गण्डकी राजपत्र

गण्डकी गाउँपालिकाद्वारा प्रकाशित

गण्डकी गाउँपालिकाको कोभिड-१९ (कोरोना भाईरस) सम्बन्धी आकस्मिक योजना २०७७

खण्ड : ४ संख्या : ३ मिति : २०७७/०३/१०

भाग : २

गण्डकी गाउँपालिका

गण्डकी गाउँपालिकाको कोभिड-१९ (कोरोना भाईरस) सम्बन्धी आकस्मिक योजना २०७७

गाँउपालिकाको नाम	गण्डकी गाँउपालिका	
सदरमुकाम ठेगाना	गण्डकी गाँउपालिका वाड नं. ६ भुम्लिचोक, गोरखा	
सम्पर्क व्यक्ति	**पद**	**सम्पर्क फोन नं.**
श्री होम बहादुर राना	गाँउपालिका अध्यक्ष	९८५६०४०१००
श्री पुरण गुरुङ्ग	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	९८४०६०३२७७ ९८५६०१०९७६
श्री बेली श्रेष्ठ	श्री स्वास्थ्य शाखा प्रमुख	९८४६१२५३१७
गाँपालिकाको ईमेल ठेगाना	gandakirm@gmail.com	

<u>कोभिड-१९ को रोकथामको लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरुः</u>

- सावुन पानीले कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुने । यदि सावुन र पानी उपलब्ध नभएमा स्यानीटाईजर प्रयोग गर्ने । सफा नगरिएको हातलाई आफ्नो अनुहारमा लैजाने वानी हटाउने ।
- यदि विरामी भएको महशुस भएमा काम वा अन्य सामाजिक स्थान वा क्रियाकलापमा सहभागी हुन नजाने साथै सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्ने ।
- खोकी लागेमा वा हाछ्युँ आएमा आफ्नो हातको कुहिनुले मुख छोप्ने वा टिस्यू पेपरले मुख छोप्ने । उक्त टिस्यू पेपरलाई फोहोर फाल्ने भाँडामा राख्ने र भाँडोलाई छोपेर राख्ने अनि हात धोएर सफा गर्ने ।
- खाना तथा अण्डा र मासुजन्य चिजहरु राम्रोसँग पकाएर खाने । सकेसम्म अरु व्यक्तिहरुसँग आफ्ना भाँडाहरु तथा अन्य आफुले प्रयोग गर्ने सामानहरु साटासाट नगर्ने । मासु र अन्य तरकारी आदि काट्नका लागि फरक फरक सामानहरु (भाँडा, चक्कु, चपिङ बोर्ड आदि) प्रयोग गर्ने ।
- अनुहारमा मास्कको सही ढंगले प्रयोग गर्ने । विरामी भएमा वा विरामीको स्याहार गर्ने व्यक्तिले मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- घरपरिवारको कोहि व्यक्ति विरामी भएको शङ्का लागेमा नीजलाई आईसोलेसनमा राख्ने उसले प्रयोग गर्ने शौचालय तथा व्यक्तिगत सामग्रीहरु फरक गर्ने ।
- दैनिक रुपमा प्रयोगमा आईरहने झ्याल, ढोकाका चुकुलहरु, ह्याण्डिल, टेवुल, आदि सामग्रीहरु सधैं सफा राखिराख्ने । यसको लागि फिनेलको प्रयोग गर्ने ।

- यदि ज्वरो, खोकी र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कर्मी कहाँ सम्पर्क गर्ने । साथै नीजको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरु, उसको विगतको अवस्था - कहाँबाट आएको, कोसँग सम्पर्कमा थियो, आदिको स्पष्ट जानकारी लिने । नियमितरुपमा ज्वरोको जाँच गर्ने ।

