्रमहरूलाई केही मात्रामा सम्बोधन गरेको देखिन्छ ।



कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सन्चालन तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको मापदण्ड २०७६

प्रस्तावना: कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लाग्न सक्ने रोगबाट नागरिकहरूलाई सुरक्षित राख्न शङ्कास्पद व्यक्तिलाई कम्तिमा १४ देखि १७ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा सुरक्षित तथा सुव्यवस्थित तरिकाले राखी त्यस्ता र समाज दुवैलाई सुरक्षित राख्न प्रस्तुत मापदण्ड तयार गरिएको छ ।

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ: (१) यस मापदण्डको नाम कोरोना भाइरस सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सन्चालन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६ रहेको छ (२) यो मापदण्ड तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ ।
२. परिभाषा: विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस मापदण्डमा:
 - (क) क्वारेन्टाइन भन्नाले कुनै रोगको संक्रमण फैलन सक्ने अवस्थालाई आँकलन गरी उक्त संक्रमित इलाका वा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका वा आवास वा होटलमा रहेका सम्भावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई बाह्य सम्पर्कबाट छुट्याई तोकिएको स्थान वा घरमा कम्तीमा १४(चौध) दिनसम्म अलगगै राखिने अवस्थालाई जनाउँछ ।
 - (ख) सम्भावित जोखिम भएका व्यक्ति भन्नाले COVID-19 रोग फैलिएको देशबाट आएका वा सो देशबाट ट्रान्जिट भई आएका व्यक्ति वा सतह मार्गबाट आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिलाई हेरचाह वा उपचार गरेका व्यक्ति र कोरोना संक्रमितसँग कुनै प्रकारले सम्पर्कमा आएका व्यक्ति सम्झनु पर्छ ।
 - (ग) क्वारेन्टाइन क्षेत्र भन्नाले यस मापदण्ड बमोजिम तोकिएको क्षेत्र सम्झनु पर्छ ।
३. मापदण्डको पालना: (१) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्माण हुने वा तोकिने क्वारेन्टाइन देहायको मापदण्ड बमोजिमको हुनु पर्नेछ:
 - (क) सम्भव भएसम्म घनावस्तीबाट छुट्टै (टाढा) रहेको,
 - (ख) सञ्चार, स्वास्थ्य, सडक, पानी, बिजुलीको पूर्ण व्यवस्था भएको,
 - (ग) सम्भव भए सम्म सय जनाभन्दा बढी व्यक्तिलाई राख्न सक्ने क्षमता भएको,
 - (घ) तयारी भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिने,
 - (ङ) सरकारी, संस्थान, सामुदायिक तथा सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू जस्तै होस्टेल, तालिम केन्द्र, होटल, शैक्षिक संस्था, सरकारी संरचना क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्ने,
 - (च) खण्ड (ङ) बमोजिमको संरचना उपलब्ध नभएमा खुल्ला मैदानमा पाल वा अन्य अस्थायी पूर्वाधार तयार गरी क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने,
 - (छ) गर्भवती महिला, दश वर्षसम्मका बालबालिका, जेठ नागरिक र अपांगता भएका व्यक्तिका लागि प्राथमिकता दिई अलगगै क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गर्ने,(२) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले समिति गठन गरी क्वारेन्टाइनस्थलको स्थापना, व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्नेछ ।
(३) कुनै स्थानीय तहमा स्थान अभाव भएमा नजिकको अन्य स्थानीय तहमा रहेका क्वारेन्टाइनमा संभावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई राख्न सकिनेछ ।
४. क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधार: (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा देहाय बमोजिमको भौतिक पूर्वाधार हुनुपर्नेछ:
 - (क) क्वारेन्टाइनमा खटिने स्वास्थ्य र सफाई टिमको लागि छुट्टै भवन वा ब्लक रहेको,



(ख) बन्दोवस्ती कार्यमा खटिएका व्यक्ति तथा सुरक्षा टोलीलाई बसोबासको लागि बाहिरी घेरामा स्थान वा संरचना उपलब्ध भएको,

