

कोभिड-१९ बाट बच्ने स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धी

जानकारीमूलक पुस्तिका



नेपाल प्रहरी
प्रहरी प्रधान कार्यालय
केन्द्रिय हेल्थ डेस्क
नक्साल, काठमाण्डौं

२०७८

पृष्ठभूमि:

विश्वब्यापी रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरसको संक्रमण रोकथाम तथा प्रतिकार्यका लागि विश्वभर नै अथक प्रयासहरु भैरहे तापनि यसको संक्रमणबाट विभिन्न मुलुकहरु लगायत नेपाल पनि उच्च जोखिममा पदै आईरहेको अवस्था छ । नेपालमा कोरोना भाइरसले पार्न सक्ने प्रभाव तथा प्रतिकार्यको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुरक्षात्मक सामाग्रीको अपर्याप्तताका बाबजुद पनि नेपाल प्रहरीले उच्च मनोबलका साथ आम नागरिकको स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि सक्रमणको सुरुवातदेखि नै अग्रपंक्तिमा रही नियमित रुपमा कार्य गर्दै आइरहेको छ । यसरी प्रतिकार्यको लागि दैनिक काम कारवाही गर्दा समस्या र चुनौती सामना गर्ने क्रममा हाल दिन प्रति दिन प्रहरीहरुमा पनि संक्रमण दर वृद्धि हुंदै गइरहेको छ । यस परिवेशमा प्रहरी कर्मचारीले प्रभावकारी रुपमा दैनिक कार्य सम्पादन गर्दा आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षाको बारेमा आफैले सचेत रही कार्य गर्नुपर्ने परिस्थिति सिर्जना भएको छ । यसै सन्दर्भमा प्रहरी कर्मचारीहरुलाई कोभिड १९ बाट बच्ने स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धि जानकारीमुलक संदेशहरु उपलब्ध गराउने उदेश्यले यो पुस्तिका तयार गरीएको छ ।

लक्ष्य :

- प्रहरी कर्मचारीहरुमा कोभिड-१९ महामारीको प्रवाह न्यूनिकरण गरि प्रभावकारी कार्यसम्पादनलाई निरन्तरता दिने ।

उदेश्य:

- कोभिड-१९ को रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि कार्य क्षेत्रमा खटिने प्रहरी कर्मचारीहरुको स्वास्थ्य सुरक्षामा बिशेष ध्यान दिई आइपर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरुलाई व्यवस्थापन गर्ने ।

व्यक्तिगत सरसफाई तथा स्वास्थ्य सुरक्षा:

- सम्पूर्ण प्र.क.हरुले आ-आफ्नो व्यक्तिगत सर-सफाईमा विशेष ध्यान दिने ।
- नियमित पटक-पटक साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुने / स्यानिटाईजरको प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा, हाँछ्यु गर्दा टिस्यू पेपर वा हातको कुहिनाले मुख छोप्ने, जथाभावी नथुक्ने ।
- नाक, मुख र आँखामा हातले नछुने ।
- मानिसहरुको भिडभाडमा नजाने र जानु परेको खण्डमा सामाजिक दूरी कायम गर्ने ।
- ब्यारेक, कार्यालय, डि.अ.रुम, राशन भण्डार, शौचालय, मेश, होजियारी, हजाम घर, सेन्ट्री पोस्टहरुको सरसफाई तथा आवश्यकतानुसार डिसईन्फेक्ट गर्ने ।
- आफ्नो मोबाईल फोन लगायत व्यक्तिगत सर-सामानहरु अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने ।
- अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने र कपडाको मास्क प्रयोग गरेको अवस्थामा प्रत्येक दिन साबुन पानीले राम्रोसंग धुने ।



- जिउ दुख्ने, ज्वरो आउने तथा रुघा खोकी जस्ता लक्षण देखिएमा वा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएमा समयमै स्वास्थ्य जाँच गराउने ।
- ब्यारेक तथा कार्यालयमा कार्य सम्पादन गर्दा भिड नहुने गरी व्यवस्थापन गर्ने ।
- ब्यारेक तथा कोठाहरूमा पर्याप्त मात्रामा भेन्टिलेसन हुने गरी बस्ने ।
- WHO, स्वास्थ्य मन्त्रालय र सो अन्तर्गतका निकायहरूले निर्देशन गरेका व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपायहरू अवलम्बन गर्ने ।