गण्डकी गाँउपालिकाको आकस्मिक प्रतिकार्य योजना २०७६।०७७

आकस्मिक योजना निर्माण गर्नुपर्नाको कारण	गम्भिरता	प्रभाव	जोखिमकोतह	कार्यहरु
• विश्व स्वास्थ्य संगठनले नेपाललाई कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा राख्नु । • नेपाल सरकारबाट यात्रा तथा कार्यालय सञ्चालन सम्बन्धी कुनै सूचना जारी नभएको अवस्था तर उच्च सतर्कता अपनाउन सूचना जारी ।	न्यून	**न्यून** • समुदायमा कोभिड-१९ को बारेमा चासो बढ्ने । • सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रबाट प्रवाह हुने सेवा सुचारु रहने । • ठूला सभा समारोह तथा मेला आदि कम हुने । ोकथाम तथा सुरक्षाका सामग्रीहरुको खोजी	तह १	**<u>पूर्वतयारीका लागि गरिने कार्यहरु:</u>** १. जनप्रतिनिधि, कर्मचारी तथा समुदायमा यसको रोकथामका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु सहित उच्च सतर्कता अपनाउन सूचना जारी गर्ने । २. जनप्रतिनिधि, कर्मचारी तथा स्वास्थ्य कर्मीहरुका लागि सुरक्षात्मक सामग्रीहरु खरिद गरी वितरण गर्ने । ३. मातहतका संयन्त्रहरुको बैठक राखी आवश्यक पूर्वतयारी तथा सचेतनामुलक कामहरु गर्ने । ४. सरोकारवालाहरुसँगको बैठक आयोजना गर्ने तथा आयोजित बैठकहरुमा सहभागी हुने । ५. गाऊँपालिका स्तरको आकस्मिक योजना तयार गरी कार्यान्वयनका लागि तयारी अवस्थामा रहने । **<u>तह १ अन्तरगत सञ्चालन गरिने कार्यक्रम:</u>** • स्थानीय विपद व्यवस्थापन समितिलाई क्रियाशिल बनाउने । • वडा, स्वास्थ्य संस्था तथा विपद व्यवस्थापन समितिको माध्यमबाट कोभिड-१९ लाई मध्यनजर गरी नियमित रुपमा गाऊँपालिकास्तरको अवस्था आँकलन प्रतिवेदन तयार गर्ने र सम्बन्धित सरोकारवालाहरुलाई जानकारी गराउने । • सूचना, शिक्षा तथा जानकारीमुलक सामग्री तयार गरी समुदायमा सचेतिकरण गर्ने ।
ेिश्व स्वास्थ्य संगठनले नेपाललाई कोरोना ंक्रमणको उच्च जोखिममा राख्नु र नेपाल ाथा क्षेत्रीयस्तरमा कोभिढ-१९ को संक्रमण ेखिनु । ेपाल सरकारले अत्यावश्यक सेवा ाहेकका कार्यालय बन्द गर्ने निर्णय गर्नु ।	न्यून	**मध्यम** ्वास्थ्य कर्मीहरु जो प्रत्यक्ष विरामीको ाम्पर्कमा रहनु पर्ने हुन्छ उनीहरुमा डर तथा ोखिम बढ्ने । ात्यावश्यक सामग्रीहरुको अनावश्यक ाञ्चिति गर्ने अवस्था सृजना हुने र बजारमा	तह २	**<u>पूर्वतयारीका लागि गरिने कार्यहरु -माथि उल्लेख भएको समेत):</u>** १. गाउँपालिका क्षेत्र भित्र धेरै मानिसहरुको सहभागितामा हुने भेला, बैठक, तालिम, गोष्ठी, सभा, सम्मेलन, भोज भतेर, मेला पर्व आदि रोक्न पालिकाबाट प्रतिवन्ध लगाउने । २. वडा समिति, स्थानीय तथा वडा विपद व्यवस्थापन समिति, स्वास्थ्य संस्थाको सक्रियतामा समुदायमा आवत जावत गर्ने व्यक्तिहरुको लेखाजोखा राख्ने र गतिविधिहरुको आँकलन गर्ने ।

