



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



COVID-19

पाँचको किताब

ANM, ASHA, AWW का लागि प्रतिक्रिया
र रोकथामका उपायहरू

विषयसूची



1. मेरो भूमिका के हो: ANM, ASHA, AWW	2
2. मैले COVID-19 को बारेमा के जान्नुपर्छ	3
3. बढावा दिनुपर्ने सुरक्षित अभ्यासहरू के के हुन्	4
4. शङ्कास्पद को हो	5
5. सम्पर्क मामिला को हो	6
6. समुदायिक निगरानी कसरी सञ्चालन गर्ने	7
7. सामुदायिक निगरानीको समयमा कसरी सञ्चार गर्ने	8
8. सहयोगी वातावरण कसरी सिर्जना गर्ने	9
9. परिवारहरूसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्ने	10
10. घरमा सुरक्षित अभ्यासहरू के के हुन्	11
11. होम क्वारेन्टाइनलाई कसरी समर्थन गर्ने	12
12. परिवारका सदस्यहरूको लागि होम क्वारेन्टाइनलाई कसरी समर्थन गर्ने	13
13. मैले गलत धारणालाई कसरी सम्बोधन गर्न सक्छु	14
14. मास्क कसरी प्रयोग गर्ने	15
15. समुदाय भ्रमणको समयमा मेरा लागि पूर्वसावधानीहरू के के हुन्	16
16. घर पुग्दा मेरो लागि पूर्वसावधानी र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन्	17
तथ्यहरू र मिथकहरू	18
आपतकालीनमा भएका बालबालिकाहरूलाई किन विशेष ध्यान आवश्यक हुन्छ?	19





COVID-19

1 मेरो भूमिका के हो : ANM, ASHA, AWW

स्वास्थ्य – ANM DSO/MO को निर्देशन अन्तर्गत

- जानकारी प्रदान गर्ने
- (अ) सामाजिक दूरी सहितका रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू
- (ब) मिथ्याहरू र गलत धारणाहरूलाई सम्बोधन गर्ने;
- DSO लाई निम्नमा सहायता गर्ने
- (अ) SOP हरूको अनुसार सम्पर्क ट्रेस गर्न
- (ब) HRG र सम्भवित मामिलाहरू सहरी र ग्रामीण क्षेत्रहरूका लागि होम क्वारेन्टाइन, घरमै हेरचाह र हायतामूलक सेवाहरू लागू गर्ने र र (स) मनेवैज्ञानिक हेरचाह, गलत धारणा र भेदभाव सम्बोधन गर्ने।
- रिपोर्टिङ र प्रतिक्रिया
- टोलीको सुरक्षा र रोकथाम
- सहयोगी सुपरीवेक्षण

HEALTH - ASHA, CHV (सहरी क्षेत्रहरूमा) र ICDS-AWW, ASHA सहजकर्ता र CDPO को निर्देशन अन्तर्गत

- अन्तर-व्यक्तिगत सञ्चार मार्फत सामुदायिक सचेतना
- (अ) सामाजिक दूरी सहितका रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने
- (ब) मिथ्याहरू र गलत धारणाहरूलाई सम्बोधन गर्ने;
- निम्नसहितका घरेपिच्छे निगरानीमा ANM/सुपरीवेक्षकलाई सहायता गर्ने
- (अ) HRG र सम्भवित मामिलाहरूको पहिचान
- (ब) सहरी र ग्रामीण क्षेत्रहरूमा चिकित्सकीय सेवाहरू लिएको सुनिश्चित गर्न र (स) मनेवैज्ञानिक हेरचाह, गलत धारणा र भेदभाव सम्बोधन गर्ने।
- रिपोर्टिङ र प्रतिक्रिया
- व्यक्तिगत सुरक्षा र पूर्वसावधानीहरू
- COVID 19 IEC सामग्रीहरूको प्रयोग



COVID-19

2 मैले COVID-19 को बारेमा के जान्नुपर्छ

1

यो कोरोना भाइरस रोग-2019 (CORONAVIRUS DISEASE-2019) भनिने रोग हो जुन SARS-COV-2 भनिने कोरोना भाइरसले गर्दा हुन्छ

2

COVID-19 लक्षणहरू ज्वरो, खोकी र श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुन्

3

यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी र श्वासप्रश्वासमा कठिनाईला लक्षणहरू भएमा

र

4

तपाईं प्रयोगशालाबाट पुष्टि भएको मामिलाको सम्पर्क हुनुभएमा

5

तपाईंले तुरुन्तै स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालय, भारत सरकारको 24x7 हेल्पलाइन 011-2397 8046, 1075 वा तपाईंको ASHA/ANM-लाई कल गर्नुपर्छ।