(ग) सम्भव भएसम्म शौचालय सहितको कोठा र सो नभएमा न्यूनतम प्रति कोठा अधिकतम तीन जनाको दरले छ जनाका लागि एउटा साझा शौचालय र स्नानगृह भएको,

(घ) विद्युत, पानी लगायतका आधारभूत सेवाको उपलब्धता,

(ङ) न्यूनतम टेलिफोन सेवाको व्यवस्था,

(च) संभावित विपद् तथा आगलागीबाट सुरक्षित,

(छ) कोठाको व्यवस्थापन (प्रति व्यक्ति ७५ वर्ग फिटको स्थान वा एक खाटदेखि अर्को खाटको बीच न्यूनतम दुरी ३.५ फिट हुनुपर्ने)

अ. ओढ्ने, ओछ्याउने र आवश्यकतानुसार झुल सहितको खाट,

आ. Personal Hygiene Kits/ Dignity Kits, फोहोर फाल्ने इस्टबिन,

इ. सम्भव भएसम्म हावा चल्ने कोठा ।

(ज) नियमित सरसफाई भएको हुनुपर्ने,

(झ) उपलब्ध भएसम्म मनोपरामर्श तथा सकारात्मक सोच सम्बन्धी क्रियाकलाप संचालन गर्नुपर्ने ।

५. स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा स्वास्थ्य सामग्री सहितका प्रति सय जनाका लागि देहाय बमोजिमका स्वास्थ्यकर्मीहरू राख्ने व्यवस्था गर्नु पर्नेछ:

i. सुपरिवेक्षण गर्नका लागि MPH/MD community medicine

(आठ घण्टाको सिफ्टमा) - एक जना

ii. मेडिकल अधिकृत - एक जना

iii. स्वास्थ्य परिचारिका - एक जना

iv. प्यारामेडिक - एक जना

v. ल्याब टेक्निसियन Lab Technician - एक जना (आवश्यकतानुसार),

vi. फर्मासिष्ट (D-Pharma) - एक जना (आवश्यकतानुसार),

vii. क्वारेन्टाइनमा २४ घण्टा Ambulance संचालनार्थ

अ. तालिमप्राप्त paramedic - दुइ जना

आ. Ambulance Driver - एक जना

६. फोहर व्यवस्थापन: (१) फोहर व्यवस्थापनका लागि देहा बमोजिमका जनशक्ति हुनुपर्नेछ:

i. सफाई सुपरिवेक्षक - एक जना

ii. सरसफाई गर्ने कर्मचारी - पाँच जना

७. बासस्थान तथा बन्दोवस्तीको व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरू, स्वास्थ्यकर्मी, र सुरक्षाकर्मीहरूको लागि खानपिन (अनुसूची १ बमोजिम) सहितको बासस्थान एवं क्वारेन्टाइनस्थलभित्रको बन्दोवस्ती नेपाली सेना वा नेपाली सेनाले तोकिएको सुरक्षा निकायको जिम्मामा रहनेछ ।

१. स्वस्थ खाना र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने, र

२. बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा दिर्घरोगीहरूलाई आवश्यकताअनुसारको खानाको व्यवस्था गर्ने ।

८. सुरक्षा व्यवस्था: (१) क्वारेन्टाइनस्थलको सुरक्षा व्यवस्था देहाय बमोजिम हुनु पर्नेछ:



१. क्वारेन्टाइनस्थलको २४ सै घण्टा सुरक्षा व्यवस्थाको लागि स्थान विशेषको आवश्यकताअनुसार छुट्टै सुरक्षाकर्मी तयार गरी आवश्यक प्रशिक्षण तथा स्वास्थ्य उपकरण सहित खटाउने.
२. क्वारेन्टाइनमा लैजानुपर्ने व्यक्तिहरूको यातायातको स्कर्टिङ्गको लागि छुट्टै टोली र सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने,
३. क्वारेन्टाइनस्थलमा सम्भव भएसम्म सि.सि.टि.भि. जडान गरी Control Room मा सि.सि.टि.भि. Monitor, Telephone, Intercom, PA System, Alarm System, Fire Extinguisher, समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,
४. सुरक्षास्थितिलाई मध्यनजर गरी आवश्यकताअनुसार अन्य थप सुरक्षा व्यवस्था गर्नुपर्ने,
५. Access Control को लागि सम्भव भएसम्म Infrared Gun समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,
६. सुरक्षाकर्मीको खानपिन र व्यायामको व्यवस्था छुट्टै हुनुपर्ने, र
७. क्वारेन्टाइन सुरक्षा व्यवस्थाको लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका कर्मचारीहरू संयुक्त कार्ययोजना अनुरूप परिचालन हुने ।
९. जनशक्ति व्यवस्थापन: प्रत्येक सयजना क्षमताको क्वारेन्टाइनस्थलको लागि देहाय बमोजिमका जनशक्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछ:
 १. स्वास्थ्यकर्मी- दफा ५ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
 २. सरसफाई कर्मचारी- दफा ६ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
 ३. सुरक्षाकर्मी- आवश्यकताअनुसार नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागबाट खटाउने, र
 ४. सम्बन्धित क्वारेन्टाइनस्थलको कार्यालय वा सम्बन्धित प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले निम्नानुसारका प्राविधिक कर्मचारी खटाउने ।
 - i. Plumber- १
 - ii. Electrician-१
 - iii. आवश्यकताअनुसार सञ्चार व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य ।
१०. सरसफाई तथा फोहोर मैला व्यवस्थापन: (१)सरसफाई तथा फोहोर मैला व्यवस्थापनका निमित्त देहायका कार्यहरू गर्नु पर्नेछ:
 १. नुहाउने तथा कपडा धुनको लागि पानी
 २. सफाईको सामान,
 ३. भवन तथा क्वारेन्टाइन क्षेत्रको उचित सफाईको व्यवस्था गर्ने,
 ४. फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
 ५. सेफ्टी टर्वाकीको व्यवस्थापन गर्ने, र
 ६. क्वारेन्टाइन खाली भए पश्चात ७२ घण्टासम्म प्रयोगमा नल्याउने र Disinfection पश्चात मात्र प्रयोग गर्ने ।
११. आर्थिक व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनस्थलको संचालन तथा व्यवस्थापनका निमित्त आवश्यक पर्ने रकम कोरोना भाइरस संक्रमण, रोकथाम तथा उपचार कोषबाट व्यहोरिनेछ ।

(२) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई प्रति दिन प्रति व्यक्ति क्वारेन्टाइन रहेको जिल्लामा कार्यरत नेपाल प्रहरीका लागि निर्धारित राशन दररेट बमोजिमको खाना खाजा खर्च उपलब्ध गराइनेछ ।

(३) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध गराइने खाजा खाना सुरक्षा निकायबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

१२. विभिन्न समितिहरू: (१) क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापनका लागि सल्लाहकार समूह, संचालन, व्यवस्थापन तथा अनुगमनका निमित्त निम्नानुसारका समितिहरू रहनेछन् र समिति संचालन सम्बन्धी कार्यविधि समिति आफैले निर्धारण गर्नेछ ।

क. सल्लाहकार समूह

१. संघीय संसदका सदस्यहरू,
२. प्रदेश सभाका सदस्यहरू, र
३. जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ।

ख. अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण समिति

- | | |
|------------------------------|------------|
| १. सम्बन्धित पालिका प्रमुख | संयोजक |
| २. प्रमुख जिल्ला अधिकारी | सदस्य |
| ३. सुरक्षा निकायका प्रमुखहरू | सदस्य |
| ४. प्रमुख स्वास्थ्य कार्यालय | सदस्य सचिव |