वाई तथा लामो दूरीका यातायात बन्द ारिनु ।		कृत्रिम अभाव देखिने । ांकाको आधारमा र संक्रमणको डरका कारण समुदायमा भेदभाव बढ्न सक्ने र ामाजिक सद्भावमा खलल पुग्न सक्ने । आर्थिक क्षेत्रमा असन्तुलन देखिन सक्ने । ाहर तथा अन्य बाहिरी क्षेत्रबाट ाऊँपालिकामा फर्किएर आउने मानिसहरुले ्यक्तिगत क्वारेन्टाईनमा नबसी खुलारुपमा हिंडडुल गरेका थप जोखिम बढ्न सक्ने ।		३. नेपाल सरकारको यात्रा सम्बन्धी व्यवस्थालाई स्थानीय तहसम्म जानकारी गराउने । ४. स्वास्थ्य कमीहरुको लागि कोभिड-१९ को संक्रमण सुरक्षाका लागि आवश्यक सुरक्षा सामग्रीहरु खरिद तथा वितरण गर्ने । ५. समुदायमा संक्रमणको शंका लागेमा वा बाहिरबाट आउने व्यक्तिहरुलाई १४ दिन स्वयं क्वारेन्टाईनमा बस्नको लागि प्रोत्साहित गर्ने । ६. समुदायमा कुराकानी गर्नु पर्दा न्युनतम १.५ मिटरको दूरी कायम गरी बस्ने । **<u>तह २ अन्तरगत सञ्चालन गरिने कार्यक्रम:</u>** • गण्डकी स्थानीय विपद व्यवस्थापन समितिलाई क्रियाशिल बनाई समुदायमा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने । • गाऊँपालिका भित्र बढी जोखिममा रहेका व्यक्ति र समुदाय पहिचान गरी उच्च सतर्कताका साथ उनीहरुको अवस्था र गतिविधिहरुको अनुगमन गर्ने । • वडा कार्यालयको समन्वयमा वडा विपद व्यवस्थापन समिति, क्याड्रे, खानेपानी उपभोक्ता समिति, सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति, टोटोलका प्रतिनिधि, विभिन्न समुह/समितिका पदाधिकारीहरु, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका तथा स्वास्थ्य कर्मीहरुको सहयोगमा कोभिड-१९ को रोकथामका लाथि समुदायस्तरमा अपनाउनु पर्ने कुराहरुको बारेमा सचेतनामुलक सामग्री वितरण तथा अभियान सञ्चालन गरी यस रोगको रोकथाममा समुदाय सुसुचित भएको निर्क्यौल गर्ने । • लाभग्राहीहरु पालिकामा नै आउने भन्दा पनि फोन तथा अन्य माध्यमबाट सूचना तथा जानकारी लिने र अत्यावश्यक अवस्था बाहेक पालिकामा नआउने कुरा जानकारी गराउने गरी विभिन्न शाखाले आकस्मिक योजना अनुसार काम गर्ने । • क्वारेन्टाईन स्थलहरु तयार गर्ने/
ाज्यले कोरोना भाईरसबाट संक्रमित ्यक्तिहरु पहिचान भएमा राख्ने ठाऊको निश्चित गर्नु र सम्पर्क व्यक्तिहरु निश्चित	**मध्यम**	**मध्यम** • यातायात क्षेत्रको प्रतिवन्धले यात्रा बन्द हुनेछ ।	**तह ३**	**<u>पूर्वतयारीका लागि गरिने कार्यहरु (माथि उल्लेख भएको समेत):</u>** १. गण्डकी गाउँपालिका भरी सभा, सम्मेलन, तालिम, गोष्ठी तथा मानिसहरुको भेलागर्न रोक्ने परिपत्र वा सूचना जारी गर्ने । २. अनावश्यक यात्रा नगर्ने तथा अत्यावश्यक काम बाहेक घरबाट

ारिनु । ेश बाहिर तथा छिमेकी देशहरुमा यस ाईरसको संक्रमण तिव्र हुनु । ेशमा यात्रा प्रतिवन्ध, स्कुल, कलेज तथा ार्यालय बन्द र अनिवार्य स्वयं क्वारेन्टाईन ोषणा हुनु ।		• स्वयं क्वारेन्टाईनमा बस्नु पर्ने अवस्था सृजना । • स्कूल, कलेज तथा कार्यालय बन्द । • समुदाय, पालिकाका कर्मचारी तथा स्वास्थ्य कर्मीहरुमा त्रासको अवस्था सृजना हुन सक्ने । • पालिकाको नियमित कामकाजमा अवरोध आउने ।		बाहिर नजाने । ३. यस रोगको रोकथामका लागि अपनाउनु पर्ने विधिहरु तथा प्रयोग गर्नु पर्ने सुरक्षा सामग्रीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने साथै प्रयोग गर्ने । ४. जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीहरुलाई घरबाट नै कार्यालयको काम गर्ने व्यवस्था गर्ने । ५. स्वास्थ्य कर्मीहरुलाई सुरक्षा सामग्री तथा ज्ञान सीप प्रदान गरी कोभिड-१९ विरुद्ध सशक्त बनाउने । **तह ३ अन्तरगत सञ्चालन गरिने कार्यक्रम:** • स्थानीय समुदायमा यस रोगको रोकथामका लागि अपनाउनु पर्ने तरीकाहरुका बारेमा विभिन्न माध्यमहरु परिचालन गरी सुशुचित गर्ने कार्यक्रमहरु तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गर्ने । • वडा कार्यालयको समन्वयमा वडा विपद व्यवस्थापन समिति, क्याड्रे, खानेपानी उपभोक्ता समिति, सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति, टोलका प्रतिनिधि, विभिन्न समुह/समितिका पदाधिकारीहरु, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका तथा स्वास्थ्य कर्मीहरुको सहयोगमा कोभिड-१९ को रोकथामका लाथि समुदायस्तरमा अपनाउनु पर्ने कुराहरुको बारेमा सचेतनामुलक सामग्री वितरण तथा अभियान सञ्चालन गरी यस रोगको रोकथाममा समुदाय सुसुचित भएको निक्यौंल गर्ने । • लाभग्राहीहरु पालिकामा नै आउने भन्दा पनि फोन तथा अन्य माध्यमबाट सूचना तथा जानकारी लिने र अत्यावश्यक अवस्था बाहेक पालिकामा नआउने कुरा जानकारी गराउने गरी विभिन्न शाखाले आकस्मिक योजना अनुसार काम गर्ने ।
• कोरोना संक्रमण भएको कुरा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले पुष्टी गर्नु, संक्रमितहरुलाई आईसोलेसनमा राखेर उपचार सुरु भएको र विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वास्थ्य आपतकाल घोषणा गरेको अवस्था । • नेपाल सरकारद्वारा यात्रा प्रतिवन्ध गर्नु र समुदायमा कम्तीमा १.५ देखि	**उच्च**	**उच्च** • समुदायका व्यक्तिहरु डर र त्रासका कारण उपभोग्य सामग्री खरिद गर्न हतारिनु । • समुदायमा स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्न समय र क्षमता बढाउनु । • सिमा नाका बन्द हुनाले बजारमा अत्यावश्यक सामग्री अभाव हुन सक्ने	**तह ४**	**पूर्वतयारीका लागि गरिने कार्यहरु (माथि उल्लेख भएको समेत):** • कार्यालय बन्द गर्ने र अत्यावश्यक सेवा प्रदान गर्ने कर्मचारी बाहेक अन्य कर्मचारीलाई घरबाट काम गर्ने प्रवन्ध गर्ने साथै यस रोगको गम्भिरतालाई ख्याल गरी नेपाल सरकारले जारी गरेको सूचना अनुसार गर्ने । • सभा, सम्मेलन, बैठक, भेला, मेला, पर्व आदि बन्द गर्ने र समुदायमा कम्तीमा १.५ देखि २ मिटरको दूरी राखेर बस्न