COVID-19

3 बढावा दिनुपर्ने सुरक्षित अभ्यासहरू के के हुन्

1

बारम्बार हात धुने

(अ) आफ्नो हातलाई नियमित रूपमा र राम्रोसँग साबुन र पानीले 40 सेकेन्डसम्म धुनुहोस् वा 70% अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड रबको प्रयोग गर्नुहोस्

2

सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस्

(अ) आफू र अरुको बीचमा कम्तीमा 1 मिटरको दूरी राख्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ब) भीड हुने क्षेत्रहरूमा जानबाट जोगिनुहोस्

(स) कार्यक्रमहरू, प्रार्थना, पार्टीहरू आयोजना गर्न र सहभागी हुन रोक्नुहोस्

3

आँखा, नाक, मुखलाई छुनबाट जोगिनुहोस्

(अ) किनभने दूषित भएका हातहरूले तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा भाइरस सार्न सक्छन्

4

असल श्वासप्रश्वासको स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्

(अ) तपाईंले खोकदा वा हाच्छ्युँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक रुमाल वा टिस्त्युले छोप्नुहोस् ।

(ब) प्रयोग गरिएको टिस्त्युलाई तुरुन्तै बन्द डस्टबिनमा व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

(स) साबुन र पानीले तपाईंका हातहरू 40 सेकेन्डसम्म धुनुहोस् वा 70% अल्कोहल आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजर ले माड्नुहोस्

5

जानकार रहनुहोस्, ANM, ASHA, AWW को सुझाव ध्यानमा राख्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्

(अ) COVID-19 को बारेमा नवीनतम विकासहरूमा जानकार रहनुहोस्

(ब) आफूलाई कसरी बचाउने भन्नेमा तपाईंसँग भएका कुनै पनि प्रश्नहरूमा ASHA/ANM/AWW वा PHC सँग जाँच गर्नुहोस्



INDEX



COVID-19

4 शङ्कास्पद को हो

1

तीव्र श्वासप्रश्वास विरामीपना भएको व्यक्ति (ज्वरो र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको कम्तीमा एउटा सङ्केत/लक्षण (जस्तै, जस्तै, खोकी, स्वाँस्वाँ))

र



2

लक्षण देखिनुपहिले 14 दिनको अवधिमा COVID-19 को स्थानीय प्रसारण रिपोर्ट भएको देश/क्षेत्र वा इलाकामा यात्रा वा बसोवास गरेको इतिहास

वा

3

तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी विरामीपनाभएको र लक्षण देखिनुपहिले 14 दिनको अवधिमा COVID-19 मामिलाको पुष्टि एको कसैको सम्पर्कमा एको कुनै व्यक्ति वा

वा

4

तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण (ज्वरो र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको कम्तीमा एउटा सङ्केत/लक्षण (जस्तै, खोकी, स्वाँस्वाँ)) र अस्पताल ना गर्ने आवश्यकताभएको र चिकित्सकीय प्रस्तुती पूर्ण रूपमा बताउने कुनै अन्य रोगकोक कारण नभएको

वा

5

जसको लागि COVID-19 को लागि परीक्षणको मामिला अनिर्णित छ।



COVID-19

5 सम्पर्क मामिला को हो

1

COVID-19 विरामीको सामा उचित सुरक्षाबिना एउटै घरमा रहने

2

COVID-19 को विरामीको उही बन्द वातावरणमा बस्ने (कार्यस्थान, कक्षकोठा, घर, भेटघाट सहित)

3

लक्षण भएको व्यक्ति जसलाई पछि COVID-19 को परीक्षणमा सकारात्मक भएको छ ऊसँग नजिकको सामिप्यता (1 मिटर भन्दा कम) मा सँगै यात्रा गर्ने

4

COVID-19 विरामीलाई प्रत्यक्ष हेरचाह प्रदान गर्ने व्यक्ति

5

विचारशील मामिलामा विरामीपना सुरु हुनुभन्दा अघिको 14-दिनभित्र सङ्क्रमण सरेको हुन सक्छ





COVID-19

6 समुदायिक निगरानी कसरी सञ्चालन गर्ने

1

सम्पर्क भेट्ने: स्वास्थ्य कर्मचारीद्वारा सम्पर्क(हरू) को स्थानीय निवासमा भ्रमण गरेर सामुदायिक निगरानी गरिन्छ। निश्चित परिस्थितिहरूमा वा फलो—अपको लागि टेलिफोनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। पूर्वसावधानीहरूको पालना गर्नुहोस्।

2

परिचयको उद्देश्य: आफ्नो परिचय दिनुहोस्, सम्पर्क ट्रेसिङको उद्देश्यको बताउनुहोस्, सिफारिस गरिएको ढाँचामा डाटा सङ्कलन गर्नुहोस्।

3

ढाँचाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्: विरामी सुरु भएको 28 दिनपछिसम्मको अवधिका मामिलाहरूको विस्तृत सामाजिक सञ्जालहरूको पहिचान र यात्राको इतिहास समावेश गर्न सामुदायिक निगरानी।