ग. क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन समिति

- | | |
|--|------------|
| १. सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी | संयोजक |
| २. सुरक्षा निकायका अधिकृत प्रतिनिधिहरू | सदस्य |
| ३. जिल्ला अस्पतालको मे. सु. | सदस्य |
| ४. नेपाल रेडक्रसको प्रतिनिधी | सदस्य |
| ५. सम्बन्धित वडाध्यक्ष | सदस्य |
| ६. सम्बन्धित डिभिजन शहरी विकास कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि
(नभएमा सम्बन्धित स्थानीय तहको प्राविधिक प्रतिनिधि) | सदस्य |
| ७. स्वास्थ्य कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि | सदस्य सचिव |

घ. कार्यसंचालन समूह

क्वारेन्टाइनस्थलको दैनिक कार्य संचालनको निमित्त निम्नानुसारका जिल्लास्थित निकायहरू परिचालित हुनेछन्:

१. स्थानीय तह
२. जिल्ला प्रशासन कार्यालय
३. नेपाली सेना
४. नेपाल प्रहरी
५. सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
६. राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग
७. स्वास्थ्य कार्यालय

८. डिभिजन शहरी विकास कार्यालय
९. खानेपानीको व्यवस्था गर्ने निकाय
१०. नेपाल विद्युत प्राधिकरण
११. दूरसञ्चार सेवा प्रदायक कार्यालय



१३. क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिता देहाय बमोजिम हुनेछ:

- (क) सबैले सम्मानजनक र नम्र व्यवहार गर्ने, सहयोगी बन्ने,
- (ख) जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, भाषा, भेदभाव, भेग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने,
- (ग) सुर्तिजन्य, नशालु तथा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने,
- (घ) अशिष्ट, अभद्र र अस्वभाविक आचरण नगर्ने,
- (ङ) रिसाउने, झैझगडा गर्ने र घाउचोट पुर्‍याउने कार्य नगर्ने,
- (च) सभ्य र शोभनीय पोशाक मात्र लगाउने,
- (छ) कुनै पनि नकरात्मक गतिविधि, लोभलालच, होहल्ला, अत्याउने कार्य, अनावश्यक टिकाटिप्पणी नगर्ने,
- (ज) लोकिएको स्थानमा मात्र रहने,
- (झ) अरुलाई याधा हुने वा हिनताबोध गराउने कार्य नगर्ने नगराउने,
- (ञ) आत्मियताको विकास गर्दै शान्त र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने,
- (ट) कुनै पनि याहा व्यक्ति क्वारेन्टाइन क्षेत्रभित्र वा नजिक देखिएमा जानकारी गराउने तथा कुनै किसिमको पशुपंछी नजिक देखिएमा सोको जानकारी गराउने,
- (ठ) Quarantine मा रहेका व्यक्तिहरू भाग्ने वा भाग्न कशिस गरेको देखेमा वा शंका लागेमा तुरुन्त खबर गर्ने,
- (ड) प्राप्त सुविधाहरू आपसी समझदारीका आधारमा उपभोग गर्ने, र
- (ढ) उपलब्ध सरसामानहरूको हिफाजत र समुचित प्रयोग गर्ने ।

१४. गर्न हुने/नहुने कार्यहरू: क्वारेन्टाइनमा बस्नेले देहाय बमोजिम गर्नु पर्नेछ:

(क) गर्नु पर्ने कार्यहरू:

(१) स्वास्थ्य सम्बन्धी

- (क) खोकदा हाँस्यु गर्दा नाक र मुख अनिवार्य रूपमा छोप्ने र छोप्न लगाउने,
- (ख) Flu-like symptoms रूघा खोकीको लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिई हाल्ने ।
- (ग) रूघा खोकी लागेका व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्ने र उनीहरूलाई संकेसमग छुट्टै बासस्थानको समेत व्यवस्था मिलाउने,
- (घ) फर्किएका व्यक्तिहरूलाई जंगली वा घरपालुवा पशुपन्छिबाट टाढा राख्ने/बस्न लगाउने,
- (ङ) पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग पाकेको एकिन गरी मात्र खाने खुवाउने व्यवस्था मिलाउने,
- (च) कुनै पनि किसिमको पंथ्रीहरूलाई नजिक सम्पर्कमा आउन नदिने,
- (ज) उपलब्ध गराएको खानेकुरा मात्र खाने।