२ मिटरको दूरी राखेर बस्न सूचना जारी गर्नु ।
• नेपाल सरकारले रोगको प्रकोप फैलन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गरी समुदायमा लकडाउन गर्नु ।
		।		निर्देशन गर्ने ।
				• समुदायका व्यक्तिहरु, कार्यालयका कर्मचारीहरु तथा जनप्रतिनिधिहरु र उनीहरका परिवारका सदस्यहरु संक्रमित भएमा उपचारमा आवश्यक समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने ।
				• कोभिड १९ संक्रमण नियन्त्रण र उपचारकोष परिचालन सम्बन्धि निर्देशिका तयार गरि लागु गर्ने
				• बजारमा अत्यावश्यक सामग्री अभाव हुन नदिन आपूर्ति सहजीकरण समिति तयार गर्ने/ र प्रशासनको समन्वयमा खाद्य अभाव हुन नदिने/
				  • बन्दाबन्दी प्रभावकारी बनाउन वडास्तरीय समिति बनाई प्रभावकारी बनाउने/
				  • असंगठित मजदूर राहत सहयोग सम्बन्धि कार्यविधि तयार गर्ने
				<u>तह ४ अन्तरगत सञ्चालन गरिने कार्यक्रम:</u>
				• सबै वडाका समुदाय र घरपरिवारलाई घर बाहिर ननिस्कन सूचना जारी गर्ने र स्वास्थ्य सेवा तथा उपचारका लागि तयार गरिएको प्रवन्धको बारेमा जानकारी दिने ।
				• अति जोखिममा रहेका समुदायका सदस्यहरु जस्तैः बृद्धबृद्धा, अपांगता भएका, गर्भवति तथा सुत्केरी महिला, आदिलाई आवश्यक संरक्षणको व्यवस्ता मिलाउने ।
				• निश्चित अवधिको लागि अत्यावश्यक सेवा बाहेकको काम र कार्यालय बन्द गर्ने ।
				• पालिकाले स्वास्थ्य सन्देश तथा सेवा प्रवाहका लागि आवश्यक सामग्रीहरु व्यवस्थापन गरी प्रचार प्रसार गर्ने ।
				• सबै वडामा यसको संक्रमण फैलिन सक्ने अवस्था आँकलन गर्ने र अति जोखिममा रहेका व्यक्ति र घरपरिवारलाई आवश्यक सहयोगको प्रवन्ध मिलाउने ।
				• विदेशबाट आएका मानिसहरुको तथ्यांक संकलन गरी निगरानी गर्ने/
				• आपतकालीन अबस्थामा रहेका स्थानीय तह भित्रका नागरिकलाई उद्दार गरी क्वारेन्टाईन मा राख्ने/
				• आबश्यक राहत सहयोगको लागि तथ्यांक संकलन गर्ने/

• समुदायमा कोभिड-१९ को महामारी	**अति**	**अति उच्च**	**तह ५**	**<u>पूर्वतयारीका लागि गरिने कार्यहरु (माथि उल्लेख भएको समेत):</u>**

