

कोरोनाभाइरस समुदायमा पुगेपछि के गर्ने?

कोरोनाभाइरसले समुदायमा विध्वंस गर्छ। कोरोनाभाइरस एकदमै चाँडो र थाहै नपाइ फैलिन्छ। संक्रमित व्यक्तिलाई लक्षण देखिन १ देखि १४ दिनसम्म लाग्ने गर्छ। सुख्खा खोकी, ज्वरो, सास फेर्न गाह्रो हुने, टाउको दुख्ने, थकान र जिउ दुख्नेजस्ता लक्षण देखा पर्छन्। यो समयमा संक्रमितबाट अन्य व्यक्तिबाहेक कागज, काठ, प्लास्टिक, सिक्का र धातुमा पनि भाइरस सर्न सक्छ।

घरमा कोहि बिरामी भए:

सकेसम्म घरभित्रै बस्नुपर्छ। दाउरा, पानी, खाना र अन्य आवश्यक सामग्री ल्याउने जिम्मेवारी परिवारको निश्चित सदस्यलाई दिनुहोस् (एक वा दुई जना)। वृद्ध र गर्भवती महिलालाई यस्तो जिम्मेवारी दिनु हुँदैन। उनीहरू घरमै बस्नुपर्छ।

- समुदायमा कसैलाई यस्ता लक्षण देखिए, सकेसम्म घरभित्रै तर परिवारका अन्य सदस्यबाट बेग्लै राख्ने (आइसोलेसन) प्रयास गर्नुहोस्। बिरामी र स्वस्थ सदस्यले एउटै ओछ्यान, भाँडाकुँडा, सिरक/ब्ल्याङ्केट वा अन्य सामग्री कहिले प्रयोग गर्नुहुँदैन। कोरोनाभाइरस एकदमै छिटो सर्छ।
- बिरामीले डाक्टर भेट्नबाहेक घरबाहिर निस्कनु हुँदैन।
- उपलब्ध भए, परिवारका सबै सदस्यले मास्क, कपडा वा स्कार्फले नाक र मुख छोप्नुपर्छ। खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा कुहिनाले नाक-मुख ढाक्नुपर्छ।
- परिवारका सबै सदस्यले हात र प्रायः प्रयोग गरिने सामग्री साबुनपानीले बारम्बार धुनुपर्छ।
- आफ्नो आँखा, नाक, मुख र अनुहार सकभर छुनुहुँदैन।
- डिस्पोजेबल पञ्जा उपलब्ध भए, बिरामीको हेरचार गर्ने स्वस्थ व्यक्तिले प्रयोग गर्नुपर्छ। सहयोग गरेपछि सुरक्षित स्थलमा तुरुन्तै फ्याँक्नुपर्छ। पञ्जा लगाएको अवस्थामा अनुहार वा अन्य सामग्री छुनुहुँदैन।

तल उल्लेख भए अनुसार तीन अवस्थामा घरबाट बाहिर जान सकिन्छ:

१. कम्तिमा ७२ घण्टासम्म ज्वरो नआए (अर्थात् ज्वरो घटाउने औषधी प्रयोग नगरी पूरै तीन दिनसम्म ज्वरो नआएमा),
२. अन्य लक्षणमा सुधार आए (उदाहरणका लागि खोकी लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या समाधान भएमा), र
३. पहिलो पटक लक्षण देखिएको दिनदेखि कम्तिमा ७ दिन पूरा भएमा।

घरबाहिर जाँदा:

घरबाहिर आउने-जाने गर्ने परिवारका सदस्यले कृपया तल उल्लेख गरिएका महत्त्वपूर्ण मार्गनिर्देशन पालन गर्नुहोस्:

- समुदायका अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा बस्नुहोस्। पानी वा खाना/खाद्य सामग्री सङ्कलन/खरिदबिक्री गर्ने स्थलमा पालो पर्खेर बसेका अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा बस्नुहोस्।
- नाक र मुख मास्क, कपडा वा स्कार्फले छोप्नुहोस्। अन्य व्यक्तिबाट २ मिटर टाढा बसे पनि यस्तो गर्नुपर्छ। यो समयमा शारीरिक दुरी कायम राख्नु नै जरूरी छ।
- खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा कुहिनानिभ्र नाक-मुख छोपेर गर्नुपर्छ।
- हात मिलाउनु, चुम्बन वा अंकमाल गर्नुभन्दा नमस्कार गर्ने वा अन्य तरिकाले अभिवादन गर्न सकिन्छ।
- कुनै लक्षण देखा परे घरभित्रै बस्नुहोस्।
- बाहिरबाट घर फर्केपछि कसैलाई वा केहि नछोइ साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुनुहोस्। मिल्छ भने बाहिरबाट ल्याइएका सामग्रीलाई धुने वा पुछ्ने गर्नुहोस्।
- एकता/ऐक्यबद्धता जनाउन दैनिक सामुदायिक सँस्कारमा सहभागी हुनुहोस्। केहि स्थानमा दिनको कुनै निश्चित समय मानिसहरू आ-आफ्नो ठाउँमै बसेर एकताको सन्देश दिने गीत गाउने वा बाजा बजाउने गर्छन्। शारीरिक रूपमा एक-अर्कासँग नजिक नभए पनि यसले समुदायमा रहेको अनुभूति दिन्छ।

२ मिटर कति हो?

- औसत वयस्क गधाको शरिरको लम्बाई १.५ देखि २ मिटरसम्म हुन्छ।
- दुवै हातलाई शरिरभन्दा बाहिर तन्काउनुहोस्। हातको लम्बाइ अटाउने गरि जमिनमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्। तपाईंको हातको लम्बाइभन्दा तीन गुणा धेरै दुरी कल्पना गर्नुहोस्। त्यति नै दुरी अन्दाजी २ मिटर हुन्छ।

