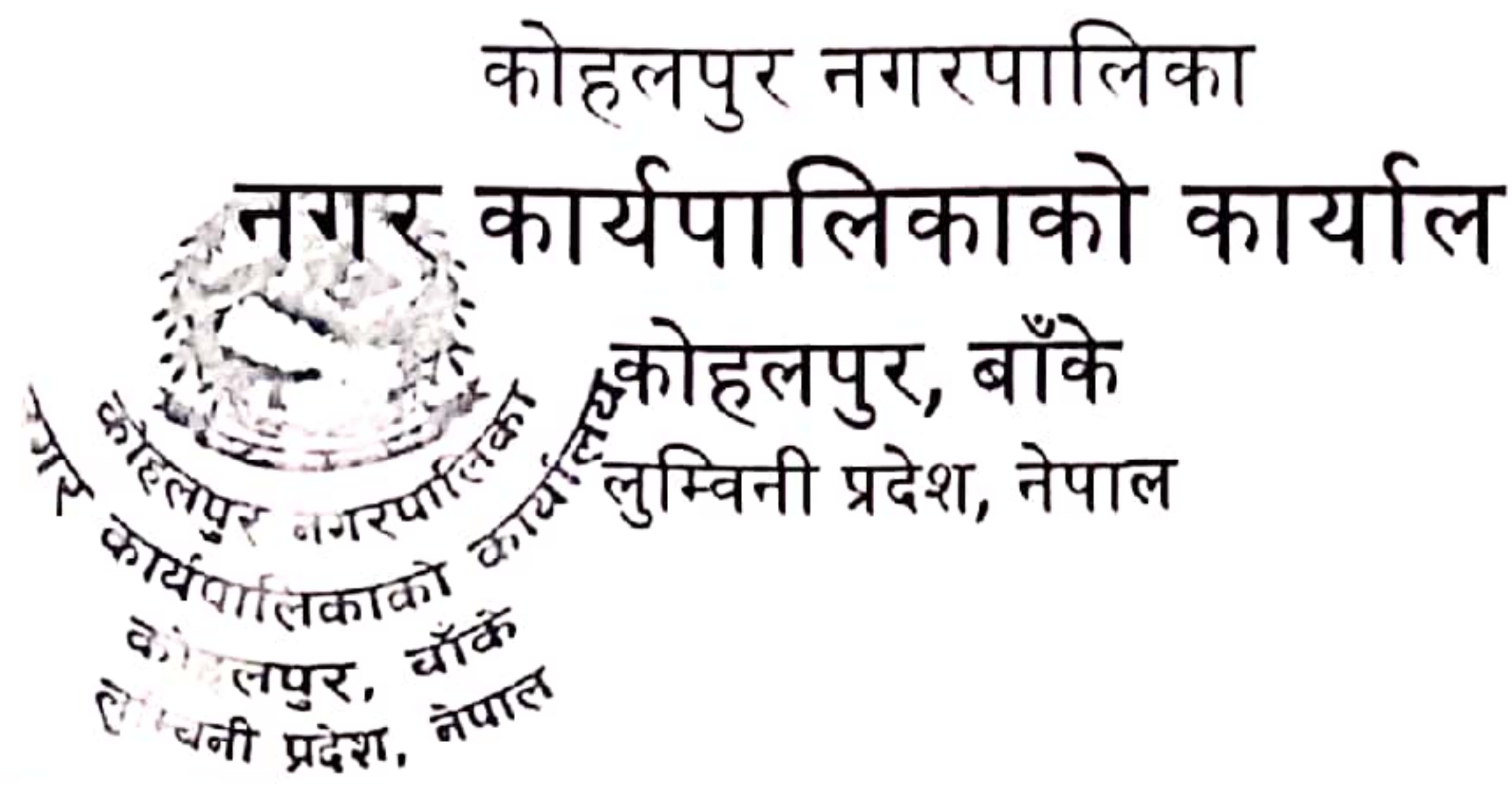




प.सं. ०७९/०८०

च.नं.