(२) सुरक्षा सम्बन्धी

- (क) संक्रमित व्यक्तिहरूलाई यथाशिघ्र नजिकको अस्पतालको Isolation मा पठाउने,
- (ख) क्वारेन्टाइनको सुरक्षाको लागि परिचालन गरिएका सुरक्षाकर्मीले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण अनिवार्य रूपमा लगाउने तथा आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाप्रति जिम्मेवार रहने,
- (ग) डिउटीमा सदैव उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने (अनाधिकृत व्यक्ति बाहिरबाट भित्र र संक्रमित विरामीलाई भित्रबाट बाहिर जान नदिने)
- (घ) क्वारेन्टाइन क्षेत्र बरपर हुलदंगा र जमाघट हुन नदिने, भएको अवस्थामा स्थानीय प्रहरीको सहयोगमा हुल नियन्त्रण गर्ने, र
- (ङ) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरू कुनै पनि हालतमा भाग्न नदिने र भाग्ने कोशिस गर्न खोज्ने उपर निगरानी र नियन्त्रण गर्ने ।

(ख) गर्न नहुने कार्यहरू

- (१) कुनै पनि जिवित प्राणीहरूलाई सम्पर्कमा आउन नदिने ,
- (२) भेटघाट गर्नु परेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा सुरक्षाको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाएर मात्र भेटघाट गर्ने गराउने,
- (३) क्वारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिहरूको वासस्थानबाट निस्कने फोहोर तथा व्यक्तिगत सामानहरू जथाभावी नफाल्ने, तोकिए चमोजिम मात्र विसर्जन गर्ने,
- (४) क्वारेन्टाइनमा रहँदा बाहिर परिवार तथा मिडियामा अनावश्यक टिका टिप्पणी र अफवाह संप्रेषण नगर्ने ।

१५. क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले आचरण सम्बन्धी पालना गर्नुपर्ने नियमहरू: (१) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले देहायको आचरण पालना गर्नुपर्नेछ ।

- (क) प्रभावकारी ढंगबाट आर्थिक अनुशासनको पालना गर्दै मितव्ययी तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने,
- (ख) सम्बन्धित निकायले आफ्नो जिम्मेवारी सम्बेदनशील भइ समयमा नै कार्यसम्पादन गर्ने र अनुगमन गरी माथिल्लो निकायमा नियमित प्रतिवेदन गर्ने,
- (ग) स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य व्यक्तिहरूले क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूसँग अनावश्यक भेटघाट नगर्ने ,
- (घ) क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूलाई कुनै पनि जिवित प्राणीहरूको सम्पर्कमा आउन नदिने,
- (ङ) आवश्यकता र औचित्यको आधारमा मात्र सुचना संप्रेषण गर्ने, र
- (च) तोकिएको व्यक्तिले मात्र सुचना प्रवाह गर्ने ।



अनुसूची १
खानाको समय तालिका

सि.नं.	समय	खाना
१	०७:३०-०८:००	चिया खाजा
२	११:३०-१२:००	दिवा खाजा
३	१४:३०-१५:००	खाजा
४	१९:३०-२०:००	रात्री खाजा

खानाको व्यवस्था गर्दा स्थानीय उपलब्धतालाई मध्यनजर गरी
स्वास्थ्यकर खानाको प्रवन्ध मिलाउनु पर्नेछ ।



નોટ





DRINK ENOUGH
WATER



WASH HANDS



USE SANITIZER



AVOID CROWD



CLEAN
ENVIRONMENT



USE MASK