कार्यालय परिसर तथा ब्यारेक प्रवेश गर्दा अपनाउनुपर्ने विधि:

- कार्यालयको प्रवेशद्वारमा थर्मल गन सहित ड्युटी राख्ने र प्रवेश गर्ने प्रत्येक व्यक्तिको तापक्रम लिने ।
- साबुन पानी / स्यानिटाईजरको ब्यबस्था गर्ने ।
- मास्क अनिवार्य प्रयोग गर्ने / गर्न लगाउने ।
- सवारी साधनलाई आवश्यकतानुसार डिसईन्फेक्ट गर्ने ।
- प्रहरी कर्मचारीहरू बाहेक अन्य सेवाग्राहीहरूलाई अति आवश्यक अवस्थामा बाहेक कार्यालयमा आगमन निरुत्साहित गर्ने ।

कार्यालय तथा ब्यारेक व्यवस्थापन:

- कार्यालयमा सामाजिक दूरी कायम हुने गरी कामकाजको व्यवस्था मिलाउने, अनिवार्य रूपमा माक्स र सेनिटाईजर प्रयोग गर्ने / गर्न लगाउने ।
- नियमित रूपले ब्यारेक, कार्यालय, डि.अ.रुम, राशन भण्डार, मेश, शौचालय, होजियारी, हजाम घर, सेन्ट्री पोष्टहरूको सरसफाई तथा आवश्यकता अनुसार डिसईन्फेक्ट गर्ने ।
- सेवाग्राहीहरूलाई सामाजिक दूरी कायम गरी प्रतिक्षा गर्न लगाउने ।
- ब्यारेकमा प्रत्येक पलंगको बीच कम्तिमा १ मिटरको दूरी कायम गरी ले-आउट गर्ने ।
- कार्यालय तथा ब्यारेकहरूमा पर्याप्त मात्रामा शौचालय तथा बाथरुमको व्यवस्था गर्ने ।
- शौचालय तथा बाथरुममा पर्याप्त मात्रामा साबुन पानीको व्यवस्था गर्ने र नियमित सरसफाई गर्ने ।

मेशको प्रयोग:

- मेश सफा र स्वच्छ राख्ने तथा पर्याप्त मात्रामा पानीको व्यवस्था गर्ने ।
- मेश ले-आउट गर्दा सामाजिक दूरी कायम गर्ने ।
- खाना वितरणमा खटिएका मेश डिउटीहरूले अनिवार्य रूपमा मास्क, पञ्जा, गाउन र टोपीको प्रयोग गर्ने ।
- मेशमा खाना खान जाँदा अनिवार्य रूपमा आ-आफ्नो पानीको बोटल, तुम्लेटको प्रयोग गर्ने ।



- खाना खुवाउँदा सानो सानो समुहमा विभाजन गरी सिफ्टमा खुवाउने व्यवस्था मिलाउने र प्रत्येक समुहको खाना खाने समय बीचमा सरसफाईका लागि कम्तीमा १५ मिनेटको समयान्तर कायम गर्ने ।
- खाना खानु अघि र खाए पश्चात् राम्रोसंग साबुन पानीले हात तथा आफूले प्रयोग गरेका भाँडाहरु सफा गर्ने ।
- सम्भव भएसम्म पानी उमालेरमात्र पिउने ।
- कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका प्र.क.लाई अलग्गै Disposable भाँडाहरुमा खुवाउने व्यवस्था मिलाउने ।

हजाम घर:

- हजाम घरमा प्रयोग हुने औजार, कुर्सी र गाउन प्रत्येक व्यक्तिको कपाल काटे पश्चात् अनिवार्य रुपमा डिसईन्फेक्ट गर्ने ।
- भिड नहुने गरी पालो मिलाई कपाल काट्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- हजामले कपाल काट्दा अनिवार्य रुपमा मास्क र गाउनको प्रयोग गर्ने तथा प्रत्येक व्यक्तिको कपाल काट्नु अगाडि र काटि सकेपछि साबुन पानीले हात धुने ।
- शंकास्पद बिमारीको कपाल नकाट्ने ।

डिउटी व्यवस्थापन:

- डिउटीको क्रममा भिडभाडमा जादा व्यक्तिगत सुरक्षालाई ध्यान दिई सदैब सामाजिक दूरी कायम गर्ने र हात नमिलाउने ।
- रोलकल, सामेली तथा ब्रिफिड सम्भव भएसम्म कम गर्ने र गर्न आवश्यक भएमा सानो सानो समुहमा फराकिलो दूरी कायम गरी सञ्चालन गर्ने र ब्रिफिडहरु कोठा बाहिर मात्र गर्ने, रिपोर्टिङ गर्दा सम्भव भएसम्म फोन तथा सेट मार्फत गर्ने ।

प्रहरी कर्मचारीमा कोभिड-१९ को लक्षण देखिएमा व्यवस्थापन:

- लक्षण देखिएका प्र.क.हरुलाई क्वारेन्टाईनमा राख्ने र कोभिड – १९ को परिक्षण गराउने ।
- RDT/Antigen – PCR पोजेटिभ देखिएकाहरुलाई अस्पताल, होम वा अन्य आईसोलेशन सेन्टरमा ब्यबस्थापन गर्ने र निजहरुको स्वास्थ्य स्थिती नियमित रुपले लिने ।
- स्वास्थ्य स्थितिको गाम्भिर्यता हेरी अस्पताल पठाउने ब्यबस्था मिलाउने ।
- कुनै प्रहरी कर्मचारीमा कोभिड-१९ पुष्टि भए प्र.क.को सम्पर्कमा आएका अन्य प्र.क.हरुलाई Contact Tracing गरी क्वारेन्टाईनमा राख्ने र लक्षण देखिएमा आवश्यक स्वास्थ्य परिक्षण गराउने व्यवस्था मिलाउने ।



अशक्त र दीर्घ रोगी प्रहरी कर्मचारीहरूको व्यवस्थापन:

- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरूलाई कोभिड-१९को जोखिम बढ्ने हुँदा सो जोखिमबाट बच्न अशक्त र दीर्घ रोगी प्रहरी कर्मचारीहरूलाई कार्यालय प्रमुखले एकिन गरी दैनिक सम्पर्कमा रहने गरी होम क्वारेन्टाईनमा बस्ने व्यवस्थापन मिलाउने ।

प्रहरी कर्मचारीहरूलाई चेतनामूलक कार्यक्रम:

- हात धुने तथा हात Sanitizing गर्न सिकाउने ।
- मास्कको सही प्रयोग गर्ने विधि सिकाउने ।
- धुम्रपान तथा मद्यपानको नकारात्मक असरहरूको बारेमा जानकारी गराउने ।
- स्वस्थ जीवनशैली र तनावबाट बच्ने उपायबारे जानकारी गराउने ।



होम/ब्यारेक आइसोलेसनमा बस्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- १) हावा खेल्ने तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठामा बस्ने ।
- २) आईसोलेसन अवधिभर बाहिर ननिस्कने र आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू परिवारका सदस्यहरू मार्फत मगाउने ।
- ३) संक्रमण नभएका अन्य प्र.क. तथा परिवारका सदस्यहरू आईसोलेसन कक्षमा प्रवेश नगर्ने ।
- ४) आईसोलेसनमा बस्ने कर्मचारीहरूले प्रयोग गर्ने शौचालय तथा व्यक्तिगत सामानहरू अन्यलाई प्रयोग गर्ने नदिने ।
- ५) पर्याप्त मात्रामा पानी, झोलिलो र पोसिलो खानेकुराहरू खाने ।
- ६) प्रयोग गरिएका भाडाहरू सफा गर्ने, राम्रोसँग सुकेपछि मात्रै पुनः प्रयोग गर्ने ।
- ७) दिनमा कम्तिमा ३ पटक ज्वरो जाँच गर्ने, ३ पटक मास्क फेर्ने र अक्सिजनको लेभल अक्सिमिटरद्वारा जाँच गर्ने ।
- ८) आवश्यकता अनुसार आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई फोन वा एस.एम.एस. बाट जानकारी गराउने ।
- ९) निम्न अवस्थाहरू देखिएमा निज वा निजको हेरचाहमा संलग्न व्यक्तिले तुरुन्तै सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिनुपर्नेछः
 - स्वासप्रस्वासमा कठिनाई भएमा,
 - छाति दुखे वा भारि महसुस भएमा,
 - ओठ तथा अनुहार निलो देखिएमा,
 - होस हराएमा,
 - अन्य कुनै जटिल अवस्था देखिएमा।