मिति: २०७९/०४/३१

## कोभिड - १९ को संक्रमण बाट सुरक्षित रहने बारेको जरूरी सूचना

कोहलपुर नगरपालिकामा पुनः कोरोना संक्रमित बढ्न थालेका छन् र कोभिड - १९ को पछिल्लो भेरियन्ट अहिले नेपाल लगायत विभिन्न मुलुकमा देखिएको छ।

कोभिड-१९ का अन्य भेरियन्ट जस्तै यसको संक्रमणबाट बच्न पनि मास्कको सही प्रयोग गर्ने, भौतिक दूरी कायम गर्ने, बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, भिडभाड नगर्ने, हावा आवतजावत राम्रो हुने स्थानमा बस्ने लगायतका सबै जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको कडाइपूर्वक पालना गर्नुहुन र कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाउनुहुन सम्पूर्ण नगर बासीहरूमा अनुरोध छ।

कोभिड संक्रमित व्यक्तिहरूले तपसिलमा उल्लेखित उपायहरू अपनाउनुहुन अनुरोध छ।

### तपसिल

१. थर्मामिटरबाट तापक्रम नापिरनुहोला। ९८ - ९९ फरेनहाइटसम्म व्यक्ति अनुसार नर्मल तापक्रम हो। १०० पुग्यो भने ६ घण्टाको फरकमा पारासिटामोल खानुहोला। शरीर दुखेमा र टाउको दुखेमा पनि पारासिटामोल खान सकिन्छ।
२. पल्स अक्सिमिटरबाट अक्सिजनको स्तर नापिरनुहोला। यदि ९४ भन्दा तल गयो भने घोटो परेर सुत्नुहोला। यसलाई प्रोन पोजिसन भनिन्छ। पेटमा २ वटा सिरानी, टाउकोमा एउटा सिरानी र खुट्टाको गोलिगाँठानेर एउटा सिरानी राखेर पेटको बलमा सुत्नुहोला। यसले फोक्सोको क्षमता बढाउँछ। यसलाई प्राकृतिक भेन्टिलेटर पनि भनिन्छ।
३. भिटामिन सी, जिंक, भिटामिन डी डाक्टरको सल्लाह अनुसार खानुहोला। आवश्यकता अनुसार पारासिटामोल, कफ सिरप र ट्याब्लेट खान सकिन्छ।
४. अक्सिजनको मात्रा ९४ भन्दा कम भएमा, ज्वरो आइरहेमा वा खोकी लागिरहेमा, सास फेर्न गाह्रो भएमा वा अन्य गाह्रो भएमा घरमा नबस्नुहोला। यो नयाँ भेरियन्टले अचानक कोभिड निमोनिया गराउँछ। तसर्थ नजिकको कोभिड अस्पतालमा गएर चिकित्सकसंग जांच गराउनुहोला। छातीको एक्स रे वा सिटि स्क्यान गरेर फोक्सोको अवस्था अनुसार चिकित्सकको सिफारिसमा औषधि ( एन्टिभाइरल र एन्टिबायोटिक ) खानुपर्ने हुन्छ। कोभिड निमोनिया भएमा अस्पताल भर्ना हुनुपर्छ।
५. जांच नगरी घरमा अक्सिजन दिएर नबस्नुहोला। अक्सिजनले रोग निको गर्दैन। चिकित्सकको सिफारिस अनुसारको औषधिले मात्र निमोनिया वा अन्य अवस्था ठिक हुन्छ। अक्सिजन उपचार हैन। धेरै व्यक्तिले घरमै अक्सिजन दिएर फोक्सो ड्यामेज भएको अवस्था पनि छ।
६. एक रातमै अवस्था क्रिटिकल हुनसक्छ। तसर्थ गाह्रो भएमा भोलि अस्पताल जान्छु नभन्नुहोला। अस्पताल प्याक भएपनि त्यहाँ तपाइँले कुनै न कुनै उपचार पाउनुहुन्छ।
७. अप्रमाणित औषधि सेवन गरेर वा अन्य संक्रमितलाई निको भएको औषधि खाएर समय एवम स्वास्थ्य नष्ट नगर्नुहोला। प्रतिरोध क्षमता रातारात बृद्धि हुँदैन। यो लामो प्रक्रियाबाट मात्र बृद्धि हुन्छ।
८. मरिच, बेसार, अदुवा, ज्वानो, दालचिनी, तुलसी, गुर्जो, जेठिमधु, पिपला, कागतीको रस राखेको चिया पटकपटक खानुहोला।
९. घरमा एकजना संक्रमित भएमा सबैको परीक्षण गराउनुहोला। यसपटकको प्रजाति निकै संक्रामक छ।
१०. घरको खानाको अतिरिक्त फलफूल, दुध, गेडागुडी, सुप आदि प्रशस्त खानुहोला।