4

निगरानी: पुष्टि भएका मामिलाहरूका सम्पर्कहरूको ट्रेस र निगरानी मामिला परिभाषाको अनुसार COVID-19 को प्रमाणको लागि मामिला विरामीमा अन्तिम पटक अनावरण भएको कम्तीमा 28 दिनसम्म गरिन्छ।

5

फलो—अप: सम्पर्कहरूका जानकारीहरू निम्नबाट प्राप्त गर्न सकिन्छः
(अ) विरामी, उसकोछउनको परिवारका सदस्यहरू, विरामीको कार्यस्थानका व्यक्ति वा विद्यालयका सहपाठीहरू, वा
(ब) विरामीका हालैका गतिविधिहरू र यात्राहरूको बारेमा ज्ञान भएका अन्य





COVID-19

7 सामुदायिक निगरानीको समयमा कसरी सञ्चार गर्ने

1

सधैं नम्र रहनुहोस्। COVID-19 बाट जोसुकै प्रभावित हुन सक्छन्। भेदभाव गर्ने, कराउने वा रुखो भाषा प्रयोग नगर्नुहोस्। मानिसहरूलाई तपाईंको भ्रमणको उद्देश्य र तपाईंले खोजिरहनुभएको जवाफका साथमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ बताउनुहोस्। भन्नुहोस् कि यो समर्थन हो जुन सरकारले सबै नागरिकहरूलाई दिइरहेको छ।



2

1 मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्: जब तपाईंले मानिसहरूलाई भेट्नुहुन्छ, स्पर्श वा नजिकको शारीरिक सम्पर्कबाट बच्नुहोस्। यो कुनै पनि तरिका सङ्क्रमण सर्नको लागि साँचो हो। परिस्थिति अनुकूल हुन्छ भने, खुला ठाउँमा बस्नु र परिवारका सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ।

3

अन्तरवार्ता: प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र एकदमै विशिष्ट जवाफहरू प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईं लेख्दै गर्दा, तपाईंको लेखन स्पष्ट छ र पूर्ण जानकारी (ठेगाना, नाम, सम्पर्क नम्बरहरू) स्पष्ट रूपमा लेखिएको छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।

ठेगाना:
नाम:
सम्पर्क नम्बर:



प्रतिक्रिया: तपाईंले मानिसहरूलाई दिनुभएको सन्देश उनीहरूले सही रूपमा बुझेका छन् वा छैनन् भनेर जाँच गर्न प्रतिक्रिया लिएर र उनीहरूलाई तपाईंले सुझाव दिनुभएको वा साझेदारी गर्नुभएको कुरा दोहोर्‍याउन अनुरोध गरेर जाँच्नुहोस्।

4

5

स्पष्टीकरण: यदि त्यहाँ प्रश्नहरू छन् र तपाईंसँग उत्तरहरू छन् भने, तपाईंले यसलाई समुदायका सदस्यसँग साझेदारी गर्नुपर्छ। यद्यपि, यदि तपाईंसँग उत्तर छैन भने पनि, त्यसो भन्न नहिचकिचाउनुहोस्। COVID-19 को बारेमा अझै धेरै कुरा थाहा छैन।

मसँग यसको सन्दर्भमा स्पष्टीकरण छैन।



तपाईं स्थलमा जाँदा तयारी हुनुहोस्:

- आफ्नो हात सफा गर्नको लागि स्यानिटाइजिङ्गसाबुन बोक्नुहोस्
- आफ्ना ढाँचाहरू बोक्नुहोस्
- आफ्नै कलम, लेख्ने प्याडजस्ता लेखन सामग्रीहरू बोक्नुहोस्
- आफ्ना मास्कहरू र यदि आवश्यक भएमा अतिरिक्त मास्कहरू बोक्नुहोस्





COVID-19

8 सहयोगी वातावरण कसरी सिर्जना गर्ने

1

प्रभावकारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र संलग्न राउनुहोस्

- (अ) स्थानीय प्रभावकारीहरूको सूची बनाउनुहोस् (ग्राम प्रधान, धार्मिक नेताहरू, शिक्षकहरू, कुनै अन्य)
- (ब) स्थिति र पालना गर्नुपर्ने प्रोटोकलहरूको बयान र छलफल गर्नुहोस् र सचेतना अभियानमा उनीहरूको सहयोग खोज्नुहोस्

2

उच्च जोखिम समूहका लागि सामुदायिक समर्थनको योजना गर्नुहोस्!