फैलिनु • देशमा यात्रा प्रतिवन्ध, स्कुल, कलेज तथा कार्यालय बन्द र अनिवार्य स्वयं क्वारेन्टाईन घोषणा हुनु । • नेपाल सरकारद्वारा उस रोगको रोकथामका लागि समुदायमा कम्तीमा १.५ देखि २ मिटरको दूरी राखेर बस्न सूचना जारी गर्नु । • नेपाल सरकारले रोगको प्रकोप फैलन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गरी समुदायमा लकडाउन गर्नु ।	**उच्च**	• स्वास्थ्य सेवामा अत्यासको अवस्था सृजना हुनु । • बजारमा अत्यावश्यक सामग्रीको अभाव हुनु । • आन्तरिक आवतजावतमा समेत प्रतिवन्ध लाग्नु । • आर्थिक क्षेत्रमा नकारात्मक प्रभाव देखिनु । • लक डाउनको अवस्था आउनु ।		१. कार्यक्रम तथा कार्यालय बन्द गर्ने र अत्यावश्यक सेवा प्रदान गर्ने कर्मचारीहरु बाहेक अन्यलाई घरबाट काम गर्ने वातावरण सृजनागर्ने । २. सभा, सम्मेलन, बैठक, भेला, मेला, पर्व आदि बन्द गर्ने र समुदायमा कम्तीमा १.५ देखि २ मिटरको दूरी राखेर बस्न निर्देशन गर्ने । ३. समुदायका व्यक्तिहरु, कार्यालयका कर्मचारीहरु तथा जनप्रतिनिधिहरु र उनीहरका परिवारका सदस्यहरु संक्रमित भएका उपचारमा आवश्यक समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने । ४. स्वास्थ्य बिभाग तथा प्रदेश सरकारसंग समन्वय गर्ने/ ५. लाभग्राहिहरुलाई गण्डकी गा.पा. राहत वितरण मापदण्ड अनुसार राहत सामग्रीहरु वितरण गर्ने **<u>तह ५ अन्तरगत सञ्चालन गरिने कार्यक्रमः</u>** • पालिकाले स्वास्थ्य सन्देश तथा सेवा प्रवाहका लागि आवश्यक सामग्रीहरु व्यवस्थापन गर्ने । • सबै वडाका समुदाय र घरपरिवारलाई घर बाहिर ननिस्कन सूचना जारी गर्ने र स्वास्थ्य सेवा तथा उपचारका लागि तयार गरिएको सामाजिक सुरक्षा प्रवन्धको बारेमा जानकारी दिने । • सबै वडामा निश्चित अवधिको लागि लकडाउन गर्ने । • विदेशबाट फर्केकाहरुको कोरोना टेस्टको लागि Rapid Diagnosis परिक्षण संचालन गर्ने/ • असंगठित मजदूरहरुलाई आबश्यक राहत वितरण गर्ने/ • सामाजिक सुरक्षा भत्ता बैंकिंग प्रणलि पहुच भए सम्म र पहुच नभए घरदैलोमा गई सामाजिकसुरक्षा भत्ता बितरण गर्ने ।

गण्डकी गाँउपालिका विपद व्यवस्थापन समितिको विवरण:

क्र.सं.	नाम	पद	कैफियत
१	श्री होम बहादुर राना (गा.पा.अध्यक्ष)	संयोजक	
२	श्री ललिता अधिकारी (गा.पा.उपाध्यक्ष)	सदस्य	
३	श्री प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत	सदस्य सचिव	
४	श्री बिषयगत शाखा सबै	सदस्य	
५	श्री गिर बहादुर गुरुङ्ग (वडा अध्यक्ष वडा नं. १)	सदस्य	
६	श्री देउ बहादुर गुरुङ्ग (वडा अध्यक्ष वडा नं. २)	सदस्य	
७	श्री नवराज श्रेष्ठ (वडा अध्यक्ष वडा नं. ३)	सदस्य	
८	श्री नर बहादुर पाण्डे (वडा अध्यक्ष वडा नं. ४)	सदस्य	
९	श्री जस बहादुर सिं थापा (वडा अध्यक्ष वडा नं. ५)	सदस्य	
१०	श्री जीवन गुरुङ्ग (वडा अध्यक्ष वडा नं. ६)	सदस्य	
११	श्री तुलसी रेग्मी (वडा अध्यक्ष वडा नं. ७)	सदस्य	
१२	श्री राम प्रशाद रेग्मी (वडा अध्यक्ष वडा नं. ८)	सदस्य	
१३	प्रतिनिधि जिल्ला प्रशासन कार्यालय	सदस्य	
१४	प्रमुख वा प्रतिनिधि घ्याल्चोक प्रहरी प्रमुख	सदस्य	
१५	नेपाल रेडक्रश सोसाईटीको स्थानीय प्रतिनिधि	सदस्य	
१६	उद्योग वाणिज्य संघको प्रतिनिधि	सदस्य	
१७	गैह्र सरकारी संघका प्रतिनिधि	सदस्य	

स्वास्थ्य संस्थाका ईन्चार्ज तथा सम्पर्क व्यक्तिहरु:

क्र.सं.	नाम	स्वास्थ्य चौकी	पद	सम्पर्क नम्बर
१	डा विकास दुवाडी	मकैसिङ प्रा.स्वा.के		९८४६५८९३६५
२	टेक नारायण श्रेष्ठ	ताङिलचोक स्वा.चौ		९८६०१६९०४५
३	सिताराम दाहाल	फुजेल स्वा.चौ		९८४६८६६५०५
४	कुमार सुनार	दर्वुङ स्वा.चौ		९८०८६९०४८३
५	पुस्कर खनाल	भुम्लिचोक स्व.चौ		९८५५०१०३०२
६	विमल रेग्मी	घ्याल्चोक स्वा.चौ		९८४६२०७८३०
७	देवी परियार	वुटार सामूदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४२६०६६९३
८	राजु परियार	कोलडाडा सामूदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४९७३८०५०
९	नन्द कुमारी गुरुङ	कुवापानी सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८०६६४४८१३
१०	भिम माया गुरुङ	भलायडाडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४१२३३१५४
११	प्रतिमा गुरुङ	दलभञ्ज्याङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४३६१५३०४
१२	सन्जिव श्रेष्ठ	गैरीचौतारा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४५९११४८३
१३	सुजीता सापकोटा	भालडाडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८६०९१९०९७
१४	अनिता परियार	सानो दर्वुङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४३०५८५७८
१५	दिपशिखा मल्ल	ठुलो दर्वुङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८१६१४८६४९
१६	सरश्वती थापा	वालकी सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८६३६५००५६

१७	सिंजना लामिछाने	आग्रडिडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८४६७५२३०८
१८	अनिता रासाइली	छतिनगैरा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८६६२५१६५१
१९	झलक माया चेपाङ	आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र		९८६६३६४४२२
२०	रश्मी राना	सिउरेनीटार सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ		९८६०१२८३६०

तत्काल प्रतिकार्य टिम (Rapid Response Team):

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	पद	सम्पर्क नम्बर
१	श्री होम बहादुर राना	गण्डकी गा.पा. ६	संयोजक	९८५६०४०१००
२	श्री प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत		सदस्य	९८५६०१०९७६
३	श्री स्वास्थ्य शाखा प्रमुख		सदस्य	९८४६१२५३१७

वडा अध्यक्ष र सचिवहरुको सम्पर्क फोन नं.

क्र.सं.	वडा अध्यक्षको नाम	ठेगाना	वडा सचिवको नाम	सम्पर्क नम्बर
१	गिर बहादुर गुरुङ	९८४६२५६४९२	राजु पौडेल	९८०४१५५४३८
२	देउ बहादुर गुरुङ	९८५११६३५६४	सागर शर्मा	९८४५६४५६२६
३	नवराज श्रेष्ठ	९८४६४००४२४	निर्मला अधिकारी बराम	९८६९१८४५७९
४	नर बहादुर पाण्डे	९८६११६७८२९	कमल खनाल	९८४७३०८७२२
५	जस बहादुर सिं थापा	९८६९३२०६९५	टंक बहादुर राना मगर	९८४६६००८०९
६	जिवन गुरुङ	९८५६०१००७६	भावना बराल	९८६६०५६११४
७	तुलसी रेग्मी	९८०८४१३५४४	नमिता कुमारी शर्मा	९८४६७१२४३८
८	राम प्रसाद रेग्मी	९८४१५७२९१०	सुस्मिता पौडेल	९८४६७५७१६७

आपतकालिन अवस्थाका लागि एम्बुलेन्स तथा जीपको सम्पर्क विवरण:

क्र.सं.	सम्पर्क गर्ने व्यक्तिको नाम	गाडी नम्बर	सम्पर्क नम्बर	एम्बुलेन्स/जीप
१	मकैसिङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र			
२				

स्वास्थ्य संस्थाहरुको विवरण :

क्र.सं.	अस्पतालको नाम	ठेगाना	सम्पर्क व्यक्तिको नाम	सम्पर्क नम्बर
१	मकैसिङ प्रा.स्वा.के	गण्डकी गा.पा १	डा विकास दुवाडी	९८४६५८९३६५
२	ताडिलचोक स्वा.चौ	गण्डकी गा.पा २	टेक नारायण श्रेष्ठ	९८६०१६९०४५
३	फुजेल स्वा.चौ	गण्डकी गा.पा ३	सिताराम दाहाल	९८४६८६६५०५
४	दर्वुङ स्वा.चौ	गण्डकी गा.पा ५	कुमार सुनार	९८०८६९०४८३
५	भुम्लिचोक स्व.चौ	गण्डकी गा.पा ६	पुस्कर खनाल	९८५५०१०३०२
६	घ्याल्चोक स्वा.चौ	गण्डकी गा.पा ८	विमल रेग्मी	९८४६२०७८३०