➤ आइसोलेसन किटका सामग्रीहरूको सूची:

१. Medical Mask
२. Sanitizer
३. Thermometer
४. Pulse Oxymeter
५. Paracetamol - 500 mg
६. Tissue Paper
७. Clean Gloves



DO'S

१. पटक-पटक साबुन पानिले हात धुने तथा स्यानिटाईज गर्ने विशेष गरी:
 - ✓ खानु अगाडी र खाना पछी
 - ✓ नाक,मुख,आँखा छोएमा
 - ✓ शौचालयको प्रयोग पश्चात
 - ✓ जोखिमयुक्त सामग्रीहरु छोएमा जस्तै बिद्युतिय स्विच, लिफ्ट, धारा तथा ढोकाकोन ह्यान्डल, सार्वजनिक सवारी तथा उपकरणको प्रयोग आदि।
२. आफूले प्रयोग गर्ने टेवल, मोबाईल तथा अन्य उपकरणहरु स्यानेटाईज गर्ने,
३. मास्कको सही प्रयोग गर्ने,
४. सामाजिक दूरी कायम राख्ने,
५. प्रमाणित तथा संकास्पद कोभिड-१९ विरामीहरुसंग सकभर Contact मा नआउने
६. हाच्छ्यु गर्दा वा खोक्दा टिसु पेपर प्रयोग गर्ने वा आफ्नो कुईनाले नाक मुख छोप्ने ,
७. भिड भाडमा जाँदा स्वास्थ्य सम्बन्धी मापदण्ड अपनाउने,
८. कोरोनाका लक्षणहरु जस्तै ज्वरो आएमा,टाउको तथा शरीर दुखेमा, रुघा खोकी लागेमा स्वास फेर्न गाह्रो भएमा, घाटी दुखेमा स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा जाने,
९. समयमा सुत्ने तथा समयमा उठ्ने,
१०. स्वस्थ तथा पोषणयुक्त खाना खाने,
११. प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने (कम्तिमा ३ लिटर/दिन)
१२. खोप लगाएका प्र.क.हरुले पनि जनस्वास्थ्यका मापदण्ड अनिवार्य रुपमा पालना गर्ने।

Don'ts

१. नाक, मुख, आँखा नछुने,
२. आफ्नो खाना,पानी तथा सामानहरु अरुलाई नबाड्ने,
- ३.हात नमिलाउने / अंकमाल नगर्ने,
- ४.अनावश्यक यात्रा नगर्ने,
- ५.चिसो हातमा Sanitizer प्रयोग नगर्ने
६. धुम्रपान तथा मध्यपान नगर्ने



कहिले र कसरी माक्स प्रयोग गर्ने :

कोभिड-१९को Transmission रोक्न तथा जीवन रक्षा गर्न मास्कको व्यापक प्रयोग एक प्रभावकारी रणनीति भएपनि यसको एकल प्रयोगले मात्र कोभिड-१९ बाट बच्न पर्याप्त भने हुँदैन ।सही ढंगले मास्क प्रयोग गर्दा भने यस महामारीबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ । साथै गलत तरिकाको प्रयोगले आफू तथा अरुलाई यो भाइरस सर्न सक्दछ ।

१. हात धुने/स्यानिटाईज गर्ने:

- मास्कको प्रयोग गर्नु अगावै
- मास्क लगाइसकेपछि
- मास्कलाई छोएपछि
- ३. मास्कले नाक, मुख र च्युँडो छोपिएको हुनुपर्छ।
- ४. मास्क प्रयोग गरी निकाले पछि त्यसलाई :
- प्लाष्टिकको झोलामा स्टोर गरी राख्ने ।
- कपडाको मास्कलाई सावुनपानीले धुने।
- मेडिकल माक्सलाई Dust bin मा Dispose गर्ने ।

५. भल्भ भएका मास्कको प्रयोग नगर्ने ।

६. मास्कको प्रयोग:

- भिडभाडमा जाँदा प्रयोग गर्ने ।
- सामाजिक दूरी कायम भएपनि मास्कको प्रयोग गर्ने ।

७. भाइरस निम्न अवस्थामा शरीरभित्र छिर्दछ वा निस्कन सक्दछ:

- नाक नछोपिएको अवस्थामा
- मास्कले मुख नछोपिएको अवस्थामा
- मास्क दुबै साईडमा Gap भएको अवस्थामा

कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको फाईदा तथा तथ्यहरु:

१. खोपले रोग नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ,
२. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ,
३. रोगको गम्भिरता कम गर्छ ।
४. मृत्युदरमा कमी आउँछ,



५. खोप लगाउन सिफारिस नगरिने ब्यक्ति :

- १८ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरु
- स्तनपान गराईरहेका महिलाहरु
- गर्भवती महिलाहरु
- रक्त स्राव (Bleeding disorder) भएका व्यक्तिहरु

कोभिड-१९ का सामान्य लक्षणहरु भएका वयस्क विरामीहरुले सेवन गर्ने औषधि तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी

जानकारी:

१. ज्वरो आएमा

- Tab.Paracetamol 500 mg , एक चक्की दिनको ३-४ पटक (खाना पछि) ३-५ दिन सम्म ।

२. खोकी लागेमा

- Tab.Levocetirizine 5-10 mg , एक चक्की राती सुत्दा ५ दिन सम्म ।
- Symp Expectorant/Antitussive, २ चम्चा दिनको तीन पटक (खाना पछि) ५ दिन सम्म ।

३. अन्य

- Tab Vitamin 'C' 500 mg , एक चक्की दिनको दुई पटक १० दिन सम्म ।
- Tab Zinc 20-40 mg, एक चक्की दिनको एक पटक १० दिन सम्म ।

४. पटक-पटक मनतातो पानी पिउने तथा वाफ लिने ।

५. दैनिक शारिरिक व्यायाम गर्ने ।

६. Breathing Exercise जस्तै:

- लामो लामो श्वास लिने
- Balloon फुक्ने
- Spirometry मसिनमा फुक्ने

७. दैनिक ७-८ घण्टा आराम गर्ने ।

८. धूम्रपान तथा मध्यपान नगर्ने ।



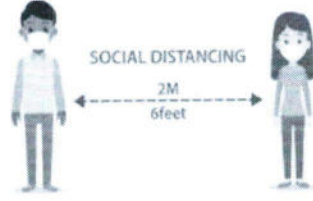
९. Isolation केन्द्रमा भएको SPO2 मसिनले आफ्नो SPO2 नाप्ने । SPO2 ९४ भन्दा कमी भएमा अस्पताल जाने ।
१०. श्वास लिन गाह्रो भएमा तथा छाती दुखेमा तुरुन्त अस्पताल जाने ।



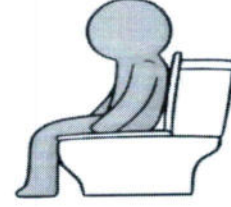
होम क्वारेन्टाईनमा बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू



पर्याप्त भेन्टिलेसन भएको
अलगगै कोठाको प्रयोग गर्ने



अरु व्यक्तिहरूसँग भेटघाट नगर्ने।
भेटघाट गर्नु परेमा कम्तिमा २ मिटर
(६ फिट) को दुरी राख्ने र मास्कको
अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्ने



घरका अन्य सदस्यहरूले
अलगगै शौचालय तथा
वाथरूमको प्रयोग गर्ने



क्वारेन्टाईनमा बसेको व्यक्तिले प्रयोग
गरेको मास्क तथा पन्जालाई जथाभावी
नराखी Closed Container मा राख्ने र
सुरक्षित स्थानमा लगेर नष्ट गर्ने



अलग भाडाकुडा, ग्लास, कप,
टावल, बेड र तन्नाको प्रयोग गर्ने



समय समयमा साबुन पानीले कम्तिमा
२० सेकेण्डसम्म मिचि मिचि हात धुने
अथवा Hand Sanitizer को प्रयोग गर्ने



प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू साबुन
पानीले धोई संभव भएसम्म घाममा
सुकाउने

COUGH & SNEEZE
ETIQUETTE



खोकदा वा हाच्छिउ गर्दा आफ्नो
मुख र नाकलाई टिस्यु, रुमाल वा
कुहनाले छोप्ने



ज्वरो, खोकी, श्वासप्रश्वासमा समस्या,
घाटी दुख्ने जस्ता समस्याहरू देखा
परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा
टेलिफोन मार्फत सम्पर्क गर्ने