- (अ) सम्पर्क ट्रेसिङ प्रोटोकलको अनुसार गाउँका उच्च जोखिमका समूहको सूची बनाउनुहोस्
- (ब) तिनीहरूले भेट्ने वा कुरा गर्ने मानिसको पहिचान गर्नुहोस् यी मानिसहरूसँग रोकथामका उपायहरूको साझेदारी गर्नुहोस् र उनीहरूलाई उच्च जोखिमका मानिससँग यी उपायहरूको सञ्चार गरिराख्न अनुरोध गर्नुहोस्
- (स) क्वारेन्टाइनमा हुन सक्ने आमाबुबाका बच्चाहरूको शिक्षा र धवा हेरचाहको समस्याको लागि हेरविचार गर्नुहोस्

3

सहायताको लागि सामुदायिक सञ्जाल निर्माण गर्नुहोस्

- (अ) आपतकालीन योजनाको लागि गाउँलाई साना समूहहरूमा विभाजन गर्नुहोस्, समूह संयोजकहरूको सम्पर्क राख्नुहोस्
- (ब) तिनीहरूसँग ANM, ASHA, AWW एम्बुलेन्स र अन्य चिकित्सकीय सहायताका सम्पर्क विवरण साझेदारी गर्नुहोस्
- (स) मानसिक आघात र बच्चामा हिंसाका समस्याहरू सम्बोधन गर्नको लागि बाल सुरक्षा समितिहरूको समन्वय विवरण साझेदारी गर्नुहोस्

4

घरधुरीलाई आपतकालीन सम्पर्क सूची निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहोस्

- (अ) प्रत्येक घरपरिवारसँग सरकारी हेल्पलाइन, ANM, ASHA वा AWW को लागि आपतकालीन सम्पर्कहरूको हालको सूची भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

5

गलत धारणा र भेदभाव विरुद्ध आफ्नो आवाज उठाउनुहोस्

- (अ) समुदायमा गलत धारणा र भेदभावको स्थिति पहिचान गर्नुहोस्
- (ब) प्रभावित घरधुरीसँग उनीहरूलाई आवश्यकताको समयमा सहायता गर्नको लागि कुरा गर्नुहोस्।



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



INDEX



COVID-19

9 परिवारहरूसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्ने

1

स्थानीय अभिवादनले सम्बोधन गर्नुहोस् र आफ्नो भ्रमणको उद्देश्य बताउनुहोस्। आदरणीय, विनम्र र समानुभूतिशील हुनुहोस्। भेदभाव नगर्नुहोस् वा रुखो नहुनुहोस्।

2

सचेत रहनुहोस् कि शङ्कास्पद र पुष्टि भएका मामिलाहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू तनावमा हुन वा डराएका हुन सक्छन्। त्यसैले, तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको प्रश्नहरू र चिन्ताहरू ध्यानपूर्वक सुन्नु हो।

3

व्यक्तिबाट सही जानकारी लिनुहोस् र तिनीहरूको नाम, जन्म मिति, यात्रा इतिहास, लक्षणहरूको सूची, निगरानी ढाँचा अनुसार रेकर्ड र सञ्चार गर्नुहोस्। जानकारी स्पष्टसँग लेख्नुहोस्



4

तपाईंसँग हरेक प्रश्नको जवाफ नहुन सक्छरु COVID-19 को बारेमा अझै धेरै कुरा थाहा छैन र यो स्वीकार्नु ठिकै हो

5

यदि उपलब्ध भएमा, परिवारका सदस्यहरूसँग जानकारी पम्प्लेट वा ह्यान्डआउट साझेदारी गर्नुहोस्। उनीहरूको राम्रो बुझाइको लागि पम्प्लेटजस्ता IEC प्रयोग गरेर उनीहरूका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई अन्यसँग सही जानकारी साझेदारी गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्।



COVID-19

10 घरमा सुरक्षित अभ्यासहरू के के हुन्

1

अरूबाट टाढा बस्नुहोस्

(अ) विशेष कोठामा रहनुहोस् र आफ्नो घरका अन्य मानिसबाट टाढा बस्नुहोस्। कम्तीमा 1 मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्। सबै कामहरू प्रतिबन्धित गर्नुहोस् ताकि सङ्क्रमणबाट घरका अरू सुरक्षित रहून्।

(ब) यदि उपलब्ध भएमा, अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्

2

स्वास्थ्य हेरचाह खोज्नुहोस् र सूचित हुनुहोस्

(अ) ज्वरो, खोकीले ग्रसित भएमा वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएमा, अरूलाई सुरक्षित गर्नको लागि मास्क लगाउनुहोस् र तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य सुविधा वा ASHA वा छिड को सम्पर्कमा आउनुहोस्।

3

मास्क लगाउनुहोस्

(अ) तपाईं अन्य मानिसको वरिपरि हुँदा र तपाईं स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकको क्लिनिकमा प्रवेश गर्नुअघि

(ब) यदि विरामी व्यक्तिले यो लगाउन असक्षम भएमा, अन्य परिवारका सदस्यहरूले विरामीको कोठामा आफू प्रवेश गर्नुअघि यसलाई लगाउनुपर्छ।