७	वुटार सामूदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा १	देवी परियार	९८४२६०६६९३
८	कोलडाडा सामूदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा १	राजु परियार	९८४९७३८०५०
९	कुवापानी सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा २	नन्द कुमारी गुरुङ	९८०६६४४८१३
१०	भलायडाडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा २	भिम माया गुरुङ	९८४१२३३१५४
११	दलभञ्ज्याङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा २	प्रतिमा गुरुङ	९८४३६१५३०४
१२	गैरीचौतारा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ४	सन्जिव श्रेष्ठ	९८४५९११४८३
१३	भालडाडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ३	सुजीता सापकोटा	९८६०९१९०९७
१४	सानो दर्वुङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ५	अनिता परियार	९८४३०५८५७८
१५	ठुलो दर्वुङ सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ५	दिपशिखा मल्ल	९८१६१४८६४९
१६	वालकी सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ६	सरश्वती थापा	९८६३६५००५६
१७	आग्रडिडा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ६	सिर्जना लामिछाने	९८४६७५२३०८
१८	छतिनगैरा सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ८	अनिता रासाइली	९८६६२५१६५१
१९	आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र	गण्डकी गा.पा ७	झलक माया चेपाङ	९८६६३६४४२२
२०	सिउरेनीटार सामुदायीक स्वास्थ्य इकाइ	गण्डकी गा.पा ८	रश्मी राना	९८६०१२८३६०

कोरोना भाइरस (कोभिड १९) सम्बन्धि थप जानकारीहरु

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

कोभिड १९, रुघाखोकी, फ्लु र एलर्जी वीचको फरक लक्षणहरु

SYMPTOMS	COVID-19	COMMON COLD	FLU	ALLERGIES
Fever	common	Rare	common	Sometimes
Dry cough	common	MIld	common	Sometimes
Shortness of breath	common	No	No	Common
Headache	sometimes	rare	common	sometimes
Aches and pains	sometimes	common	common	no
Sore throat	sometimes	common	common	no
Fatigue	sometimes	sometimes	common	sometimes
Diarrhea	rare	no	sometimes	no

SYMPTOMS	COVID-19	COMMON COLD	FLU	ALLERGIES
Runny nose	rare	common	sometimes	common
Sneezing	no	common	no	common

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

१. के नोभल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोभल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। महत्त्वपूर्ण कुरा, नोभल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

२. मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ ?

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ ।

३. के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव(मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ । साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ ।

४. यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वासप्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ ।

५. के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ?

नोभल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ । साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन ।

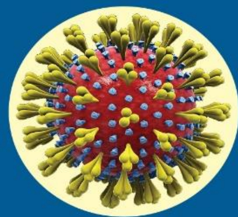
६. नोभल कोरोना भाइरस भनेको के हो?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

७. के मानिसमा जनावरहरूबाट नोभल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?

नोभल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै बैज्ञानिक आधार हाल छैन।

आज्ञाले,
पुरण गुरुङ
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरु

ज्वरो आउने

खोकि लाग्ने

श्वाश फेर्न गाह्रो हुने

यस्ता लक्षणहरु देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरु अपनाउनुपर्छ ।

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

खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुझाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने

बेलाबेलामा साबुन पानीले कन्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरुमा माथिका लक्षणहरु देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरुबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगका वारेमा थप जानकारीको लागि **१११५** वा **९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४** मा सम्पर्क गरौं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

प्राय: सोधिने प्रश्नहरू

नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?

नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन् ?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ ?

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाललाई यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

सामान्यतय: यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा यकिन जानकारी छैन। तथापि: रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोवेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको बिरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा