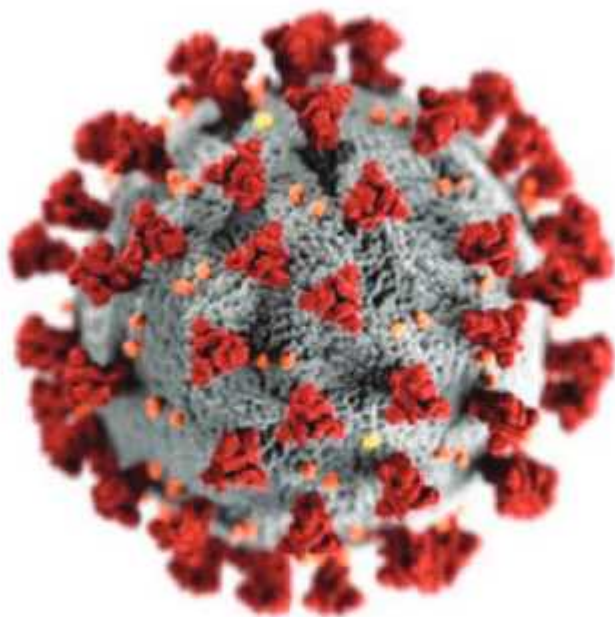


# कोभिड-१९



## परिचयात्मक पुस्तिका

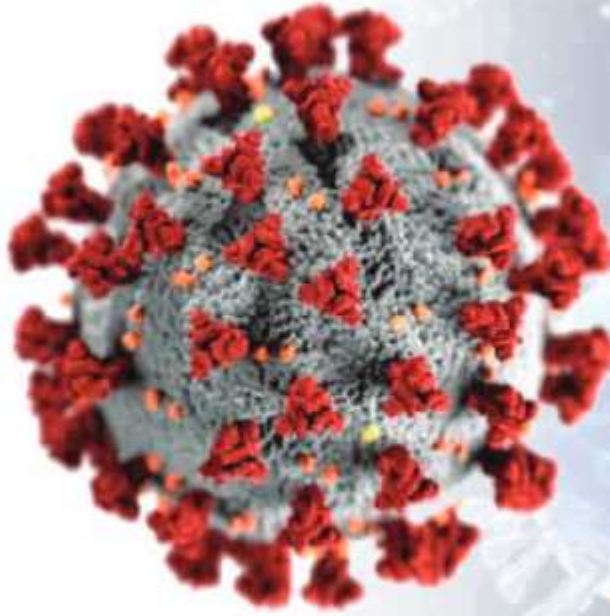


नेपाल सरकार  
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय  
राष्ट्रिय युवा परिषद्  
सानोठिमी, भक्तपुर



# कोभिड-१९

(नोभेल कोरोना भाईरस)



परिचयात्मक पुस्तिका



## प्रमुख सल्लाहकार

माधवप्रसाद ढुङ्गेल  
कार्यकारी उपाध्यक्ष

## सल्लाहकार

डा. बाबुराम ढुङ्गाना  
प्रशासकीय प्रमुख

## संयोजन

चन्द्रा थापा  
उपसचिव

## लेखन/संकलन

शान्ति कोइराला  
डा. चन्दन रमन  
उत्तम अधिकारी

## सम्पादन

केवलीराम अधिकारी

## सौजन्य

**RESTLESS  
DEVELOPMENT**  
POWERED BY YOUNG PEOPLE



## डिजाइन तथा प्रिन्ट

अक्षय पब्लिकेशन एण्ड जी. मिडिया प्रा.लि.

Email: gmedia07@gmail.com

© राष्ट्रिय युवा परिषद्

## हामी मनाइ

सन् २०२० को आगमन देखि नै नोवल कोरोना भाइरसका कारण विश्वमा कहाली लाग्दो अवस्था आयो । यस भाइरसले देश वा विदेशमा छरिष्टर रहेका नेपाली युवालाई समेत नराखरी सतायो । युरोप अमेरिका र साडीका मुलुकमा सधौंको संख्यामा नेपाली युवाले ज्यान गुमाउनु पर्‍यो । हालसम्म पनि यस भाइरसको संक्रमणबाट बच्नका लागि कुनै रोप वा उपचार पद्धतिको विकास भई नसकेकाले सुरक्षित रहनुको कुनै विकल्प रहेन । अहिले हामी अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस २०२० मनाउने सन्दर्भमा छौं । युवाहरूको यति ठूलो घाड मनाउन लाग्दा पनि हाम्रा मनमा कोरोनाको संत्रास छ । गतवर्ष संसारभरका युवाहरूको यो घाड मनाइरहेदा हामी कुनै प्रकारको मध्यमक अवस्थामा हर्षोल्लासका साथ मनाइ रहेका थियौं । यो वर्ष युवाले सहक्रमणबाट आफू र आफुनो समुदायलाई कसरी जोगाउने भन्नेदेखि सहक्रमितलाई तत्काल शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने काममा खटिनु पर्ने बेला आएको छ । यो वर्ष विश्वको भाषा साहित्यमा कोरोना भाइरसको परिच्छेद थपिएको छ । यो विषयको गहिराइमा स्वास्थ्यकर्मी पुगे पनि सामान्य ज्ञान हरेक व्यक्तिलाई हुनु जरुरी भएको छ । युवाले नेपाल सरकारले बनाएको मापदण्ड बमोजिमको क्वारेन्टाइन हुनुपर्ने सुझाव हरेक प्रदेश र स्थानीय तहसम्म पुगिँदै यसको पालनामा स्वयम् खटिनु पर्ने अवस्था आयो ।

कोभिड-१९ को विश्वव्यापी महामारीका कारण लाखौं युवाले रोजगारी गुमाए । लाखौंको संख्यामा नेपाली युवा आज रितो हात स्वदेश फर्केका छन् । सरकारले बेरोजगार युवालाई सम्बोधन गर्ने कार्यक्रम पनि ल्याएको छ । रोजसँग लड्दै पेशा तथा व्यवसायलाई चलाउँदै वितरण प्रक्रियामा युवाको सक्रियताको जरुरी छ । हरेक उद्यमी युवाले सरकारले ल्याएका कार्यक्रमहरू बारे जानकारी राख्ने पर्ने हुन्छ । सिप विकास, उद्यम र रोजगारीका विषयमा समेत छुट्टै सूचनामूलक पुस्तिका मार्फत राष्ट्रिय युवा परिषद् सहोदरको माझमा आएको छ । यो हाते पुस्तिकामा भने नोवल कोरोना भाइरसको परिचय दिँदै यसबाट बच्न अपनाउनु पर्ने विधिहरू, वैदेशिक रोजगारबाट फर्किष्काहरूको व्यवस्थाका साथ क्वारेन्टाइनको नेपाली मापदण्डका बारेमा जानकारी गराउने प्रयत्न गरिएको छ । यो हाते पुस्तिकालाई यस रूपमा ल्याइपुर्जाउन खट्नु हुने विज्ञ र राष्ट्रिय युवा परिषद्का कर्मचारीहरू सबैलाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा परिषद्ले सर्वसाधारणलाई जानकारी दिन प्रकाशन गर्ने विषय र प्रस्तुतीकरणको ढाँचामा सुझाव दिई सहयोग गरिदिनु हुन सबैमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

राष्ट्रिय युवा परिषद्

सानोठिनी, मकपुर

श्रावण २०७७

## बिषयसूची

## पेज

कोभिड-१९ मन्नाले के बुकिन्छ ?	१
कोरोना भाइरस कसरी सर्न सवछ ?	१
कोरोना भाइरसको जोखिम कस्ता व्यक्तिमा हुन्छ ?	१
कोभिड-१९ को लक्षण के हो ?	२
कोभिड-१९ को शंका लागेमा के गर्ने ?	२
के कोभिड-१९ को उपचार छ ?	३
कोरोना भाइरसबाट कसरी सुरक्षित हुने ?	३
कस्तो मास्कको प्रयोग कहिले, कहाँ, कसरी गर्ने ?	४
कस्तो मास्क लगाउने ?	४
कसरी लगाउने, कसरी फुकाउने ?	४
हामीले मास्क लगाउदा ध्यान दिनपर्ने कुराहरु	५-७
सेल्फ प्रोटेक्टिम डिमाइस/आत्मरक्षाका उपकरण	७
कोरोना भाइरसबाट संक्रमित आमाले स्तनपान गराउँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु	८
कोरोनाका बारेमा हाम्रो समाजमा रहेका धम र चथार्थ	८
जोखिम बढी हुने क्षेत्र र स्थानहरु	९-१०
क्वारेन्टाइन र सेल्फ आइसोलेसन	१०-११
मेन्टिलेटरको काम	११-१२
कोभिड-१९ ले नेपालको अर्थतन्त्रमा पारेको प्रभाव	१२
कोभिड -१९ ले विदेशबाट फर्केका युवाहरुलाई पारेको प्रभाव	१२-१६
राज्यको अबको बाटो	१६
कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको मापदण्ड - २०७६	१७-२३

## कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

आनुवंशिक संरचनामा आरएनए (RNA) भएका भाइरस अर्थात विषाणुको एउटा समूहलाई वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरस (corona virus) नामाकरण गरेका थिए। यो श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने भाइरस हो। यो संक्रमित व्यक्तिले खोपदा वा हाँखुँँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दछ।

## कोभिड-१९ भन्नाले के बुझिन्छ ?

सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनमा मानिसमा संक्रमण गर्न थालेको यो भाइरस कोरोना भाइरसकै एक प्रजाति हो। चीनको वुहान नजिकै पशुपन्छी व्यापार हुने एउटा बजारमा पहिलो पटक यसको संक्रमण देखिएको केही समयमा नै विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको छ। उक्त भाइरसको वैज्ञानिक नाम सार्स-कोभ-२ (Sars-CoV-2) हो।



संक्रमणबाट हुने रोगलाई कोभिड-१९ (covid-19) भनिन्छ।

## कोरोना भाइरस कसरी सर्न सक्छ ?

संक्रमित व्यक्तिले खोपदा वा हाँखुँँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको कोरोना भाइरस हुन्छन्। यो भाइरस मानिसको नाक र मुखबाट शरीरमा प्रवेश गर्छ। संक्रमित व्यक्तिको संसर्गमा आउने अर्को व्यक्तिलाई यसको संक्रमण हुनसक्छ। उनीहरूको नजिक बस्ने मानिसको शरीरमा भाइरस सर्न सक्छ।

त्यस्तै संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सरसामान वा सतह छेपेर हात नधोई आफ्नो अनुहारमा छुँदा कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ।

## कोरोना भाइरसको जोखिम कस्ता व्यक्तिलाई हुन्छ ?

कोरोना भाइरसको संक्रमण सबै समूहको मानिसमा देखिएको छ। संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउने व्यक्ति तथा कोभिड-१९ को उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मीमा भाइरसको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ। त्यस्तै अरु गम्भीर रोग भएका व्यक्ति जस्तै क्यान्सर, मुटुका रोग भएका व्यक्ति, क्षयरोगका बिरामी, एच.इ.वी.बाट संक्रमण भएका व्यक्ति, मधुमेह भएका व्यक्ति, वृद्धवृद्धा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिलाई संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ। भाइरसले पहिला घाँटी, श्वासनली र फोक्सोका कोषलाई आक्रमण गर्ने भएकाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई पनि यसले निकै समस्या हुनसक्छ।

## कोभिड-१९ को लक्षण के हो ?



कोभिड-१९ को लक्षण सामान्यतया फलुको जस्तै हुन्छ तर दीर्घरोगी र वृद्धवृद्धामा भने निमोनिया हुने, छाती दुस्वने, श्वास फेर्न अत्याधिक समस्या हुने जस्ता लक्षण हुनसक्छ । ज्वरो आउनु र सुक्खा खोकी लाग्नु यसको मुख्य लक्षण हो भने निम्न लिखित लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- ज्वरो (१००.४ भन्दा माथि) भएमा
- खोकी लाग्ने (सुक्खा लहरे खोकी जस्तो) भएमा
- छिटोछिटो सास फेर्ने वा सास फेर्न अत्याधिक समस्या भएमा
- शरीर अत्याधिक दुस्वमा
- टाउको दुस्वमा
- घाँटी दुस्वमा,
- सुधने शक्ति र गन्ध थाहा पाउने शक्ति कम हुदै गएमा
- पसाला लागेमा

कोही मानिसहरूलाई संक्रमण भएपनि कुनै जम्भीर लक्षण देखिँदैन, तर त्यस्ता व्यक्तिले थाहै नपाई अरुलाई माइरस सारिसकेका हुन्छन् ।

## कोभिड-१९ को शंका लागेमा के गर्ने ?

माथिका कुनै पनि लक्षण देखिएमा वा शंका लागेमा घरमै अरुबाट टाढा बस्न विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुझाव दिएको छ । ८०% भन्दा बढी मानिसमा सामान्य खालको संक्रमण हुने भएकाले शंका लागेका मानिसले अरुभन्दा छुट्टै बस्ने गर्नुपर्दछ ।

तर १००.४ ज्वरो छ, खोकी लागेको छ र सास फेर्न गाह्रो छ भने चिकित्सकको परामर्श लिएर कोरोनाको जाँच गर्नुपर्दछ । संक्रमण भएको शंका लागेमा सिधै अस्पताल जानुको सझ चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ । हाम्रो देशमा हाल RDT र PCR प्रणालीबाट जाँच हुने गरेको छ । RDT मा रगतको जाँच हुन्छ भने PCR मा नाक वा मुखको श्वाव लिएर त्यसको परीक्षण गरिन्छ । हालसम्म नेपालमा देशवासी तथा विदेशबाट आएका थुप्रै मानिसहरूमा RDT र PCR बाट परीक्षण गरिएको छ । भारतबाट आएका ३,५०,००० भन्दा बढी मानिस मध्ये ४०,००० भन्दा बढीको RDT बाट परीक्षण भई सकेको छ भने दुवई, कतार, कुवेत जस्ता खाडि मुलुकबाट आएका २४,००० भन्दा बढी मानिसमा ११,००० भन्दा बढीको RDT बाट परीक्षण भएको छ । मिति २०७७/०४/२४ गतेको स्वास्थ्य मन्त्रालयको प्रेस विज्ञप्ती अनुसार हालसम्म नेपालमा गरिएको कोरोनाको परीक्षण र त्यसको जानकारी निम्न अनुसार रहेको छ ।



आ.डि.टि (RDT) परिक्षण	३,१२,४०२
पी.सी.आर(PCR) परिक्षण	४,३५,२८२
पी.सी.आर (PCR) नेजेटिभ	४,१२,६९७
पी.सी.आर पोजेटिभ	२२,५९२
आइसोलेसन	६,२०६
व्वारेन्टाइजमा	१०,७९२
निको हुनेको संख्या	१६,३१३
मृत्यु	७३



नेपालमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले कुनै पनि व्यक्तिले आफूलाई कोरोनाको शंका लागेमा वा कोरोनाको बारेमा केही जिज्ञासा भएमा निम्न लिखित नम्बरमा फोन गरेर सल्लाह लिने सुविधा दिएको छ: १११५ वा ११३३ हटलाइन नम्बरमा विहान ६:०० बजेदेखि राति १०:०० बजेसम्म फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा ९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा बिहान ८:०० बजे देखि बेलुकी ८:०० बजेसम्म सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ वा Viber मा "MoHP Nepal COVID-19" रोजेर मन्त्रालयको माइबर ग्रुपमा संलग्न हुनुहोस् वा WHO बाट WhatsApp मा सूचना प्राप्त गर्न +४१ ७९ ८२३१८९२ मा "hi" लेखेर टेक्स्ट पठाउनुहोस्।

## के कोभिड-१९ को उपचार छ ?

हालसम्म कोरोना भाइरसका कारण लाग्ने कोभिड-१९ को कुनै उपचार गर्न वा उक्त भाइरस लाग्न नदिन कुनै औषधी वा खोप बनेको छैन । यस रोगमा देखिने लक्षणको उपचार हुन्छ तर अधिकांश मानिसमा तिनको शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सञ्जीय भएर बिरतारै निको हुने गर्छ । हाल विभिन्न देशहरूले विभिन्न औषधिको निर्माण गरेर मानिसमा अध्ययन गरिरहेका छन् भने धेरैले सकारात्मक नतिजा पनि हात पारेका छन् । तर विश्व स्वास्थ्य संगठनले हालसम्म कुनैपनि औषधीलाई कोभिडको औषधीको रूपमा तोकेको छैन । त्यसैले हाल बजारमा पाइने कोरोनाको औषधीले यस रोगलाई निको पार्छ भन्दै जुन अफवाह फैलाइएको छ त्यसमा हामी सबै नागरिक सचेत हुन जरुरी छ । कोरोना भाइरसबाट बच्न सबैभन्दा महत्वपूर्ण र आधारभूत कुरा भनेको सरसफाइ तथा सामाजिक दूरी कायम गर्नु हो । त्यसैले विशेष काम दिना घर बाहिर ननिस्कौं र सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।

## कोरोना भाइरसबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोना भाइरसबाट जोगिन सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपाय भनेको सरसफाइ नै हो । त्यसैले सरसफाइमा ध्यान दिने, मिठभाडमा नजाने, सकेसम्म घरमै बस्ने जसका कारण भाइरस फैलिने सम्भावना कम हुन्छ । साथै निम्न लिखित व्यवहार अपनाउनाले पनि संक्रमणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ:





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

## कस्तो मास्कको प्रयोग कहिले, कहाँ, कसरी गर्ने ?

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिन लकडाउनमा बस्नु सबैभन्दा प्रभावकारी ठानिएका बेला मास्कको प्रयोगमा पनि विश्वहरूले जोड दिएका छन् ।

### कस्तो मास्क लगाउने ?

कस्तो मास्क प्रयोग गर्ने भन्नेमा सर्वसाधारणमा अन्योल पाइन्छ । डाक्टरहरूले सर्वसाधारणलाई सर्जिकल मास्कको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन् । उनीहरू बजारका पाइने कपडाबाट बनाइएका मास्क प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दैनन् किनभने त्यसले सास फेर्दा असिलो भएर अरु कौटानु त्यही ठाँसिने सम्भावना हुन्छ । सास फेर्दा सुवस्था रहने सर्जिकल मास्क उपयुक्त हुन्छ । सामान्यतया हागीले प्रयोग गर्ने मास्क दुई प्रकारका छन्:

**१. सर्जिकल मास्क:** जुन हाकी मुख र नाकको अगाडि सजिलै फिट हुन्छ । यस्तो मास्क सबैभन्दा उपयोगी व्यक्तिसेर हुन्छ जब हाकी वरिपरि कोही खोकी लागेको व्यक्ति हुन्छन् । स्वस्थ मानिसले पनि मास्क लगाउँदा वास्तवमा भाइरस संक्रमित हुनबाट बच्न सकिन्छ भन्ने हुदैन । सही तरिकाले मास्क लगाइएन भने यसले भाइरसबाट बचाउनुको सट्टा भन्नु संक्रमण हुनसक्छ । सर्जिकल मास्क एकदिन मात्र लगाउन व्यावहारिक हुने विश्वहरूको भनाइ छ ।

**२. एन-९५ मास्क:** यो मास्क मुख र नाक वरिपरि कडा फिट हुन्छ । एन-९५ मास्कले मानिसलाई केही हदसम्म वायुजनित र थोपाका कणबाट संक्रमित हुनबाट बचाउँछ । त्यसले बाहिर जाने र आउने वायुजनित कणहरू रोक्न मद्दत गर्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मी जो कोभिड-१९ का बिरामी तथा अन्य बिरामीसँग धेरै नजिक सम्पर्कमा हुन्छन्, उनीहरूका लागि यो एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ र स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा लगाइने सुरक्षा पोसाक (पीपीई) कै एउटा हिस्सा भएको बताइन्छ ।

### कसरी लगाउने, कसरी फुकाउने ?

मास्क लगाएर मात्र हुदैन त्यो लगाउँदा र फुकाउदा पनि सावधानी अपनाउनुपर्ने सुझाव स्वास्थ्य शिक्षा प्राशिक्षकहरूको छ । उनीहरू भन्छन्, ज्याकेटबाट मास्क निकालेपछि मास्कको भिन्नपटि नछोएरै दुईवटा डोरीको सहायताले लगाउनुपर्छ । लगाइएका बेला बारम्बार घाँटीमा म्हुन्ड्याउने र पटकपटक फुकाउने गर्नुहुदैन । पसिना आएको वा मोबाइल खेलाएको हातले मास्क छुनु हुदैन ।

## हामीले मास्क लगाउदा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू:

- मास्क लगाउनु अघि ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् अथवा राम्रोसँग साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- सुल्टो प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।
- नाकको डाडीमा मास्कको प्लेटलाई च्यापेर लगाउनुहोस् ।
- मास्कको प्रयोग गर्दा बिचबिचमा त्यसलाई नछुनुहोस् ।
- सकेसम्म मास्कलाई पुनःप्रयोग नगर्नुहोस् ।
- मास्कको तल, माथि, दायाँ, बायाँ प्छर टाइट गर्नुहोस् ।
- सकभर एन-९५ मास्क प्रयोग गर्नुहोस् ।
- मेडिकल र सर्जिकल मास्क "युज एन थ्री" अर्थात डिस्पोजेबल हुन् । तसर्थ नयाँ मास्क एकपटक मात्र प्रयोग गर्ने अनि उचित ठाउँमा फ्याँक्नुहोस् ।
- प्रयोग गरेको मास्क खलतीमा नराख्नुहोस्, घरभित्र नलेजानुहोस् ।
- मास्क निकाल्दा कानका डोरीबाट निकाल्नुहोस् र डिस्पोज गर्ने गर्नुहोस् ।
- छुटाको मास्क अर्कोले प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो साइजको मास्क मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कपडाको मास्क सकभर प्रयोग नगर्नुहोस् । घोरको कपडाको मास्क प्रयोग गर्दा साना कण, माइरसर ब्याक्टेरिया फिल्टर हुदैनन् ।
- मास्क हटाउँदा पछाडिबाट हटाउनुहोस् (मास्कको अगाडि नछुनुहोस्) । हटाइसकेपछि राम्रोसँग साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- अहिलेको अवस्थामा विशेष गरी स्तनपान गराउने आमाहरूले बाहिरबाट फर्किने बित्तिकै बच्पालाई स्तनपान गराउनुको साटो सरसफाइ गरेर मास्क लगाएर मात्र स्तनपान गरायो भने राम्रो हुने प्रशिक्षक नवराज शर्माले औल्याएका छन् ।
- मास्क सामाजिक दूरीको विकल्प कदापि होइन । त्यसैले कोरोना भाइरस संक्रमणबाट जोगिन एकआपसमा दूरी कायम राख्दै मास्कको उचित प्रयोग गर्नु आवश्यक भएको विश्वहरू बताउँछन् ।
- स्वेदा वा हाटिछँउ गर्दा नाक नुस टिस्चू पेपर वा कृहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्चू पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिथिमिथि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।





- मिडभाइमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुक्काव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने यदि मिडभाइमा जाने परेमा सुरक्षाका सम्पूर्ण उपायहरू अपनाएर मात्र जाने ।
- कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूसँग १४ दिनसम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

- स्वास्थ्य मन्त्रालयको गुणस्तर मापन तथा नीति योजना महाशाखा प्रमुखका अनुसार संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाटिन्छुँ गर्दा नाक र मुखबाट निस्केका छिटमा भाइरस हुने भएकाले प्रत्यक्ष रूपमा नसरे पनि व्यक्तिगत सावधानी नअपनाउनाले सधैं त्यसैले तरकारी र फलफूल पसालेले मात्र खाने, तरकारी तथा फलफूल किनमेल गरेपछि हात साबुन पानी वा अल्कोहल मिसिएको सेनिटाइजरको प्रयोग गरेर सफा गर्ने ।
- बेलाबेलामा साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल मिसिएको सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

## हामीले हात धुदा ध्यान दिने पर्ने कुराहरू:

- बगिरहेको पानीमा हात गिजाउने
- भिजेको हातमा मनगो साबुन लगाउने
- हल्केलाको पछाडि, औंलाको बीच, नङको भित्र लगायत हातका सबै भागमा कठितमा २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि धुने
- बगिरहेको पानीले राम्ररी हात पसाल्ने
- सफा कपडा वा एकपटक मात्र प्रयोग गरिने तौलियाले हात सुकाउने



**नियमित रूपमा हात धुनुहोस्** - खासगरी खाना खानु भन्दा अगाडि, सिंगान पुछ्नु, खोकनु, हाटिन्छुँ गर्नु र शौचालय जानु आदि गरिसकेपछि ।

यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने कठितमा ६० प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस् । हात फोहोर छुनु भने सधैं साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।

## यात्रा गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी:

- वैदेशिक यात्रा गर्दा उक्त देशमा लागू गरिएको यात्रा सम्बन्धी निर्देशनहरू जस्तै प्रवेशमा निषेध, ववारेन्टाईनको आवश्यकता आदिको अध्ययन गर्नुहोस् ।

- यात्राका क्रममा आफू र आफ्ना बालबालिकाले सरसफाईका विधिहरू अपनाउनु होस् ।
- नियमित रूपमा हात धुने वा कठिनाता ६० प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्ने । श्वासप्रश्वास सम्बन्धी असल व्यवहार अपनाउने, सौवदा वा हाटिछेउ गर्दा कागजी रुमालले नाक र मुख छोप्ने र प्रयोग पश्चात तत्कालै बन्द हुने फोहोर दानीमा हाल्ने र सौकी रहेको वा हाटिछेउ गरिरहेका व्यक्तिबाट टाढा बस्ने । यसका साथै जिवाणुनाशक जेल वा क्रिम (स्यानिटाईजर), एक पटक मात्र प्रयोग गरिने कागजी रुमाल र पुछ्न प्रयोग गरिने जिवाणु नाशक रुमाल हरदम आफूसँग राख्नुहोस् ।

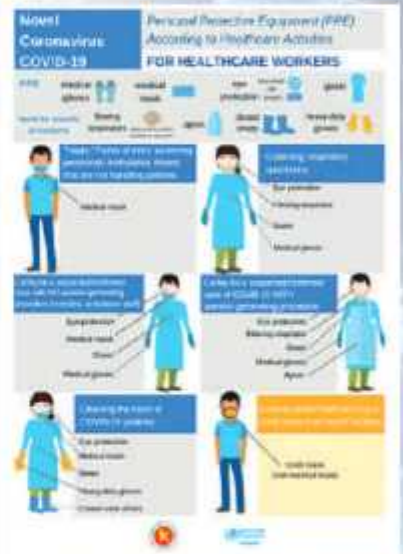
## सेल्फ प्रोटेक्टम डिमाइस/आत्मरक्षाका उपकरण

सेल्फ प्रोटेक्टम डिमाइस भनेको सुरक्षात्मक लुगा गाउन, हेल्मेट, चस्मा, मास्क (KN95), बुट, बुट कभर, टोपी र अन्य आत्म रक्षाको उपकरण हो । यस्ता सामग्रीहरू जो उच्च जोखिम क्षेत्रमा काम गर्छन् जस्तै: स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी आदि व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने गर्छन् । कोरोना भाइरसको उपचारमा प्रत्यक्षरूपमा खटिने व्यक्तिले यसको प्रयोग गर्नु अति आवश्यक छ । व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE) यस्तो सुरक्षण सामग्री हो जसले प्रयोगकर्तालाई स्वास्थ्य क्षेत्रबाट हुने जोखिम वा कामबाट हुने जोखिमबाट बचाउँदछ ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री भनेको कोरोनाका संकास्पद वा संक्रमित व्यक्तिको उपचार गर्दा प्रयोग गरिने अति आवश्यक सामग्री हो । यसको प्रयोगविना काम गर्दा स्वास्थ्यकर्मी आफै संक्रमित हुन

सक्ने र थप अरुलाई संक्रमण फैलाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । हुन त व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री संक्रमित बिरामीको उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मीले मात्र लगाए पुग्ने हो । तर जुन अस्पतालमा फिबर क्लिनिक चलाइएको छ, त्यहाँका स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको व्यवस्था गरिनुपर्दछ । जस अन्तर्गत हेल्मेट, फजा, चस्मा, श्वसण देसिने पोशाक वा लुगा, जुता, डोरी, मास्क, गाउन इत्यादि पर्दछन् । व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE) को मुख्य उद्देश्य सम्बन्धित सरोकारवाला सबै पक्षहरूबाट हुने सबै प्रकारका जोखिमहरूको न्यूनीकरण हो तथा दुर्घटनाको रोकथाम तथा असरको न्यूनीकरण नै हो । यसको प्रयोग आफ्नो पेशा अनुरूप फरक फरक पेशामा र कामको प्रकृति अनुरूप फरक फरक हुन्छ । जस्तै घर निर्माणमा खटिने कामदारहरूले हेल्मेट प्रयोग गर्दछन्, मोटरसाइकलमा सवार चालक तथा व्यक्तिहरूले हेल्मेट, चस्मा, बुट र फजा प्रयोग गर्दछन् । यो पनि एक प्रकारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री नै हो ।

चिकित्साकर्मी तथा स्वास्थ्यकर्मीहरू पनि समय र आफ्नो कामको प्रकृति अनुसार फरक फरक किसिमका व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग गर्ने गर्दछन् । हुन त सामान्य परिस्थितिमा कति



चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीहरू यो लगाउन लाज मान्दछन् या आवश्यक ठान्दैनन् । जस्तै घेरै चिकित्सकहरूले पनि बिरामीको चेक जाँच गर्दा एप्रोन लगाउने गरेको पनि पाइँदैन । स्वास्थ्य क्षेत्रमा फरक फरक किसिम तथा तहको व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग भएको पाइन्छ । शल्यक्रिया तथा अप्रेसनको समयमा स्क्रब टि सर्ट, गाउन, पाइजामा, मास्क, टोपी, पञ्जा, जुता (नेपालमा अधिकांशले घप्पल लगाउने गरेको पाइन्छ) अनिवार्य लगाइन्छ ।

विशेष गरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरूको निम्न प्रकारले विभिन्न तहमा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ:

## **कोरोना भाइरसबाट संक्रमित आमांले स्तनपान गराउँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू**

- कोरोना भाइरस प्रभावित तथा यसको जोरिम भएका स्थानमा बसोबास गर्ने सबै आमाहरूले ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न कठिनाई जस्ता लक्षणहरू देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ र प्राप्त सल्लाह अनुसार गर्नुपर्दछ ।
- लक्षण देखिएका तर सबल आमाहरूले भने स्तनपान गराउँदा र बालबालिकासँग नजिक हुँदा मास्क लगाउने, बालबालिकाको सम्पर्कमा आउनुभन्दा अगाडि तथा पछाडि हात धुने, संक्रमित वस्तु तथा सतहहरूलाई जिवाणु नाश हुने गरी सफा गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- आमा निकै नै अस्वस्थ भएको अवस्थामा उनको दुध निकाली सफा कप वा चम्चाले शिशुलाई खुवाउन सकिन्छ र भाइरसबाट जोडिनका लागि अन्य सावधानीहरू निरन्तर अपनाउनु पर्दछ ।

## **कोरोनाका बारेमा हाम्रो समाजमा रहेका क्षम र यथार्थ:**

**क्षम:** कोरोनाको भ्याक्सिन उपलब्ध छ ।

**यथार्थ:** नोबेल कोरोना भाइरसको लागि अहिलेसम्म कुनै भ्याक्सिन आएको छैन । वैज्ञानिकहरूले यस सम्बन्धमा काम गरिरहेका छन् । तर मानिसका लागि सुरक्षित भ्याक्सिन आउन भने केही समय लाग्छ ।

**क्षम:** घेरै तापक्रम भएको ठाउँमा कोरोना भाइरस नष्ट हुन्छ ।

**यथार्थ:** हालसम्म चरस्तो तथ्य वैज्ञानिकहरूले फेला पारेका छैनन् । गर्मी तापक्रममा केही समयका लागि भाइरस निरिच्छ हुन सक्छ तर नष्ट हुँदैन ।

**क्षम:** रक्सी खाएमा कोरोना भाइरसले आक्रमण गर्न सक्दैन ।

**यथार्थ:** तपाईंको शरीरमा पहिलादेखि नै प्रवेश गरिसकेका कोरोना भाइरस रक्सी वा अन्य मादक पदार्थले नष्ट गर्न सक्दैन । यसले केवल मानिसको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बनाउँछ ।

**क्षम:** प्रतिरक्षा प्रणाली (इन्चुन सिस्टम)लाई बलियो बनाउने औषधीले कोरोना निको हुन्छ ।

**यथार्थ:** एलोपैथिक र होमोपैथिक औषधीले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन सक्छ । तर कोरोना भाइरसबाट बचाउन भने सक्दैन ।



**क्षम:** लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

**यथार्थ:** हालसम्म लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमण हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ । लसुन स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ र यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।

**क्षम:** तिलको तेलको मालिसले कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्नबाट रोक्छ ।

**यथार्थ:** तिलको तेलले मालिस गर्नाले कोरोना भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्नबाट रोक्दैन । तिलको तेलले कोरोना भाइरसलाई मार्न सक्दैन । भुईँ वा सतहमा भएको कोरोना भाइरसलाई निःसंक्रमण गर्न ७० प्रतिशत इथानोल, ०.५ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको रसायन वा घोलक, प्रयोग गर्नु पर्छ । यी रसायनहरू कहिले पनि मानिसको शरीरमा प्रयोग गर्न हुदैन । यस्ता रसायनहरू छालामा परेमा हानिकारक हुन्छ ।

**क्षम:** बोम्भो, लसुन वा बेसार खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

**यथार्थ:** लसुन, बोम्भो र बेसार खानु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हो, यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पनि गर्दछ । तर हालसम्म लसुन वा बोम्भो वा बेसारको प्रयोगले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट सुरक्षित भएको तथ्य फेला परेको छैन ।

**क्षम:** पुरै शरीरमा अल्कोहल वा क्लोरिन लगाएमा वा छरेमा कोरोना भाइरस मर्छ ?

**यथार्थ:** शरीरभित्र कोरोना भाइरस प्रवेश गरिसकेपछि अल्कोहल वा क्लोरिन पुरै शरीरमा लगाउँदा वा छर्कदा यो भाइरस मर्दैन । बरु यसरी छर्कनाले तपाईंको लुगा वा शरीरमा रहेका स-साना छिद्रहरूका साथै आँखा, मुख, नाक आदिमा हानी पुग्न सक्दछ । याद राख्नुहोस्, सही मात्रामा प्रयोग गरिएको खण्डमा अल्कोहल र क्लोरिनले भुईँ वा सतहलाई निःसंक्रमण गर्न मद्दत गर्दछ ।

## जोखिम बढी हुने क्षेत्र/स्थानहरू

कोरोना भाइरसको जोखिम हालसम्म पनि जारी नै छ । अझै पनि विभिन्न देशहरूमा जोखिम कम होस् भनेर लकडाउन कायम नै छ भने कुनैकुनै देशहरूले सावधानी अपनाएर लकडाउन खोली सकेका छन् । हाम्रो देश नेपालमा पनि लकडाउन खुकुलो बनाउँदै गएको अवस्थामा जोखिम मच्च बढेर गएको छ । त्यसैले हामीले कस्ता ठाउँहरूमा जोखिम बढी हुन्छ भन्ने जानकारी लिन जरुरी छ ।



- कोरोनाको संक्रमण बढी भएका स्थानमा वा संक्रमित रहेको स्थानमा
- मिडभाड बढी हुने स्थान जस्तै बैंक, होटल, बार, महल, हाट बजार आदीमा
- हस्पिटल, विद्यालय जस्ता स्थान जहाँ २० भन्दा बढी मानिसको मेला हुने ठाउँमा
- चर्च, कन्सर्ट, सिनेमा हल, सामुदायिक पुल, जस्ता ठाउँमा
- सार्वजनिक यातायातमा जस्तै बस, रेल आदिमा
- धेरै मानिस जम्मा हुने ठाउँहरू जस्तै विवाह, वर्तवन्ध, ठूलाठूला मेलाहरूमा
- ब्यूटिपार्लर, सेलुनमा ।

चस्ता स्थानमा जाँदा हामीले समाजिक दुरी कायम गर्ने, हात धुने, मास्क लगाउने जस्ता आत्म सुरक्षाका व्यवहार अपनाउनु पर्दछ ।

## कोरोना भाईरसका कारणले समाजमा भइरहेको दुर्व्यवहार, भेदभाव र लाञ्छना

अहिलेको अवस्थामा कोरोना भाइरसको कारणले चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो । तर मध्य र त्रासले विद्यमान समस्यालाई कनै जटिल बनाउँछ । उदाहरणका लागि अहिले एसियाली मुलक जस्तो नेपाल, भारतका मानिसहरूमाथि मौखिक तथा शारिरिक दुर्व्यवहार समेत भएको समाचारहरू आइरहेका छन् । हालसालै मात्र पनि दुबईबाट फर्केर आएका रोल्पाका एक र भारतबाट आएका तनहुँका अर्का व्यक्तिले आत्महत्या गरेका छन् । त्यस्तै कैलालीमा क्वारेन्टिनमा बसेकी महिलाको बलात्कार गरेको सूचनाले कति मानिस आजकाल बाहिरबाट आएपनि क्वारेन्टिनमा बस्न डराउँछन् । यतिमात्र नभएर जो कोभिड-१९ को उपचारमा खटिएका कर्मचारीलाई पनि अमद् व्यवहार गर्ने, कूटपिट गर्ने आदि समस्याको सिकार भइरहेका छन् । कोरोना संक्रमित भएका व्यक्तिलाई पनि समाजमा निको भएर जाइसकेपछि पनि शंकाको नजरले हेर्ने, उनीहरूलाई लाञ्छना लगाउने जस्ता काम हामी समाजमा भइरहेको छ जसका कारण संक्रमित व्यक्तिको आत्मबल घट्ने र आवेशमा आएर आत्महत्यासम्म गर्न सक्छन् । त्यसैले यस महामारीका बेला सबैले एकआपसमा सहयोगको भावना राखी अगाडि बहदा यो कठिन घडिको सामना गर्न अझ सहज हुने थियो ।

## क्वारेन्टाइन/सेल्फ आइसोलेसन

### के हो क्वारेन्टाइन ?

यस्तै कुनै पनि व्यक्तिलाई भाइरस संक्रमित भयो भने संक्रमितलाई सधैं आइसोलेसन वार्डमा भर्ना गरेर उपचार गर्ने गरिन्छ भने सम्भावितलाई कमितीमा १४ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा राखेर निगरानी गर्ने गरिन्छ । व्यक्तिलाई संक्रमण फैलिन सक्ने समयसम्म निगरानी राखिनुलाई क्वारेन्टाइन भनिन्छ । क्वारेन्टाइन व्यक्तिगत वा सामुहिक दुबै किसिमको हुन सक्दछ । यो समयलाई चिकित्सकीय भाषामा इन्क्युबेसन पिरियड भनिन्छ ।

### के हो आइसोलेसन ?

कुनै संक्रमण भएको व्यक्तिलाई चिकित्सकको निगरानीमा राखी छुट्टै उपचार गर्नुलाई आइसोलेसन भनिन्छ ।

यो समयमा बिरामीमा देखिएका लक्षणको उपचार पनि हुन्छ । आइसोलेसनमा छुटा बेडमा एक जना व्यक्तिलाई मात्र राखिन्छ । सो समयमा बिरामीको कोरोना माइरस संक्रमण भए नभएको ल्याब जाँच पनि हुनेछ । जाँचको रिपोर्ट नेगेटिभ आएमा उक्त व्यक्तिलाई घर पठाइने रणनीति छ । यदि रिपोर्ट पोजिटिभ देखिएमा थप उपचार गरिनेछ ।



## के हो सेल्फ क्वारेन्टाइन ?

संक्रमणको नियन्त्रण तथा सतर्कता अपनाउन पछिल्लो केही दिनयता सरकार सबै जनतालाई सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्न निर्देशन दिएको छ । तर घरमा नै क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्ने कुरालाई लिएर मानिसहरू क्षमता परिरहेको देखिन्छ । तर सामान्य बुझ्ने भाषामा सेल्फ क्वारेन्टाइन भनेको घरमा नै सुरक्षित भएर बस्नुलाई भन्ने गरिन्छ । कोही मानिस कोरोना प्रभावित देशबाट आएको छ तर उसलाई संक्रमणको कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भनेपनि पछि गएर लक्षण देखिन सक्छ । त्यस्तो समयमा त्यस व्यक्तिले १४ दिनसम्म घर वा बेलै बस्नुपर्छ । अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु हुदैन । यसरी अलग्गै बस्नुलाई अन्य सेल्फ क्वारेन्टाइन भनिन्छ ।

## मेन्टलेटरको काम:

स्वास्थ्यकर्मीमा माइरसको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ । त्यस्तै अरु गतिमर रोग भएका व्यक्ति जस्तै क्यान्सर, नुटुका रोग भएका व्यक्ति, क्षयरोगका बिरामी, एच.आइ.वी.बाट संक्रमण भएका व्यक्ति, मधुमेह भएका व्यक्ति, वृद्धवृद्धा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिलाई संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको देखिन्छ । माइरसले पहिला घाँटी, श्वासनली र फोक्सोका कोषलाई आक्रमण गर्ने भएकाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई निकै समस्या हुन्छ र त्यस्ता व्यक्तिलाई मात्र मेन्टलेटरमा राख्नुपर्ने हुन्छ ।



कोरोना संक्रमितको विशेष गरी फोक्सोमा समस्या देखिने भएकाले श्वासप्रश्वासका लागि मेन्टलेटरको आवश्यकता औल्याइएको छ । मेन्टलेटर मेसिनबाट सहज श्वासप्रश्वास गराई बिरामीलाई सामान्य अवस्थामा राखिरहन मद्दत गर्दछ । फोक्सोसम्म अक्सिजन पुर्‍याउने र



कार्बनडाइअक्साइड बाहिर निकाल्ने हुँदा फोक्सोले औसतमन्दा कम क्षमतामा काम गरिरहेको अवस्थामा मेन्टिलेटरको आवश्यकता पर्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोनाका ८० प्रतिशत बिरामीहरू अस्पतालको उपचारविना नै ठिक भएका छन् । तर, त्यस्ता ५ बिरामीमध्ये १ जना गम्भीर बिरामी फेला पर्दा उनीहरूलाई मेन्टिलेटरको आवश्यकता परेको बताइएको छ ।

कोरोना संक्रमित बिरामीलाई मेन्टिलेटरमा राखेर उपचार गर्नुपर्दाको अवस्थामा फर्केर आउने सम्भावना कम रहने चर्चा सुनिइ पनि इन्सुलिनकोले यसमा सत्यता नभएको बताइएको छ । मेन्टिलेटरले समग्रमा फोक्सोको काम गर्ने हुँदा बिरामीलाई जीवन राहत दिने मेसिनको रूपमा मानिन्छ ।

## कोभिड-१९ ले नेपालको अर्थतन्त्रमा पारेको प्रभाव

कोभिड-१९ को महामारीले मानव स्वास्थ्य सहित आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक लगायत सबै पेशा व्यवसाय तहसम्म असर गरेको छ । मृत्यु र संक्रमित संख्या बढिरहेको छ । अर्थतन्त्र संकुचित भएको छ । स्वदेशी तथा विदेशी लगानी रोकिएको छ । लकडाउन खुले पनि देशभित्र शिक्षा, यातायात र होटल क्षेत्रका २५ लाखमन्दा बढी नेपालीहरू बेरोजगार भएका छन् । ९० लाख विद्यार्थीहरूको भविष्य अन्धकार भएको छ । वैदेशिक रोजगारीमा गएका लाखौं नेपालीहरूले रोजगारी गुमाएर घर फर्केका छन् ।

वैदेशिक रोजगारीबाट ८० प्रतिशत रेमिटेन्स घटेको छ । भारतमा कार्यरत लाखौं नेपालीहरू घर फर्किएका छन् । भारतमा १० लाखमन्दा बढी नेपालीहरूले रोजगार गुमाएका छन् । गरिबी र बेरोजगारी बढेको छ ।

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । कृषिले कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा २७ प्रतिशत योगदान गरेको छ र ६०.४ प्रतिशत जनसंख्या यो क्षेत्रमा आवद्ध छन् । कोभिड-१९ को महाव्याधिसँगै कृषि क्षेत्रको चर्चा हुन थालेको छ । कृषि मार्फत ठूलो संख्यामा रोजगारी सिर्जना गर्न सकिने सकारात्मक बहस सुरु भएको छ । यो समय कृषिलाई व्यावसायिक बनाउने अवसर पनि हो । कृषिमा आत्मनिर्भर हुने अवसर पनि हो । अब विश्वव्यापी कोभिड-१९ को महाव्याधि र आर्थिक मन्दीका कारणले वैदेशिक रोजगारीबाट धेरै नेपालीहरू स्वदेश फर्केका छन् । रोजगार गुमाएर स्वदेश फर्किएका श्रमिकहरू र स्वदेशमै रोजगार गुमाएका श्रमिकहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने विषयमा तीनै तहका सरकारहरूले स्पष्ट योजना ल्याउनु तडकारो आवश्यकता रहेको छ ।

## कोभिड-१९ ले विदेशबाट फर्केका युवाहरूलाई पारेको प्रभाव

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रभाव नेपालमा मन्दा पहिला नेपाली युवाहरू रोजगारीका लागि गएका श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा पर्यो । ती मुलुकमा रोजगारीमा रहेका साथै नेपालीहरूले कोभिड १९ का कारण ज्यान गुमाउनु पर्यो भने लाखौं नेपाली युवाहरूको रोजगारी गुमन पुग्यो । सम्बन्धित देशमा प्रकोप न्यूनीकरण तथा रोकथामका लागि भएका लक डाउनका कारण महिनौं सम्म नेपाली युवाहरू विदेशको कोठामित्र समूह समूहमै थुनिइर बस्नुपर्यो भने नेपालमा समेत सोही कारण सुरु भएको लक डाउनले गर्दा समयमै स्वदेश

फर्किने वातावरण बन्न सकेन । तथापी केही समययता नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा रहेर अप्ठ्यारोमा परेका नागरिकलाई प्राथमिकताका आधारमा उद्धार गरी स्वदेश भित्र्याउने अभियान थालेपछि त्यस्ता युवाहरूलाई राहत मिलेको छ ।

कोरोना भाइरसको प्रभाव शुरु भएपछि रोजगारीको क्रममा रहेको सम्बन्धित मुलुक र नेपाल सरकारले उद्धार अभियान शुरु गरेपछि स्वदेश फर्किएर प्राप्त गरेका अनुभवका बारेमा हामीले प्रतिनिधिमुलक रूपमा केही रिटर्नी माइग्रेन्टहरूसँग कोभिड-१९ ले पारेको प्रभावबारे गरेको अध्ययनको सिलसिलामा प्राप्त जानकारीहरू निम्न अनुसार समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

## अबको सम्भावना

विश्वब्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रभाव नेपालमा भन्दा पहिला नेपाली युवाहरू रोजगारीका लागि गएका श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा पर्थे । ती मुलुकमा रोजगारीमा रहेका साथै नेपालीहरूले कोभिड १९ का कारण ज्यान गुमाउनु पर्थे भने लाखौं नेपाली युवाहरूको रोजगारी गुमन पुग्यो । सम्बन्धित देशमा प्रकोप न्यूनीकरण तथा रोकथामका लागि भएका लक डाउनका कारण महिनौंसम्म नेपाली युवाहरू विदेशको कोभिड सङ्ग्रह सङ्ग्रहै थुनिएर बस्नु पर्थे भने नेपालमा समेत सोही कारण शुरु भएको लक डाउनले गर्दा समयमै स्वदेश फर्किने वातावरण बन्न सकेन । तथापी केही समययता नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा रहेर अप्ठ्यारोमा परेका नागरिकलाई प्राथमिकताका आधारमा उद्धार गरी स्वदेश भित्र्याउने अभियान थालेपछि त्यस्ता युवाहरूलाई राहत मिलेको छ ।

नेपालीहरू विश्वका जुनसुकै मुलुकमा पुगेपनि उनीहरूको सूचनाको मुख्य आधार इन्टरनेट मार्फत प्राप्त हुने नेपाली समाचार र सामाजिक सञ्जाल नै हुन् । समूहमा रमाउने र सामाजिक जातिविधिमा सक्रिय हुन रुचाउने बानी भएकाले देश बाहिरका नेपालीले सामाजिक संघसंस्थामा हुने छलाफलबाट पनि सूचना हासिल गर्दछन् । शुरुशुरुमा कोभिड-१९ को संक्रमण र यसको अनावश्यक समाचार तथा जानकारीले विदेशमा भएका नेपाली निकै ठुलो त्रासबाट गुज्रिए । बिरतारै स्थानीय सञ्चारमाध्यम र प्रशासनबाट सही सूचना प्रसार हुन थालेपछि मात्र प्रवासी श्रमिकहरूले कोरोना भाइरस बारे वास्तविक सूचना प्राप्त गर्दै यसबाट बच्नुपर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न थाले ।

नेपाली युवाहरू श्रमका लागि विदेशिने श्रम गन्तव्य मुलुकहरूसमक्षे साउदी अरबिया, युनाइटेड अरब इमिरेट्स, कतार, कुवेत, बहराइन, ओमान, मलेसिया जस्ता मुलुकबाट हालसालै फर्केका युवाहरूसँग गरिएको एक अध्ययन अनुसार सम्पर्कमा आएका मध्ये अधिकांशलाई कम्पनीले नै नेपाल फर्किने हवाई टिकट उपलब्ध गराई दिएको थियो भने सम्बन्धित मुलुकमा लकडाउन सुरुभए पश्चात नेपाल फर्किने बेलासम्म कम्पनीले सानपान र बसाईको रातै प्रबन्ध गरिएको पाइयो । भाइरसको प्रभाव बढ्दै गएपछि कम्पनीले काम रोकेर बासस्थान बाहिर निस्कनै नपाइने व्यवस्था भएपछि भने नेपाली श्रमिक युवाहरू आतिषका र साथमा नगर्दा नहुँदा नेपाल पुग्नै नपाइने हो कि भन्ने डरले सताउने गरेको स्वदेश फर्किएका युवाले बताएका छन् । जति सुबिधा उपलब्ध भएपनि आफन्त साथमा नहुँदा त्यसको महत्व नहुदो रहेछ । दुबईबाट फर्केका एक युवकले बताए ।

वैदेशिक रोजगारीमा गएका मध्ये अधिकांश आफूले कमाएर पठाउँदा मात्रै परिवारको गुजारा चल्ने अवस्थाका युवाहरू छन् । कोभिड १९ ले महामारीको रूप लिएपछि साना ठूला सबै स्थानले कठपनी बन्द भएका कारण काम नगरी बस्नुपर्दा ठूलै तनाव सिर्जना भएको र चार पाँच महिनासम्म बेरोजगारी भएर स्वदेश फर्किनु पर्दाको निराशा स्वदेशिएका युवाहरूमा देखिन्छ ।

एकल वा सानो समूहमा बस्ने व्यवस्था भएका कामदारहरूमा खासै नकारात्मक असर नदेखिए पनि छुट्टै कोठामा ठूलो समूहमा बस्नुपर्ने बाध्यता भएकाहरू भने झरै डरमा बाँचेर स्वदेश भित्रिएका छन् । पालैपालो प्रयोग गर्नुपर्ने किचन, बाथरुम र कोठाभित्र एकैपटक पचासौं मानिसहरूको मिडले उनीहरूलाई एक अर्का प्रति नै अविश्वास पैदा गराइरहेको थियो । नेपाल फर्किँदासँगै ती सबै तीता क्षणहरू उनीहरूका लागि अतितमा परिणत भएका छन् । महामारीका बेला महिनौं छुट्टै कोठामा थुनिएर बस्नु परेकाहरूको गुहारमा स्वदेश फर्किने पाठसँगै मुस्कानका फोहोरा नै छुटेका छन् । यो महामारीका बेला एकले अर्कालाई साथ दिनु, सचेतना अभिवृद्धि गर्नु, अठ्ठेरोमा परेकालाई सहयोग गर्नु मानव धर्म हो । तर बैदेशिक रोजगारबाट स्वदेश फर्किनेहरूलाई नेपालको विमानस्थल देखि नै फरक व्यवहार भइरहेकोमा भने स्वदेश फर्किँएका युवाहरू रुष्ट छन् । आफूहरूलाई कोरोना बोकेर ल्याउने भनेर अपहेलित गरेको गुनासो उनीहरूको छ । साउदी अरबबाट फर्किँएका बारा, निजगढका एक युवाले मलिनो स्वरमा भने नेपाल फर्केर आएपछि यहाँका स्थानीयहरूको सोचले भने अलिक पीडित बनायो । हामीलाई रोग लिएर आउने समूहको रूपमा चित्रित गरेको देख्दा अचम्म लागेर आयो । समाजको संकुचित सोचका कारण अहिले विदेशबाट फर्केर आउनेहरूलाई समाजमा सजिलै घुलमिल हुन कठिन परिरहेको छ । महामारीको बेला सबैले एक भएर लड्नुपर्ने बेला हामी भने एक आपसमै दोषारोपण गरिरहेको छौं । यति धेरै राजनीतिक परिवर्तनको जस लिएको नेपाली समाजलाई चेतनामूलक ढङ्गले माथि उठाउन अझै बाँकी नै रहेको छ ।

त्यसैगरी विदेशबाट फर्किनेलाई प्रदेश अनुसारको होलिडिङ्ग सेन्टर निर्माण गरेर सम्बन्धित जिल्ला वा स्थानीय तह जानु अधिसम्म रिफ्रेस्मेन्टका लागि राज्यले व्यवस्था गरेको होलिडिङ्ग सेन्टरमा समेत विदेशबाट फर्किनेलाई सहज व्यवहार नगरिएको गुनासो स्वयम् होलिडिङ्ग सेन्टरमै बसेका युवाहरूको रहेको छ । होलिडिङ्ग सेन्टरमा सहजकर्ताहरूको बोलि व्यवहारदेखि खानपानको समेत ब्यापक गुनासो रहेको छ । जब आफ्नै देशको होलिडिङ्ग सेन्टर आइपुगियो, त्यहाँ व्यवस्थापनमा खटिएकाहरूको व्यवहारले चित्त दुखाएको छ । हामीलाई विदेशबाट कोरोना बोकेर आएको भन्दै मजाक उडाइयो र सहयोगी भाव कहीं कतै भेटिएन । हामी अहिले निजी क्वारेन्टाइनमा बसेका छौं । यत्रो महामारीबाट बाँचेर ठूलो माया र स्नेहसँग स्वदेश फर्किँदा एयरपोर्टदेखि नै हामीलाई उचित व्यवहार गरिएन । अब यही देशमा रोजगारी मिल्ला र परिवारसँग यतै बसेर गुजारा गरौंला भनेर पत्थार गर्ने आधार नै देखिएन भन्दै असार तेश्रो साता स्वदेश फर्किँकी धनुषाकी एक युवतीले चित्त दुखाउँदै व्यथा पोखिन् ।

कोभिड-१९ का कारण विदेशमा कार्यरत लाखौं नेपाली श्रमिकहरू रोजगारी गुमाएर स्वदेश भित्रिँदै छन् । सामान्य रूपमा हेर्दा जटिल समस्या जस्तो देखिए पनि यो सिलसिला आफैमा छुटा अवसर पनि हो । यसरी सिप, अनुभव र पुँजी समेत हासिल गरी स्वदेश भित्रिएका युवाहरूको भरपूर सदुपयोग गरी राज्यको विकास र समृद्धिको यात्रामा सहभागी गराउने हो भने मुलुकले गुहार

फेर्न लामो समय अलिभरहनु पर्दैन । अर्कोतिर स्वदेशमा श्रम गर्ने जनशक्तिको अभाव भएको कारण छिमेकी मुलुकका नागरिकहरूलाई रोजगारी दिए बापत देशबाट खरबौं रुपैयाँ बाहिरि रहेको अबस्थामा स्वदेश फर्केका युवाहरूलाई प्रोत्साहित गरेर त्यस्ता रोजगारीमा आकर्षित गराउन सकिन्छ यो महामारीले वास्तवमै सम्भावनाको द्वारहरू खोल्न सक्नेछ ।

परिश्रमको मूल्य बुझेका, इमान्दारिताको पर्याय बनेका, अथक मिहिनेतले हरेक असम्भवलाई सम्भव तुल्याएर फर्केकाहरूले स्वदेशमै भविष्यको सुनिश्चितता नदेखिरहेको परिदृश्य भने कहाली लाग्दो छ । नेपालमा केही गर्न सकिदैन भन्ने मानसिकताले युवाका मनमा जरो गाडेको देखिन्छ । वर्तमान समयमा राज्यका युवा लक्षित यतिधेरै कार्यक्रमहरू सञ्चालित हुँदा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले समेत लचिलो बनेर युवा उद्यम कार्यक्रममा सहूलिचतपूर्ण कर्जा कार्यान्वयनलाई प्राथमिकतामा राखिरहेँदा, सरकार आफैले परियोजना तयार गरेकै भन्दा उपयुक्त परियोजनालाई स्टार्टअप फन्ड (बिउ फुन्ड) समेतको व्यवस्था गरिरहेँदा, गाउँ गाउँमा बेरोजगार युवाहरूलाई प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत न्यूनतम रोजगारीको ग्यारेन्टी गरिरहेँदा समेत विदेशबाट फर्केकाहरू किन यो मुलुकमा आफ्नो भविष्यलाई सुरक्षित देखिरहेका छैनन् ? महामारीका बेला स्वदेश फर्किएकाहरू मध्ये अधिकांशमा अवस्था सामान्य भए पश्चात पुनः विदेश फर्किने सोच रहनुले हाम्रो सिंगो राज्य प्रणालीलाई बारम्बार यस विषयमा सोच्नुपर्ने बनाएको छ ।

वर्षौं पहिला स्वदेश फर्केर उद्यम व्यवसायमा सफलता पाउन नसकी संघर्ष गरिरहेकाहरूको दयनीय अवस्थाबाट वर्तमान समयमा स्वदेश फर्किनेहरू आतिइरहेको सत्यताले पनि वैदेशिक रोजगारबाट फर्केकाहरूलाई केही विशेष व्यवस्था गर्नुपर्ने अवस्था दर्शाउँछ । कोरोना प्रभावका कारण साउदी अरबबाट फर्केका मकवानपुरका एक युवा मन्छन् कम्पनीले ६ महिनाको छुट्टी बनाएर पठाएको छ । माहोल सुधियो भने पुनः सोही कम्पनीमै फर्किने सोच छ । नेपालमा पनि रोजगारी छैन, व्यवसाय गर्न नगर्द छैन । पहिला फर्केका साथीहरू पनि निराश बनेका छन् । केही गरौं भने हामी गाउँपाखाका मान्छेलाई बैंकले पनि ऋण पत्याउँदैन । उत्पादित वस्तुले बजार भाउ नपाएर खेत बारीमै कुहिनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको छैन, अहिले म घर आइपुग्दा उचित मूल्य नपाएका कारण मकै कुहिएको अवस्था देखें । विदेश रहँदा अब त स्वदेशमै बसेर केही गरौं भन्ने सोच आए पनि यहाँको बातावरण त्यस्तो बनिसकेको रहेनछ ।

लामो लकडाउनका कारण मुख्य शहरबाट घर फर्केकाहरूको रोजगारबाट यो वर्ष अन्य वर्षहरूमा बाँकी रहने जमिन खनिइएको छ र त्यसमा बाली लगाइएको छ । जनशक्तिको पर्याप्तताको कारण देशभर समयमै खेतीबालीको काम सकिइएको छ । यसले एकातिर राधवस्तुमा परनिर्भरता बढिरहेका बेला केही राहत मिल्नेछ भने आम नागरिकमा गर्न सके हुने रहेछ भन्ने सकारात्मक सोचको विकास हुँदै जानेछ । यही बेला वैदेशिक रोजगारबाट फर्किरहेका लाखौं युवाहरूमा यही सकारात्मक सोचको विकास गराउन सके, उनीहरूको ज्ञान, सिप र लगानी योग्य पुँजीको संरक्षण र उपयोग गर्नसके वास्तवमै नेपालमा स्वरोजगार अभियान उदाहरणीय रूपमा अघि बढ्न सक्ने देखिन्छ । यसका लागि उनीहरूलाई राज्यको युवा लक्षित सहयोगी कार्यक्रमहरूबारे सुसूचित गराउदै रुची अनुसारको उद्यम, त्यसको लगानी र सम्भाव्यता, सञ्चालनको बारेमा सन्पूर्ण जानकारीहरू सहज ढङ्गले उपलब्ध गराउने वातावरण मिलाउनुपर्ने देखिन्छ । यति मात्रै गर्नसके पनि अहिले स्वदेश फर्केका युवाहरू देशमित्रै केही गर्न कठमर कस्ने छन् ।

उत्पादन, कलकारखानादेखि विकास निर्माणसम्मका सम्पूर्ण क्षेत्रमा देशभित्र जनशक्ति अभाव भैरहेको र दैनिक उपभोग्य वस्तुदेखि सामान्य कच्चा पदार्थमा समेत विदेशकै भर पर्नु परेका बेला कोभिड-१९ का कारण स्वदेश भित्रिष्टका दक्ष युवा जनशक्ति आफैमा यो देशका लागि ठूलो सम्भावना हुन् । यो सम्भावनाको पहिचान र उचित परिचालन हुनसके अपेक्षित लक्ष्य हासिलमा सहजता मिल्नेछ ।

## राज्यको अबको बाटो

अब सबै बेरोजगार युवाहरूलाई कृषि क्षेत्रमा समेट्ने रणनीति सरकारले बनाउनु पर्छ । युवाहरूलाई व्यावसायिक कृषिको तालिम दिनु पर्छ । सस्तो ब्याजमा ऋण उपलब्ध गराई कृषि उत्पादनमा लगाउनु पर्छ । युवाहरूलाई दूध, मासु, माछा, धान, मकै, जौ, तरकारी, तेल, दाल, लसुन, प्याज, आलु, अदुवा, बेसार, स्याउ, सुन्तला, केरा, पिया, कफि आदि उत्पादनमा सम्लग्न गराउनु पर्छ । यसलाई सरकारले साघान्नमा मारतसँग रहेको परनिर्भरता अन्त्य गर्ने अवसर मानी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

नेपालले भारतबाट प्रत्येक वर्ष करिब २ खर्ब रुपैया बराबरको साघान्न र कृषिजन्य सामग्रीहरू आयात गर्दछ । अब मुलुक आत्मनिर्भर हुनुपर्छ । परनिर्भरता सधैका लागि अन्त्य गर्नुपर्छ । कृषि राष्ट्रिय पुँजी निर्माणको महत्वपूर्ण क्षेत्र हो । सरकारले कृषिको संरक्षण र विकास गर्नुपर्छ । सरकारले किसानहरूलाई मल, बीउ, सिँचाई र बजारको ज्यारेन्टी गर्नुपर्छ । व्यावसायिक कृषकहरूलाई ऋणको ब्याज गिनाहा वा कर छुटको व्यवस्था गर्नुपर्छ । उत्पादित सामानहरू स्थानीय सरकारले खरिद गर्ने र बिक्री गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । कृषि उपज ढुवानीलाई सरल, सहज र नियमित बनाउनुपर्छ ।

शुद्धता आउन सक्ने भोकवारी र साघ संकटलाई मध्यनजर गरी सरकारले साघान्न उत्पादन वृद्धि गर्न किसानलाई प्रोत्साहन स्वरूप अनुदानको व्यवस्था गर्नुपर्छ । नयाँ बाली लगाउन किसानहरूलाई सरकारले सहयोग र प्रोत्साहन गर्नुपर्छ यस्ता कार्यक्रमले कृषि क्षेत्रमा लामो समयदेखि थाती रहेका समस्याहरूको पहिचान गरी सम्बोधन हुने देखिन्छ तर यी नीति तथा कार्यक्रमहरूले मात्र कृषि सुध्दैन । संरचना र संस्थागत क्षेत्रमा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ । तर आ.व. २०७७/७८ को बजेटले यी कार्यक्रमहरूलाई केही मात्रामा सम्बोधन गरेको देखिन्छ ।



कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सुन्वासन तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको मापदण्ड  
२०७६

प्रस्तावना: कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लाग्न सक्ने रोगबाट नागरिकहरूलाई सुरक्षित राख्न आवश्यक व्यक्तिहरूलाई कमिमा १४ देखि १७ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा सुरक्षित तथा सुव्यवस्थित तरिकाले राखी त्यसमा र समाज दुबैलाई सुरक्षित राख्न प्रस्तुत मापदण्ड तयार गरिएको छ ।

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ: (१) यस मापदण्डको नाम कोरोना भाइरस सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सुन्वासन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६ रहेको छ। (२) यो मापदण्ड तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ।

२. परिभाषा: विषय वा प्रसंगले जसो अर्थ नलागेमा यस मापदण्डमा:

(क) क्वारेन्टाइन भन्नाले कुनै रोगको संक्रमण फैलन सक्ने अवस्थालाई आकलन गरी उक्त संक्रमित इलाका वा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका वा आवास वा होटलमा रहेका सम्भावित जोखिम भएका व्यक्तिहरूलाई बाह्य सम्पर्कबाट छुट्याई तोकिएको स्थान वा घरमा कमिमा १४(चौध) दिनसम्म अलग्गै राखिने अवस्थालाई जनाउँछ ।

(ख) सम्भावित जोखिम भएका व्यक्ति भन्नाले COVID-19 रोग फैलाएको देशबाट आएका वा सो देशबाट टुन्जिट भई आएका व्यक्ति वा सतह मार्फत आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिहरूलाई हेरचाह वा उपचार गरेका व्यक्ति र कोरोना संक्रमितसग कुनै प्रकारले सम्पर्कमा आएका व्यक्ति सम्झनु पर्छ ।

(ग) क्वारेन्टाइन क्षेत्र भन्नाले यस मापदण्ड बमोजिम तोकिएको क्षेत्र सम्झनु पर्छ ।

३. मापदण्डको घातना: (१) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्माण हुने वा तोकिएने क्वारेन्टाइन क्षेत्रको मापदण्ड बमोजिमको हुनु पर्नेछ:

(क) सज्ज्व कार्यक्रम घनापस्तीबाट छुट्टै (टाढा) रहेको,

(ख) सञ्चार, स्वास्थ्य, सडक, पानी, विजुलीको पूर्ण व्यवस्था भएको,

(ग) सम्भव भए सम्म सब जनाभन्दा घटी व्यक्तिहरू राख्न सक्ने समतल भएको,

(घ) तयारी भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिने,

(ङ) सरकारी, सन्धान, सामुदायिक तथा सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू जस्तै होस्टेल, तालिम केन्द्र, होटल, शैक्षिक संस्था, सरकारी संरचना क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्ने,

(च) खण्ड (ङ) बमोजिमको संरचना उपलब्ध नभएमा खुला मैदानमा फाल वा अन्य प्रस्थायी पूर्वाधार तयार गरी क्वारेन्टाइनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने,

(छ) गर्भवती महिला, दश वर्षसम्मका बालबालिका, जेठ नागरिक र अपांगता भएका व्यक्तिका लागि प्राथमिकता दिई अलग्गै क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गर्ने,

(२) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले समिति गठन गरी क्वारेन्टाइनस्थलको स्थापना, व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्नेछ ।

(३) कुनै स्थानीय तहमा स्थान अभाव भएमा नजिकको अन्य स्थानीय तहमा रहेका क्वारेन्टाइनमा संभावित जोखिम भएका व्यक्तिहरू राख्न सकिनेछ ।

४. क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधार: (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा देहाव बमोजिमको भौतिक पूर्वाधार हुनुपर्नेछ:

(क) क्वारेन्टाइनमा खटिने स्वास्थ्य र सफाई टिमको लागि छुट्टै भवन वा जगक रहेको,



(स) बन्दोबस्ती कार्यमा खाँटेएका व्यक्ति तथा सुरक्षा टोलीलाई प्रसोवासको लागि बाहिरी घेरामा स्थान वा संरचना उपलब्ध भएको,

(ग) सम्भव भएसम्म शौचालय सहितको कोठा र सो नभएमा न्यूनतम प्रति कोठा अधिकतम तीन जनाको दरले छ जनाका लागि एउटा साझा शौचालय र स्नानगृह भएको,

(घ) विद्युत, पानी लगायतका आधारभूत सेवाको उपलब्धता,

(ङ) न्यूनतम टेलिफोन सेवाको व्यवस्था,

(च) सभाभित्त विपद् तथा आगलागीबाट सुरक्षित,

(छ) कोठाको व्यवस्थापन (प्रति व्यक्ति ७.५ वर्ग फिटको स्थान वा एक खाटदेखि अर्को खाटको बीच न्यूनतम दुरी ३.५ फिट हुनुपर्ने)

अ. आँटने, जोड्याउने र आवश्यकतानुसार झुल सहितको खाट,

आ. Personal Hygiene Kits/ Dignity Kits, फोहोर फाल्ने इन्स्टलिन,

इ. सम्भव भएसम्म हावा चल्ने कोठा ।

(ज) नियमित सरसफाई भएको हुनुपर्ने,

(झ) उपलब्ध भएसम्म मनोपरासर्ग तथा सकारात्मक मोच सम्बन्धी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने।

५. स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा स्वास्थ्य सामग्री सहितका प्रति सय जनाका लागि देशीय बमोजिमका स्वास्थ्यकर्मीहरू राख्ने व्यवस्था गर्नु पर्नेछ:

i. सुपरिवेक्षण गर्नका लागि MPH/MD community medicine

(आठ घण्टाको सिफ्टमा) - एक जना

ii. मेडिकल अधिकृत - एक जना

iii. स्वास्थ्य परिचारिका - एक जना

iv. प्यारामेडिक - एक जना

v. ल्याब टेक्निशियन Lab Technician - एक जना (आवश्यकतानुसार),

vi. फर्मासिट (D-Pharma) - एक जना (आवश्यकतानुसार),

vii. क्वारेन्टाइनमा २४ घण्टा Ambulance संचालनार्थ

अ. कनिष्ठपत्र paramedic - दुइ जना

आ. Ambulance Driver - एक जना

६. फोहोर व्यवस्थापन: (१) फोहोर व्यवस्थापनका लागि देशीय बमोजिमका जनशक्ति हुनुपर्नेछ:

i. सफाई सुपरिवेक्षक - एक जना

ii. सरसफाई गर्ने कर्मचारी - पाँच जना

७. बासस्थान तथा बन्दोबस्तीको व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरू, स्वास्थ्यकर्मी, र सुरक्षाकर्मीहरूको लागि खानपिन (अनुसूची १ बमोजिम) सहितको वासस्थान एवं क्वारेन्टाइनस्थलभित्रको बन्दोबस्ती नैजस्तै सेना वा नैजस्तै सेनाले तोकिएको सुरक्षा निकायको बिम्यामा रहनेछ ।

१. स्वस्थ खाना र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने, र

२. जलचलिका, जेष्ट नागरिक, गर्भवती तथा विधरोगीहरूलाई आवश्यकताअनुसारको खानाको व्यवस्था गर्ने ।

८. सुरक्षा व्यवस्था: (१) क्वारेन्टाइनस्थलको सुरक्षा व्यवस्था देशीय बमोजिम हुनु पर्नेछ:



१. क्वारेन्टाइनस्थलको २४ सै घण्टा सुरक्षा व्यवस्थाको लागि स्थान विशेषको आवश्यकताअनुसार छुट्टै सुरक्षाकर्मी तयार गरी आवश्यक प्रशिक्षण तथा स्वास्थ्य उपकरण सहित खटाउने.
  २. क्वारेन्टाइनमा लैजानुपर्ने व्यक्तिहरूको यातायातको स्कोर्टिङको लागि छुट्टै टोली र वसारी साधनको व्यवस्था गर्ने.
  ३. क्वारेन्टाइनस्थलमा सम्भव भएसम्म सि.सि.टि.भि, जडान गरी Control Room मा सि.सि.टि.भि, Monitor, Telephone, Intercom, PA System, Alarm System, Fire Extinguisher, समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने.
  ४. सुरक्षाभिन्तिलाई मध्यनजर गरी आवश्यकताअनुसार अन्य थप सुरक्षा व्यवस्था गर्नुपर्ने.
  ५. Access Control को लागि सम्भव भएसम्म Infrared Gun समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने.
  ६. सुरक्षाकर्मीको खानपान र प्यारेकको व्यवस्था छुट्टै हुनुपर्ने, र
  ७. क्वारेन्टाइन सुरक्षा व्यवस्थाको लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका कर्मचारीहरू संयुक्त कार्ययोजना अन्तर्गत पारिचालन हुने ।
९. जनशक्ति व्यवस्थापन: प्रत्येक सवजना क्रमकाको क्वारेन्टाइनस्थलको लागि देशव्यतिरिक्त जनशक्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछ:
१. स्वास्थ्यकर्मी- दफा ५ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
  २. सरसफाई कर्मचारी- दफा ६ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम
  ३. सुरक्षाकर्मी- आवश्यकताअनुसार नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागबाट खटाउने, र
  ४. सम्बन्धित क्वारेन्टाइनस्थलको कार्यालय वा सम्बन्धित प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले निम्नानुसारका प्राविधिक कर्मचारी खटाउने ।
    - I. Plumber- १
    - II. Electrician-१
    - III. आवश्यकताअनुसार सञ्चार व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य ।
१०. सरसफाई तथा फोहोर मैना व्यवस्थापन: (१)सरसफाई तथा फोहोर मैना व्यवस्थापनका निम्नित देशका कार्यहरू गर्नु पर्नेछ:
१. नुहाउने तथा कपडा धुनको लागि पानी
  २. सफाईको सामान,
  ३. भवन तथा क्वारेन्टाइन क्षेत्रको उचित सफाईको व्यवस्था गर्ने.
  ४. फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
  ५. सेप्टी टर्फीको व्यवस्थापन गर्ने, र
  ६. क्वारेन्टाइन खाली भए पश्चात ७२ घण्टासम्म प्रयोगमा नल्याउने र Disinfection पञ्जन मात्र प्रयोग गर्ने ।
११. अर्थिक व्यवस्थापन: (१) क्वारेन्टाइनस्थलको संचालन तथा व्यवस्थापनका निमित्त आवश्यक पर्ने रकम कोभिड भाइरस संक्रमण, रोकथाम तथा उपचार कोषबाट व्यहोरेनेछ ।





१२) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई प्रति दिन प्रति व्यक्ति क्वारेन्टाइन रहेको जिल्लामा कार्यरत नेपाल प्रहरीका लागि निर्धारित राशन दररेट बमोजिमको खाना खाजा खर्च उपलब्ध गराइनेछ ।

१३) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध गराइने खाना खाजा सुरक्षा निकायबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

१४. विभिन्न समितिहरू: १) क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापनका लागि सल्लाहकार समूह, संचालन, व्यवस्थापन तथा अनुगमनका निमित्त निम्नानुसारका समितिहरू रहनेछन् र समिति संचालन सम्बन्धी कार्यसिधिसमिति आफैले निर्धारण गर्नेछ ।

क) सल्लाहकार समूह

१. संघीय संसदका सदस्यहरू,
२. प्रदेश सभाका सदस्यहरू, र
३. जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ।

ख) अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण समिति

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| १. सम्बन्धित पालिका प्रमुख   | संयोजक     |
| २. प्रमुख जिल्ला अधिकारी     | सदस्य      |
| ३. सुरक्षा निकायका प्रमुखहरू | सदस्य      |
| ४. प्रमुख स्वास्थ्य कार्यालय | सदस्य सचिव |

ग) क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन समिति

- |   |            |
|---|------------|
| १. महाधक प्रमुख जिल्ला अधिकारी  | संयोजक     |
| २. सुरक्षा निकायका अधिकृत प्रतिनिधिहरू  | सदस्य      |
| ३. जिल्ला अनुपालको मे. सु.  | सदस्य      |
| ४. नेपाल रेडक्रसको प्रतिनिधी  | सदस्य      |
| ५. सम्बन्धित वडाध्यक्ष  | सदस्य      |
| ६. सम्बन्धित डिभिजन शहरी विकास कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि<br>(सभामा सम्बन्धित स्थानीय तहको प्राविधिक प्रतिनिधि।) | सदस्य      |
| ७. स्वास्थ्य कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि  | सदस्य सचिव |

घ) कार्यसंचालन समूह

क्वारेन्टाइनस्थलको दैनिक कार्य संचालनको निमित्त निम्नानुसारका जिल्लास्तरिय निकायहरू परिचालित हुनेछन्।

१. स्थानीय तह
२. जिल्ला प्रशासन कार्यालय
३. नेपाली सेना
४. नेपाल प्रहरी
५. सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
६. राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग
७. स्वास्थ्य कार्यालय

- ८. डिभिजन शहरी विकास कार्यालय
- ९. खानेपानीको व्यवस्था गर्ने विकास
- १०. नेपाल विद्युत प्राधिकरण
- ११. दूरसञ्चार सेवा प्रदायक कार्यालय



१३. क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरूले पालना गर्नुपर्ने आधारसहित देहाय बमोजिम हुनेछः

- (क) सबैले सम्मानजनक र नम्र व्यवहार गर्ने, सहयोगी बन्ने,
- (ख) जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, भाषा, भेदभाव, भेग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने,
- (ग) सुर्तिजन्य, नशासु तथा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने,
- (घ) जस्मिन्, ब्रह्मद र अस्वभाविक आचरण नगर्ने,
- (ङ) रिसाउने, झैझगडा गर्ने र घाउचोट पुऱ्याउने कार्य नगर्ने,
- (च) सभ्य र शोभनीय पोशाक माथ लगाउने,
- (छ) कुनै पनि नकरायक गतिविधि, तोपखाला, रोहन्सा, अन्यउने कार्य, अनावश्यक टिकाटिप्पणी नगर्ने,
- (ज) तोकिएको स्थानमा मात्र रहने,
- (झ) अरुलाई बाधा हुने वा हिंसाबोध गराउने कार्य नगर्ने नगराउने,
- (ञ) आन्ध्रियताको विकास गर्दै शान्त र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने,
- (ट) कुनै पनि बाह्य व्यक्ति क्वारेन्टाइन क्षेत्रभित्र वा नजिक देखिएमा जानकारी गराउने तथा कुनै किसिमको परस्परद्वि नजिक देखिएमा सोको जानकारी गराउने,
- (ठ) Quarantine मा रहेका व्यक्तिहरू भाग्ने वा भाग्न कशिस गरेको देखेमा वा रांका लागेमा नुरुन्छ खबर गर्ने,
- (ड) प्राप्त सुविधाहरू आपसी समझदारीका आधारमा उपभोग गर्ने र
- (ढ) उपलब्ध सरसामानहरूको हिफाजत र समुचित प्रयोग गर्ने ।

१४. गर्न हुने/नहुने कार्यहरूः क्वारेन्टाइनमा बस्नेले देहाय बमोजिम गर्नु पर्नेछः

(क) गर्नु पर्ने कार्यहरूः

(१) स्वास्थ्य सम्बन्धी

- (क) खोकसा हाछपु गर्दा नाक र मुख अनिवार्य रूपमा छोप्ने र छोप्न लगाउने,
- (ख) Flu-like symptoms रूपा खोकीको लक्षण देखिएमा निकित्तसकको परामर्श लिई जान्ने ।
- (ग) रूपा खोकी लागेका व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्ने र उनीहरूलाई संकेतमय छुट्टै चासस्थानको समेत व्यवस्था मिलाउने,
- (घ) फर्किएका व्यक्तिहरूलाई जंगली वा घरपालुवा पशुसम्बन्धितबाट टाढा राख्ने/बस्न लगाउने,
- (ङ) पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग पकेको एकिन मरी मात्र खाने ख्याउने व्यवस्था मिलाउने,
- (च) कुनै पनि किसिमको पंक्षीहरूलाई नजिक सम्पर्कमा आउन नदिने,
- (ज) उपलब्ध गराएको खानेकुरा मात्र खाने।



## (२) सुरक्षा सम्बन्धी

- (क) संकमित व्यक्तिहरूलाई कक्षागिघ नजिकको अस्पतालको Isolation मा पठाउने,
- (ख) क्वारेन्टाइनको सुरक्षाको लागि परिचालन गरिएका सुरक्षाकर्मीले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण अनिवार्य रूपमा लगाउने तथा आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाप्रति जिम्मेवार रहने,
- (ग) डिउटीमा नरैब उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने (अनाधिकृत व्यक्ति बाहिरघाट भित्र र संकमित विरामीलाई भित्रघाट बाहिर जान नदिने)
- (घ) क्वारेन्टाइन क्षेत्र वरपर हुलसंगा र जमाघट हुन नदिने, भएको अवस्थामा स्थानीय प्रहरीको सहयोगमा हुल नियन्त्रण गर्ने, र
- (ङ) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरू कुनै पनि हालतमा भाग्न नदिने र भाग्ने कोशिस गर्न खोले उपर निगरानी र नियन्त्रण गर्ने ।

## (ख) गर्न नहुने कार्यहरू

- (१) कुनै पनि जिवित प्राणीहरूलाई सम्पर्कमा आउन नदिने ,
- (२) भेटघाट गर्नु परेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा सुरक्षाको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाएर मास भेटघाट गर्ने गराउने,
- (३) क्वारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिहरूको वासस्थानबाट निस्कने फोहोर तथा व्यक्तिगत सामानहरू जथाभावी नफाल्ने, तोकिए चर्मात्रिम मास विसर्जन गर्ने,
- (४) क्वारेन्टाइनमा रहँदा बाहिर परिकार तथा मिडियामा अनावश्यक टिका टिप्पणी र अफवाह सरेपना नगर्ने ।

१५. क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले आचरण सम्बन्धी पालना गर्नुपर्ने नियमहरू: (१) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरूले देशाध्यको आचरण पालना गर्नुपर्नेछ ।

- (क) प्रभावकारी ट्यंगबाट अर्बिच अनुगमनको पालना गर्दै मितव्ययी तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने,
- (ख) सम्बन्धित निकायले आफ्नो जिम्मेवारी सम्बेदनशील भइ समयमा नै कार्यसम्पादन गर्ने र अनुगमन गरी माघिल्लो निकायमा नियमित प्रतिवेदन गर्ने,
- (ग) स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य व्यक्तिहरूले क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूसँग अनावश्यक भेटघाट नगर्ने ,
- (घ) क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरूलाई कुनै पनि जिवित प्राणीहरूको सम्पर्कमा आउन नदिने,
- (ङ) आवश्यकता र अर्बिचको आधारमा मास सुचना सरेपना गर्ने, र
- (च) तोकिएको व्यक्तिले मास सुचना प्रवाह गर्ने ।

अनुसूची १  
खानाको समय तालिका

सि.नं.	समय	खाना
१	०७:३०-०८:००	त्रिया खाजा
२	११:३०-१२:००	दिवा खाना
३	१४:३०-१५:००	खाजा
४	१९:३०-२०:००	रात्री खाना

खानाको व्यवस्था गर्दा स्थानीय उपलब्धतालाई मध्यनजर गरी  
स्वास्थ्यकर खानाको प्रवन्ध मिलाउनु पर्नेछ ।







DRINK ENOUGH  
WATER



WASH HANDS



USE SANITIZER



AVOID CROWD



CLEAN  
ENVIRONMENT



USE MASK