4

सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा जान छोड्नुहोस्

(अ) कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्

(ब) यदि सङ्क्रमित भएमा, तपाईंले अरूमा सङ्क्रमण प्रसारण गर्न सक्नुहुन्छ

5

घरमा आगन्तुकहरू वा सहायता कर्मचारी आउनबाट रोक्नुहोस्

(अ) तपाईंले नजानी नै सङ्क्रमण सार्ने सम्भावना हुन्छ

(ब) समर्थन कर्मचारीहरू जस्तै घरको काम गर्ने, झाडभर, आदिलाई टाढा बस्न अनुरोध गर्नुपर्छ





COVID-19

11 होम क्वारेन्टाइनलाई कसरी समर्थन गर्ने

1

समर्थन: सहायता: परिवारको सदस्यलाई शैथ्याग्रस्त व्यक्तिको हेरचाह गर्न निर्दिष्ट गर्ने उनीहरूलाई औषधि(हरू) र हेरचाहको लागि डाक्टरका निर्देशनहरू पालना गर्न मद्दत गर्ने ।

2

लक्षणहरू को निगरानी गर्ने: ज्वरो र श्वासप्रश्वास नियमित रूपमा निगरानी गरिनुपर्छ र श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ वा उच्च ज्वरो भएको खण्डमा तुरुन्त रिपोर्ट गरिनुपर्छ ।

3

सुरक्षात्मक स्वच्छता:

- (अ) सो व्यक्तिसँग घरायसी सामग्रीहरू साझेदारी गर्नबाट जोगिनुहोस् जस्तै भाँडाहरू, पिउने गिलास, कप, खाने भाँडाहरू, तौलिया, ओछ्यान। प्रयोग गरिएका टिस्युहरू पङ्क्तिबद्ध बन्द फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस् ।
- (ब) लिननलाई तातो पानी र साबुनले धुनुहोस् र किटाणुरहित गर्नुहोस्, घाममा सुकाउनुहोस्
- (स) वासिङ मेसिनरू डिसइन्फेक्टेन्ट, साबुन, तातो पानीको प्रयोग गर्नुहोस्, घाममा सुकाउनुहोस्
- (द) लिननलाई ठूलो ड्रममा तातो पानी र साबुनमा भिजाउन सकिन्छ, चलाउनलाई लट्ठीको प्रयोग गर्ने, चुप्लुङ्ग हुनबाट जोगिने (लिननलाई करिब 30 मिनेटसम्म 0.05: क्लोरिनमा भिजाउनुहोस्)। अन्त्यमा, सफा पानीले पखाल्नुहोस् र लिननलाई घाममा पूर्णतया सुक्न दिनुहोस्
- (ए) सबै प्रयोग गरिएका टिस्युहरू, व्यवस्थापन गर्न सकिने पञ्जाहरू, अनुहारको मास्क र अन्य रोकथामका सामग्रीहरू अन्य घरेलु फोहोरसँग व्यवस्थापन गर्नुअघि लाइन्ड कन्टेनरमा राख्नुहोस् ।

4

सफा र किटाणुरित गर्नुहोस्: सबै उच्च-स्पर्श सतहहरू, जस्तै टेबलको माथिल्लो भाग, ढोकाको ह्यान्डल, बाथरूम फिक्सचर्स, शौचालय, फोन, किबोर्ड, ट्याबलेटहरू, ओछ्याननजिकका टेबलहरू, हरेक दिन। साथै, रगत, दिसा वा शरीरका तरल पदार्थहरू हुन सक्ने कुनै पनि सतह सफा गर्नुहोस् ।

5

हात धुने: साबुन र पानीले कम्तीमा 40 सेकेन्डसम्म वा यदि साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, 70% अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजरले आफ्नो हात सफा गर्नुहोस् । बेलाबेलामा र विशेष गरी छोपपछि धुनुहोस्



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



INDEX 

12 परिवारका सदस्यहरूको लागि होम क्वारेन्टाइनलाई कसरी समर्थन गर्ने

1

बेलाबेलामा साबुन र पानीले राम्रोसँग 40 सेकेन्डसम्म धुनुहोस् वा 70% अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजरले माड्नुहोस्



2

वृद्धबाट टाढा रहनुहोस्। घरका सदस्यहरू अर्को कोठामा बस्नुपर्छ वा सम्भव भएसम्म व्यक्तिबाट अलग गरिनुपर्छ। घरका सदस्यहरूले उपलब्ध भएमा अलग बेडरुम र बाथरुमको प्रयोग गर्नुपर्छ।



3

घरका अन्य मानिससँग घरायसी सामग्रीहरू साझेदारी गर्नबाट जोगिनुहोस् जस्तै भाँडाहरू, पिउने गिलास, कप, खाने भाँडाहरू, तौलिया, ओछ्यान वा अन्य सामग्रीहरू।



4

सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा हुँदा सबै समयमा तीन तहको मास्क लागउनुहोस्। व्यवस्थापन गर्न मिल्ने मास्कलाई कहिल्यै पुनः प्रयोग गर्नुहुँदैन। (प्रयोग गरिएको मास्कलाई सम्भावित सङ्क्रमितको रूपमा लिनुपर्छ)। मास्कलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्था गर्नुपर्छ।



5

यदि लक्षणहरू देखा परेमा (ज्वरो/खोकी/श्वासमा कठिनाई) उसले/उनले तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जानकारी गराउनुपर्छ वा आफ्नो स्थानीय फोन नम्बरमा कल गर्नुपर्छ





COVID-19

13 मैले गलत धारणालाई कसरी सम्बोधन गर्न सक्छु

मानिसहरूलाई उनीहरू चिन्ता, गलत धारणा र ध्वा भेदभावाबट ग्रसित हुँदा मुख्य सहायताको रूपमा तपाईंले उनीहरूको चिन्ता हटाउन र एउटा सहोगी वातावरण निर्माण गरेर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ

1

सार्वजनिक रूपमा, "COVID-19 मामिला" वा "सिकार" को सट्टामा COVID-19 भएका मानिस भनेजस्तो पदहरू प्रयोग गर्नुहोस्। त्यस्तै, "शङ्कास्पद मामिला" को सट्टामा COVID-19 हुन सक्ने मानिस भनेजस्तो पदहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यो तपाईंको सम्पर्कको सूची बनाउने ढाँचामा आधिकारिक पदावली भएता पनि।

2

मानिसहरूलाई आफूलाई चिन्तित वा तनावयुक्त महसुस गराउने समाचार हेर्न, पढ्न वा सुन्न कम गर्न सुझाव दिनुहोस्।

3

मानिसहरूलाई घरभित्रका खेलहरू, पढाइ, बगैँचाको काम, घरको सफाई, आदिजस्ता आनन्द दिने गतिविधिहरूमा संलग्न हुन सुझाव दिनुहोस्।

4

सामुदायिक प्रभावकारीहरूलाई उनीहरूको सम्पर्क वा प्रभावभित्रका मानिसहरूसँग कुरा गरेर सामुदायिक समर्थन निर्माण गर्न संलग्न गराउनुहोस्।
(अ) प्रभावकारीहरूको पहिचान गर्नुहोस्
(ब) उनीहरूसँग COVID-19 मा सही जानकारी साझेदारी गर्नुहोस्।
(स) उनीहरूलाई तपाईंलाई आवश्यक विशिष्ट सहायता बताउनुहोस्।

5

धेरै मानिसहरू COVID-19 बाट निको हुन्छन् भन्ने कुरामा जोड दिन, स्थानीय मानिसको बारेमा राम्रो समाचारलाई बढावा दिनुहोस्।
(अ) COVID-19 बाट निको भएका छन्
(ब) कसले निको हुँदा प्रियजनलाई सहायता गरेको छ



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



INDEX



14



COVID-19

14 मास्क कसरी प्रयोग गर्ने

1. यदि निम्न भएमा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस्:

- (अ) तपाईंमा ज्वरो, खोकी वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएमा
- (ब) तपाईं स्वास्थ्य सुविधाको भ्रमण गर्दै गर्नुहुन्छ।
- (स) तपाईं बिरामीको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ र धवा सङ्क्रमित व्यक्तिको कोठामा प्रवेश गरदै हुनुहुन्छ।



2. सही तरिकाले मास्क प्रयोग गर्नुहोस्:

- (अ) पट्ट्याइएको भागलाई खोलेर, तल पादैं, नाक, मुख र चिउँडोसम्म ढाक्नुहोस्।
- (ब) नाकको टुक्रालाई नाकको माथि मिलाउनुहोस्। माथिल्लो धागोलाई बाँधेर धागोहरू बाँध्नुहोस् – माथिल्लो धागोलाई कानमाथि टाउकोसम्म बाँध्नुहोस्, तल्लो धागोलाई घाँटीको पछाडि पुर्याएर बाँध्नुहोस्।
- (स) मास्कको दुबै छेउमा कुनै खाली ठाउँ नछोड्नुहोस्, मिलाउन समायोजित गर्नुहोस्।
- (द) मास्कलाई तल नतान्नुहोस् वा घाँटीबाट नझुन्ड्याउनुहोस्
- (ए) प्रयोगमा रहँदा मास्कलाई छुनबाट बच्नुहोस्।



3. मास्क ओसिलो/चिसो हुने बित्तिकै नयाँ सफा, सुख्खा मास्क बदल्नुहोस् एक पटक—प्रयोग गर्ने मास्क पुनरु प्रयोग नगर्नुहोस्।

4. मास्क हटाउने:

- (अ) उपयुक्त तरिकाको प्रयोग गरेर (अर्थात् अगाडि नछुनुहोस् बरु पछाडिबाट लेस हटाउनुहोस्)
- (ब) खुकाउनको लागि पहिले तलको धागो र त्यसपछि माथिको धागो खोल्नुहोस् र मास्कलाई माथिल्लो धागोहरू प्रयोग गरी समात्नुहोस्। मास्कलाई हटाउँदा अन्य सतहहरू नछुनुहोस्।



5. मास्कको व्यवस्थापन गर्ने

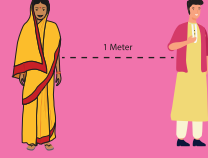
हटाएपछि वा जब तपाईंले अनजानमा प्रयोग गरिएको मास्क छुनुहुन्छ, अल्कोहल आधारित ह्यान्ड रब वा साबुन र पानी प्रयोग गरेर हात सफा गर्नुहोस्। प्रत्येक प्रयोगपछि एकल—प्रयोग मास्क फुकाउनुहोस् र तिनीहरूलाई हटाउने बित्तिकै तिनलाई घरेलु ब्लीच घोलमा भिजाएर र त्यसपछि बन्द डस्टबिनमा फालेर व्यवस्थापन गर्नुहोस्।



15 समुदाय भ्रमणको समयमा मेरा लागि पूर्वसावधानीहरू के के हुन्

1

तपाईंले सञ्चार गर्दा मानिसहरूबाट १ मिटरभन्दा बढीको दूरी कायम गर्नुहोस् र नजिकको शारीरिक सम्पर्कबाट जोगिनुहोस्



2

तपाईंको अनुहार ढाक्नको लागि तीन तहको मास्क प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई राम्रोसँग लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्



3

हरेक समय तपाईंको अनुहार (आँखा, नाक, मुख) लाई छुनबाट जोगिनुहोस्।



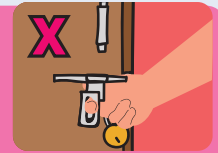
4

साबुन र पानीले 40 सेकेन्डसम्म आफ्नो हात धुनुहोस् वा 70% अल्कोहल आधारित ह्यान्ड रबको प्रयोग गर्नुहोस्।



5

ढोकाका घन्टी, ढोकाका ह्यान्डल, सपोर्ट रेलजस्ता उच्च स्पर्शी विन्दुहरू छुनबाट जोगिनुहोस्





COVID-19

16 घर पुग्दा मेरो लागि पूर्वसावधानी र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन्

1

सही तरिकाको प्रयोग गरी ध्यानपूर्वक आफ्नो अनुहारको मास्क र पञ्जा निकाल्नुहोस्, सबै समयमा आफ्नो मास्कको अगाडिको भाग छुन रोक्नुहोस्, लेसलाई पछाडिबाट फुकाउनुहोस् र मास्कलाई आफ्नो घाँटीमा झुन्डिन नदिनुहोस्।

2

प्रयोग गरिएका मास्क र पञ्जाहरूलाई बिको भएको डस्टबिनमा फालेर व्यवस्थापन गर्नुहोस्। (हेर्नुहोस् मास्क व्यवस्थापन)।

3

यदि तपाईंले आफ्नो झोला/खाता बोक्नुभएको छ भने, तिनीहरूलाई डिस्इन्फेक्टेन्ट घोलले पुछ्नुहोस्। डिस्इन्फेक्टेन्ट घोल बनाउन चार कप पानीमा कुनै घरेलु ब्लिच चार चियाचम्या हाल्नुहोस्।

4

तपाईंले कुनै अरु कुरा छुनुअघि साबुन र पानीले 40 सेकेन्डसम्म आफ्नो हात धुनुहोस् वा 70% अल्कोहल आधारित ह्यान्ड-स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।

5

यदि तपाईंलाई रुघा, खोकी, ज्वरो जस्ता कुनै लक्षणहरू भएमा, तुरुन्तै नजिकको सरकारी सुविधा वा जिल्ला निगरानी अधिकारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



INDEX



17



COVID-19

तथ्यहरू र मिथकहरू

1. कथन: गर्मी आएसँगै, कोरोनाभाइरस मारिनेछन्

तथ्य: COVID-19 तातो र ओसिलो मौसम भएका क्षेत्रहरूसहित, सबै क्षेत्रहरूमा प्रसारण हुन सक्छ। COVID-19 विरुद्ध आफूलाई बचाउने उत्तम तरिका भनेको साबुन र पानीले बारम्बार हात धुने, आफ्नो खोकी र हाच्छुँ छोप्ने र भीड भएका ठाउँहरूबाट जोगिने हो।

2. कथन: तातो पानीमा नुहाउनाले भाइरस मारिनेछ

तथ्य: तथ्यहरू भाइरस शरीर भित्र बस्दछ जहाँ तापक्रम 37°C कायम रहेको हुन्छ र तपाईंको तातो पानीको नुहाइबाट प्रभावित हुँदैन।

3. कथन: काँचो लसुन, तिलका दानाहरू खाएमा यसले तपाईंलाई भाइरस विरुद्ध बचाउनेछ

तथ्य: लसुन एक स्वस्थ खाना हो जसका अन्य फाइदाहरू छन् तर तपाईंलाई कोरोना भाइरस विरुद्ध सुरक्षा गर्दैन।

4. कथन: निमोनिया खोपले तपाईंलाई भाइरसबाट बचाउनेछ

तथ्य: जबकि निमोनियाका खोपहरूले तपाईंलाई निमोनिया विरुद्ध पक्कै बचाउनेछ, यसको नोवल कोरोना भाइरसको विरुद्ध कुनै सुरक्षात्मक असर हुँदैन।

5. कथन: तपाईंलाई लामखुट्टेको टोकाइबाट COVID-19 लाग्न सक्छ

तथ्य: कोरोना भाइरस लामखुट्टेको टोकाइबाट फैलिन सक्दैन। यो सङ्क्रमित व्यक्तिले हाच्छुँ गर्दा वा खोकदा छिटाहरू मार्फत फैलिन्छ

6. कथन: तपाईंको शरीरमा अल्कोहल वा कीटाणुनाशक औषधि छर्कनाले सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्छ

तथ्य: कपडा र शरीरमा अल्कोहल वा स्यानिटाइजर छर्कनाले वा अल्कोहल सेवन गर्नाले तपाईंलाई सङ्क्रमण हुनबाट रोक्नेछैन। भाइरस नाक वा मुख मार्फत शरीरमा प्रवेश गर्दा सङ्क्रमण फैलिन्छ। अल्कोहलले हात सफा गर्नु र पुछ्नु भनेको तपाईंका सङ्क्रमित हातले तपाईंको मुखमा छुनेद्वारा वा सङ्क्रमित हातले खाना खानेद्वारा तपाईंको प्रणालीमा रोगाणुहरूको प्रवेश रोक्नको लागि हो।

7. कथन: नियमित रूपमा स्लाइनले नाक पखाल्दा सङ्क्रमणलाई रोक्नेछ

तथ्य: स्लाइनले नाक पखाल्दा केही मामिलाहरूमा सामान्य रुघालाई मद्दत पुगेको छ, तर यो नोवल कोरोना भाइरस सङ्क्रमण विरुद्ध प्रभावकारी छ भन्ने सुझाव दिन कुनै प्रमाण छैन





COVID-19

आपतकालीनमा भएका बालबालिकाहरूलाई किन विशेष ध्यान आवश्यक हुन्छ?1

बच्चाहरू मानिसहरूमा सबैभन्दा कमजोर हुन्। तिनीहरूका अद्वितीय आवश्यकता हुन्छन् र यिनलाई प्रायः आपतकालनमा हेरिन्छ। ASHA र AWW सँग गाउँ स्तरमा बाल सुरक्षा समितिका सदस्यहरूको रूपमा निभाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।

1

आमाबुबालाई बच्चाहरूले चिन्ता वा दुरुखीपना व्यक्त गर्न भन्ने जानकारी दिनुहोस्। यो जिदीपना वा चिढिएर व्यक्त हुन सक्छ। आमाबुबा धैर्य हुनु र हिंसात्मक अनुशासनको सहारा नलिनु आवश्यक छ।

2

यो जानकार हुनुहोस् कि आपतकालमा बच्चाहरू उनीहरूले हिंसा, शोषण वा हानि महसुस गर्ने स्थितिहरूमा पर्न सक्छन्। यी सम्भावनाहरूमा सचेत हुनुहोस्, कार्यवाही गर्नुहोस् र रिपोर्ट गर्नुहोस्।

3

एकलो नाबालकको लागि सावधान हुनुहोस् र ध्यान दिनुहोस्।

4

बच्चाहरूको लागि कुनै पनि सहायताको लागि चाइल्डलाइन 1098 मा कल गर्नुहोस्।

5

बाल हेरचाह संस्थाहरू (CCI हरू) का बाल संरक्षण कार्यकर्ताहरूले सुरक्षा आचरणको पालना गरिरहेका छन् भन्ने निगरानी गर्नुहोस्।

1यो खण्ड राज्य स्तरमा बाल संरक्षण प्रधान अधिकारीहरूको लागि मात्र प्रयोगको लागि हो



INDEX



19

थप जानकारीको लागि सम्पर्क गर्नुहोसः

निर्देशक, आपतकालीन चिकित्सा र राहत।
स्वास्थ्य र परिवार कल्याण मन्त्रालय।
फोन: +91-11-23978046

निर्देशक, राष्ट्रिय रोग नियन्त्रण केन्द्र,
फोन: +91-11-23913148

मिसन निर्देशक, राष्ट्रिय ग्रामीण स्वास्थ्य मिसन।
फोन: XXXXXXXXXXX