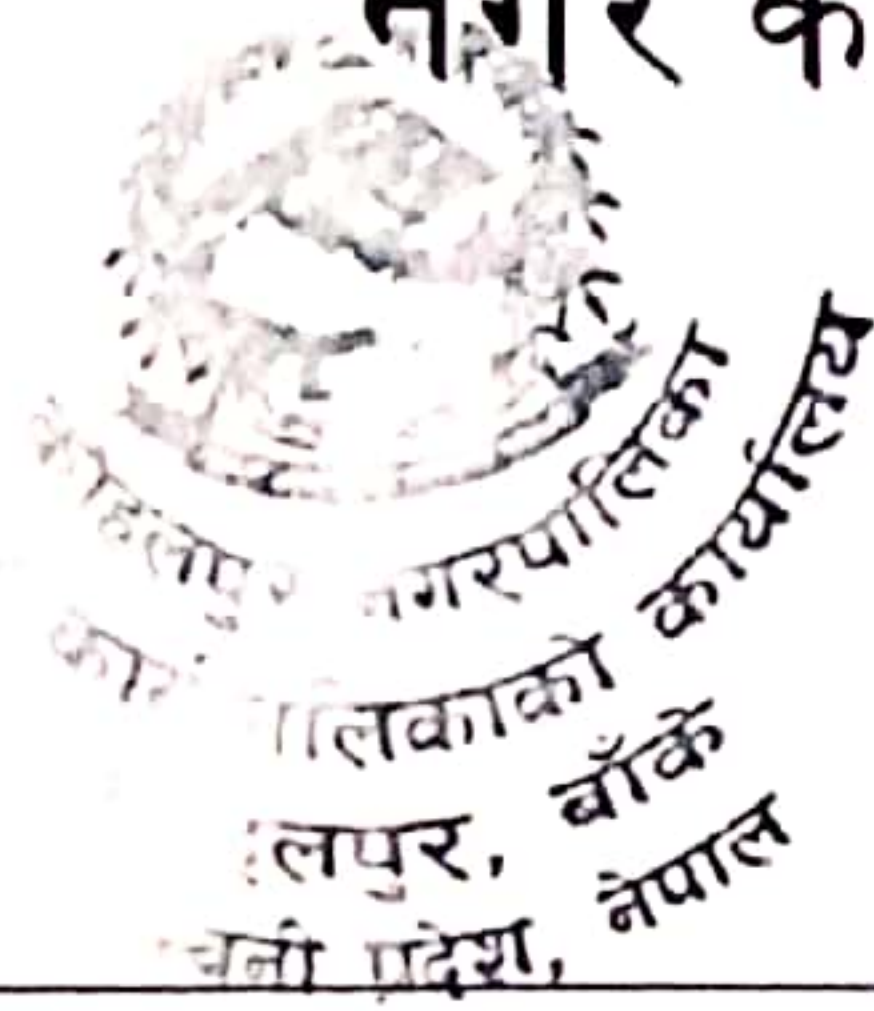
उकाल  
आयुक्त



कोहलपुर नगरपालिका  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

कोहलपुर, बाँके  
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प.सं. ०७९/०८०  
च.नं.



मिति: २०७९/०४/३१

११. पानीको बाफ लिंदा आराम हुन्छ।
१२. रक्सी, चुरोट तथा धेरै गुलियो पदार्थ र कोल्ड ड्रिक्स सेवन नगर्नुहोला।
१३. हल्का व्यायाम, पर्याप्त निद्रा तथा बिहान घाम ताप्ने गर्नुहोला।
१४. आफ्नो मानसिक अवस्थालाई सुदृढ एवम् सबल राख्नुहोला। नआत्तिनुहोला।
१५. दिनमा १, २ पटक मात्र समाचार हेर्नुहोला। सामाजिक संजाल नहेर्नुहोला। अनधिकृत समाचारले तनाव बढाउँछ।
१६. कोभिड-१९ संक्रमण पुष्टी भएका तथा लक्षण देखिएका व्यक्तिहरुले थप स्वास्थ्य परामर्शका लागी यस नगरपालिकाको वेब साइट मा रहेको डाक्टर, कोभिड फोकल पर्सन र वर्डा स्वास्थ्य संस्था प्रमुख ज्यू हरु संग आवश्यक फोन परामर्श लिनुहोला।

  
.....  
टिकाराम ठकाल  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत