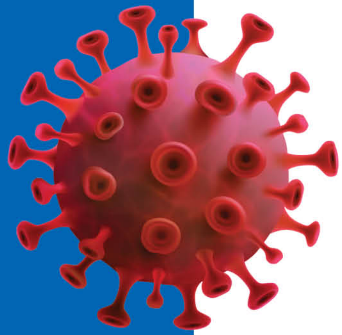


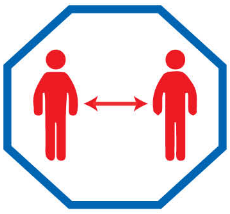
सुरक्षाकर्मीहरूका लागि कोभिड–१९ बाट सुरक्षित रहन आवश्यक जानकारी

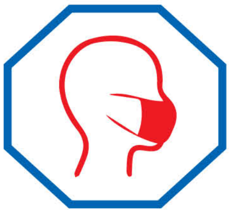
सचेत र सुरक्षित रहनुहोस्

- कोभिड–१९ भाइरस श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।
- कोभिड–१९ भाइरस कुनै संक्रमित भएको ठाउँ वा वस्तुलाई छोइएको हातले यदि नाक, मुख र आँखा छोयो भने पनि सर्दछ ।
- यो भाइरसबाट संक्रमण भएपछि प्राय व्यक्तिहरुलाई ज्वरो आउने, बढी थकाई लाग्ने, सुख्खा खोकि लाग्ने, सास छिटो–छिटो फेर्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।
- केही व्यक्तिहरूमा थप लक्षणको रूपमा जिउ बेस्सरी दुख्ने, नाक बन्द हुने, सिँगान चुहिराख्ने, घाँटी दुख्ने र पखाला पनि लाग्ने पनि हुन सक्छ ।
- सबै संक्रमित व्यक्तिहरूमा माथि उल्लेखित लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्छन् त्यसकारण यो कुरामा होशियार हुनु पर्दछ ।
- प्रायः धेरै जसो संक्रमित, बिना कुनै उपचार नै निको हुने देखिएको छ, तर वृद्ध–वृद्धा तथा अन्य रोगबाट पहिले नै ग्रस्त भएका व्यक्तिहरुमा यो संक्रमणले गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्दछ ।

काम गर्ने ठाउँमा वा डिउटी गर्दा सुरक्षित तरिकाहरू अपनाउनुहोस्

- आफ्नो काम गर्ने ठाउँमा सेवाग्राही वा सहकर्मीसँग कम्तीमा पनि २ मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्नुहोस् ।
- कसैसँग सम्पर्कमा आएपछि वा सेवाग्राहीका कुनै चिज–वस्तुहरु छोएपछि साबुन पानीले मिची–मिची कम्तीमा २० सेकन्डसम्म हात धुनुहोस् । यदि साबुन–पानी छैन भने हातमा सेनिटाइजर लगाउनुहोस् ।
- राम्रो सँग साबुन–पानीले हात नधोइकन आँखा, नाक–मुख नछुनुहोस् ।
- काम गर्ने ठाउँमा सेवाग्राहीसँग रहँदा व्यक्तिगत सुरक्षाका सामाग्रीहरु (जस्तैः मास्क, अनुहार ढाक्ने सिल्ड, चश्मा, पन्जा) को प्रयोग अनिवार्य रुपमा गर्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीले छोइरहने ठाउँमा नियमित किटाणु मार्ने झोलले सफा गरी राख्नुहोस् साथै सेवाग्राहीले दिएका कागजपत्र, अन्य वस्तु वा सरसामान समाउदा होसियारी अपनाउनुहोस्, साथै सकिन्छ भने पन्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।





कुनै आपतकालिन अवस्थामा सहायता दिनुपरेमा:

- आवश्यकपर्ने व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरूको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् र पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्यकर्मीलाई आवश्यक जानकारी दिएर कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ्गमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- तालिम प्राप्त सुरक्षाकर्मीले उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE) लगाएर मात्रै बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्था पुऱ्याउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- भ्रमको पछाडि नलाग्नुहोस् र आवश्यक जानकारी लिन नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले प्रदान गरेको जानकारी लिनुहोस् ।

कोभिड-१९ को संक्रमणबाट मृत्यु भएका व्यक्तिको शव व्यवस्थापन गर्नुपरेमा:

- मृत्यु भएका मृतकको लास व्यवस्थापन गर्दा, तालिम प्राप्त सुरक्षाकर्मीले उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री (PPE) लगाएर मात्रै व्यवस्थापन कार्य गर्नुहोस् । साथै, उक्त मृतकको परिवारले अपनाएको धर्म र सामाजिक परम्पराको पनि ख्याल गर्नुहोस् ।
- बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याएको वा लास व्यवस्थापनमा प्रयोग भएका सवारी साधनलाई राम्रोसँग भाइरस मार्ने (Disinfectant) झोलपदार्थले निसंक्रमण गर्नुहोस् ।

आफ्नो डिउटी सकिएर घर पुग्दा, अन्य घरका सदस्यहरुलाई सम्भावित संक्रमणको जोखिमबाट रोक्न सावधानी अपनाउनुहोस्

- घर पुगे पछि प्रयोग गरेका बेल्ट, जुत्ता, लुगा तथा अन्य सामानहरु अलग्गै फुकाल्ने र सफा गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म राम्रोसँग सम्पूर्ण जीउ साबुन-पानीले नुहाउने र सफा कपडा फेरेरमात्र घरका व्यक्तिहरूको नजिकै जानुहोस् ।
- आफूले प्रयोग गरेको सवारी-साधन पनि राम्ररी किटाणु मार्ने झोलले निसंक्रमण गर्नुहोस् ।