Coronavirus
SARS-CoV-2
Infos online

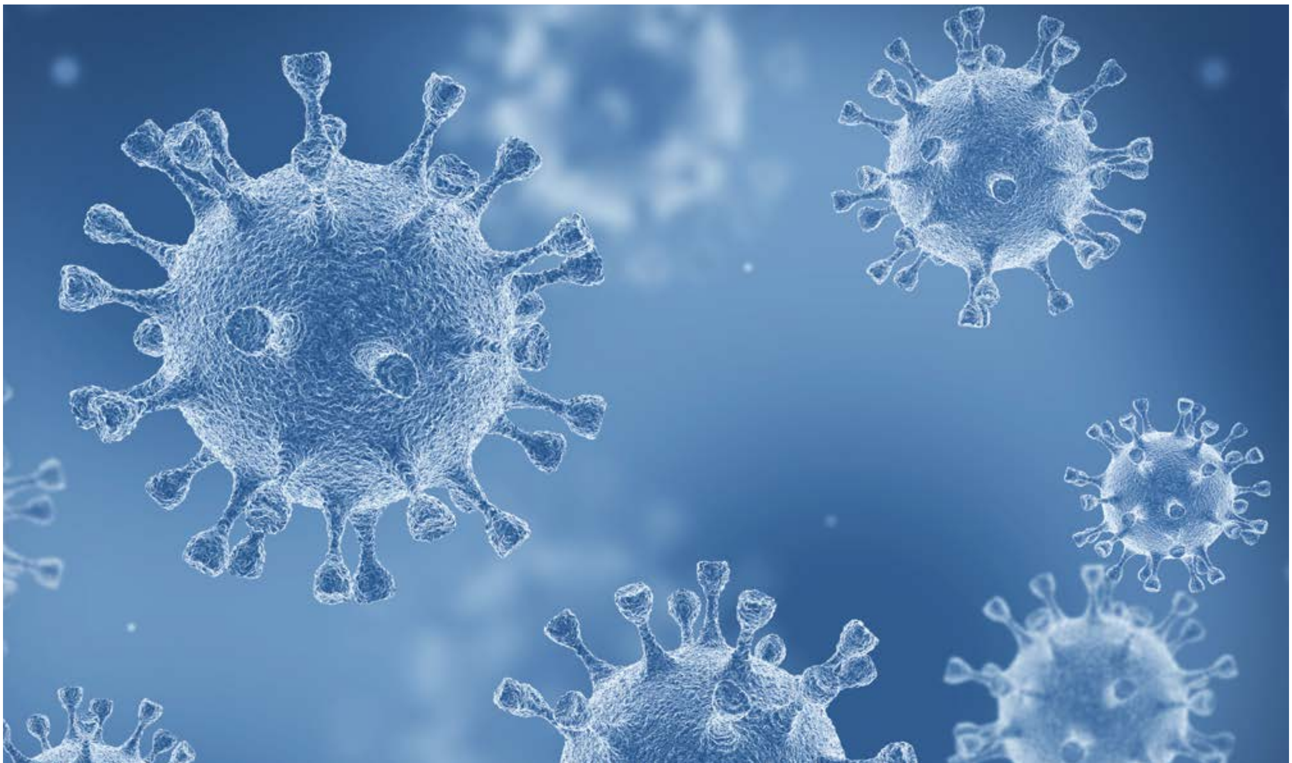
www.covid-information.org

नेपाल कोरोनाभाइरस अनलाइन सूचनाहरु

Nepal Coronavirus Online Information

कोरोनाभाइरस सार्स - कोभ-२

सूचना तथा व्यवहारिक सल्लाह



नेपालको लागि देश संस्करण (Country version for Nepal)

The Health Project With Migrants for Migrants MiMi

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Ethno-Medical Center Germany

Covid Alliance

सुरक्षित तथा सम्मानपूर्वक रूपमा काम गरौं!

- हामीले अनुशासनमा रहेर एकताबद्ध भइ कार्य गर्न आवश्यक छ।
  यसले तपाईँको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न तथा भाइरसको संक्रमण कम गर्न सहयोग गर्नेछ।

- सहि तथा विश्वसनीय सूचनाका स्रोतहरूलाई मात्र विश्वास गरौं।

- तपाईँले नेपालमा स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय वा गोरखापत्र (राष्ट्रिय दैनिक) बाट निरन्तर नयाँ तथा विश्वसनीय जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का नयाँ तथा पछिल्ला सूचनाहरु बारे पनि जानकारी राखौं। विश्व स्वास्थ्य संगठनले निरन्तर नयाँ र भरपर्दो सूचना तथा जानकारी प्रदान गर्दछ, केहि सूचनाहरु विभिन्न भाषाहरुमा पनि उपलब्ध छन्।

- कृपया आफ्नो संवेदनशील व्यवहारको माध्यमबाट चिकित्सक र नर्सिंग स्टाफको स्वास्थ्य बचाउन मद्दत गर्नुहोला।
  आफ्नो स्वास्थ्यलाई जोखिममा राखेर हामीलाई संक्रमणबाट बचाउने र हामीलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरु वीर-वीरांगना (हिरो) हुन्।

- यदि तपाई कोभिड-१९ बाट पहिले नै संक्रमित वा प्रभावित हुनुहुन्छ भने हामी तपाइलाइ स्वास्थ्यकर्मीको निर्देशन पालना गर्न आग्रह गर्दछौं।

- कृपया आधिकारिक कार्यालयद्वारा जारी वा प्रकासित गरिएको पछिल्लो निर्देशन, निवेदन र सूचनाहरु लाइ सुनिश्चित रुपले पालना गर्नुहोस्।

स्वस्थ रहौं !

म आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

दूरी + हाइजीन + दैनिक मास्क:

तल दिइएका मुख्य सुरक्षाका उपायहरु सरल र धेरै प्रभावकारी छन् !

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरु अपनाउने, हात धुने र दूरी कायम गर्ने बानी बसाल्न आवश्यक छ। साथै तपाईँको परिवार, साथी तथा सहकर्मीहरुलाई पनि यस्ता उपायहरु बारे जानकारी दिनुहोस्।

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अपनाउनु पर्ने सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरु

- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अन्य व्यक्तिहरुबाट कम्तिमा १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुका साथै बिपरित दिशामा फर्किनु पर्दछ।
- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा टिश्यु पेपरले मुख र नाक छोपौं । टिश्युलाई एक पटक मात्र प्रयोग गरौं । टिश्युलाई बिर्को भएको फोहोर फाल्ने भाँडामा मात्र फालौं।
- यदि टिश्यु उपलब्ध छैन भने, खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुराले (हातले होइन!) मुख र नाकलाई छोप्नुहोस्।
- यदि तपाईँको घरमा पाहुनाहरु आउनु भएको थियो भने, घरका झ्यालहरुलाई १० मिनेट खुल्ला राखेर हावा प्रवाहित हुन दिनुहोस्।

हात धुने

- साबुन पानीले नियमित हात धुनुका साथै औंलाका टुप्पाहरु र कापहरुलाई पनि राम्ररी धुनुहोस्। कमसेकम आधा मिनेटसम्म सावुनले राम्ररी धुनुहोस। यदि उपलब्ध भएमा तरल साबुनको प्रयोग गर्नुहोस्। धाराको पानीले हात पखाल्नु होस्।
- हात र औंलाहरुलाई ध्यानपूर्वक सुकाउनु होस्। घरमा हुँदा सबैले आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल वा तौलिया मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। सार्वजनिक शौचालयमा डिस्पोजेबल (एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने) रुमाल वा टिश्यु प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। यदि डिस्पोजेबल टिश्यु उपलब्ध नभएमा आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। सार्वजनिक शौचालयमा धारा बन्द गर्दा डिस्पोजेबल टिश्यु वा आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल वा आफ्नो कुइनाको प्रयोग गर्नुहोस्।

दूरी कायम गर्ने र दैनिक मास्क लगाउने

- हात मिलाउने, अंगालो हाल्ने तथा अन्य आत्मिय सम्पर्कहरु बाट टाढा रहनु होस्। यसले तपाईँको असभ्यता झल्किदैन बरु तपाईँ आफू र अरुलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।
- यदि तपाई बिरामी हुनुहुन्छ भने निको हुन र रोग फैलिन बाट रोक्नका लागि घरमै बस्नुहोस्।
- सँक्रमित भएका तर रोगका कुनै पनि लक्षण नदेखाउने व्यक्तिहरुले पनि अरुलाई सँक्रमण सार्न सक्छन।
  रोगको प्रत्यक्ष सँक्रमण रोक्न कमसेकम १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्।
- यदि तपाईँ बिरामी हुनुहुन्छ भने विशेषरुपले कमजोर व्यक्तिहरु, जस्तै ज्येष्ठ नागरिकहरु वा पूर्व अवस्थित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुबाट टाढा रहनुहोस्।
- कृपया सम्पर्क प्रतिबन्धित सामाजिक दुरीको नियमहरूको बारेमा तपाईले नेपाल अथवा आफुले बसोबास गरिरहनुभएको क्षेत्रमा लागु हुने नियमबारे जानकारी लिनुहोला।
- अरु व्यक्तिहरू बीच सामाजिक दूरी कायम गर्न गारो हुने ठाउँमा दैनिक मास्कको (उदाहरणका लागि कपडाको मास्क) प्रयोग गर्न दृढ रूपमा आग्रह गरिन्छ।
  त्यस कारणले गर्दा जिल्ला हरूले किनमेल गर्दा र सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा दैनिक मास्क लगाउनु परने नियमहरू जारी गरेकाछन्। त्यहाँ क्षेत्र अनुसार समायोजन गरिएको हुन सक्छ।
  कृपया तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा लागू हुने नियमहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोला।
- दैनिक मास्कहरू एकचोटी प्रयोग गरिसकेपछि आदर्श रूपमा ९५ ° डिग्री सेल्सियस मा तर कम्तिमा पनि ६० डिग्री सेल्सियसमा धुनु पर्छ र त्यसपछि पूरण रुपमा सुकाउनु परदछ।
  अर्को एउटा विकल्प स्वरुप यसलाई पानीको भाँडामा १० मिनेटसम्म उमाल्न पनि सकिनेछ।

कोरोना भाइरस सम्बन्धित महत्वपूर्ण तथ्यहरु

नयाँ कोरोनाभाइरस अहिले विश्वव्यापी रुपामा फैलिरहेको छ।
यसको आधिकारिक नाम 'सार्स-कोभ-२' (SARS-CoV-2) हो। यसको कारणले लाग्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगलाई 'कोभिड-१९' (COVID-19) भनिन्छ।
यो थोपाद्वारा र एरोसोलहरुमार्फत प्रसारित हुनसक्छ। एरोसोलहरु सानो छिट्टा हुन् जुन विशेष गरी बोल्दा वा ठूलो स्वरले गीत गाउँदा उत्पादन भएर बाहिर निस्किने र फैलिने गर्छन्। तिनीहरू लामो समयसम्म हावामा छरिएर बस्न र भाइरस सार्न सक्छन्। त्यसकारणले गर्दा धेरै व्यक्तिहरू भएको कोठामा नियमित रुपमा स्वच्छ हावाको आवतजावतको व्यवस्था गर्न जरुरी हुन्छ। यहाँ स्मीयर संक्रमणले पनि भूमिका खेल्ने गर्छ। भाइरस अप्रत्यक्ष रूपमा हातहरू मार्फत दूषित सतहबाट मुख वा नाकको म्यूकोसा र आखाको कन्जुक्टिवाद्वारा सर्न सक्छ।

यस भाइरसले श्वासप्रश्वाससम्बन्धि संक्रमण पैदा गर्दछ। हल्का बिरामी भएको जस्तो अवस्था साथसाथै ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने , मांसपेशी दुख्ने र टाउको दुख्ने जस्ता संकेतहरू देखापर्दछन्। गम्भीर अवस्थामा फोक्सोको क्षति पनि हुनसक्दछ।
अहिलेको समयमा संक्रमण र लक्षणको शुरुवात हुने बिचमा १४ दिन कट्न सक्ने मानिएको छ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरु विशेष जोखिममा हुन्छन्। धेरै जसो अवस्थामा बालबालिकाहरुमा यसको लक्षण हल्का वा सामान्य देखिएको छ।

गर्भावस्था र बच्चाको जन्म समयमा संक्रमण को जोखिम

कोरोना सन्क्रमित आमाबाट अथवा आमालाई लागेको कोभिड-१९ रोगले नवजात शिशुलाई असर गरेको अथवा गर्भपतन भएको कुनै प्रमाण छैन्। गर्भावस्थामा अथवा प्रसबको समयमा नवजात शिशुहरुमा सन्क्रमणको जोखिम अत्यन्त न्युन रहेको छ। तथापी यदि आमा सन्क्रमित छिन् भने नवजात शिशुमा पनि भाईरस सर्नसक्छ। कोरोनाभाइरस अथवा COVID-19 रोग संक्रमण भएको आमाबाट जन्मनलागेको बच्चालाई हानी पुर्याउँछ वा गर्भपतन गराउँछ भन्ने बारे कुनै प्रमाण छैन।

के यसको खोप छ?

नोभल कोरोना भाइरस बिरुद्ध अहिलेसम्म कुनै खोप छैन। खोप पत्ता लगाउन सबै किसिमका प्रयासहरु जारी छन्।

के अन्य खोपहरुले मद्दत गर्छन?

अन्य श्वासप्रश्वासका रोग विरुद्धका खोपहरुले कोरोना भाइरस विरुद्ध सुरक्षा दिदैनन्।
यद्यपि यसले अन्य श्वसन संक्रमण (इन्फ्लूएन्जा, निउमोकोकल निमोनिया) बाट बचाउनका साथै थप संक्रमण हुनबाट भने जोगाउँदछ।

के आयातित सामानहरु संक्रामक हुन्छन्?

आयातित सामान, चिठिपत्र वा डाक गरिएको सामानबाट कुनै पनि ज्ञात जोखिम छैन। बिरामी व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको वा वरपर रहेको वस्तुहरुलाइ सफा राख्नु पर्दछ।

के मलाई कोरोना भाइरस संक्रमण भएको हो?

यदि तपाईले आफूमा बिरामीको लक्षणहरु देखेको अथवा तपाईँ नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भनेः

- कोभिड-१९ को उपचारका लागि नेपालमा २५ वटा अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरू तोकिएका छन्, साथै देशभरि प्रयोगशाला परीक्षणको ब्यवस्था मिलाइएको छ। यदि तपाइँमा लक्षणहरु देखिएका छन भने परीक्षण गर्नका लागि तपाइँले पहिले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय (MOHP) द्वारा ब्यवस्था गरिएको निम्न अनलाइन फारम भर्नु पर्दछ: https://covid19.mohp.gov.np/#/forms
- त्यसपछि सम्बन्धित निकायले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ र तपाईंलाई तोकिएका २५ अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रहरू मध्ये एकमा मार्गदर्शन गर्नेछ।
- यदि तपाईं संक्रमित ब्यक्तिको संपर्कमा हुनुहुन्छ तर तपाईंलाई कुनै लक्षण देखिएको छैन भने अथवा तपाईं जोखिमयुक्त स्थानबाट फर्किनुभएको छ भने कृपया नजिकको स्वास्थ्य संस्था अथवा सरकारले तोकेका २५ मध्ये कुनै एउटा अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्रमा संपर्क गर्नुहोस्।
- आपतकालीन अवस्थामामा कृपया १११५ (बिहान ६ बजेदेखि राती १० बजेसम्म) अथवा ११३३ (चौबिसै घण्टा) मा डायल गरेर आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्। *
- यदि तपाईलाई पहिलेनै स्वास्थ्य समस्या छ, जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग, दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास सम्बन्धित रोग, वा यदि तपाईलाई कुनै रोग छ जसले तपाईको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छ भने वा प्रतिरक्षा प्रणाली कम गर्ने कुनै उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाइ बताउनुहोस्।
- अरुलाई सार्न वा संक्रमित गर्न बाट जोगीन, कसलाई सम्पर्क गर्ने र कस्तो सावधानी अपनाउने भन्ने बारे जानकारी राख्नुहोस्।

* www.mohp.gov.np मा तपाईंले आफ्नो नजिकका स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

आपतकालीन अवस्थामामा कृपया १११५ (बिहान ६ बजेदेखि राती १० बजेसम्म) अथवा ११३३ (चौबिसै घण्टा) मा डायल गरेर आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
अतिरिक्त संपर्क नम्बरहरु:
+९७७ ९८५१ २५५ ८३४, +९७७ ९८५१ २५५ ८३७,
+९७७ ९८५१ २५५ ८३९
(बिहान ८ बजेदेखि राती ८ बजेसम्म)।

के अनुहारमा (फेस) मास्क लगाउन आवश्यक छ?

कहिलेकाँहि १.५ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्न सक्ने सम्भावना हुँदैन। यस्तो अवस्थामा गैर-मेडिकल फेस मास्क लगाउने, दैनिक मास्क अथवा अन्य कुनै कपडाको मासकले मुख र नाक छोप्राले सार्स-कोभ-२ को संक्रमण फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ।

त्यसकारणले गर्दा सरकारले किनमेल गर्दा र सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा दैनिक मास्क लगाउनु पर्ने नियमहरू जारी गरेका छन। त्यहाँ क्षेत्र अनुसार समायोजन गरिएको हुन सक्छ। कृपया तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा लागू हुने नियमहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोला।

महत्वपूर्ण: दैनिक मास्क राम्रोसँग फिट हुनुपर्दछ। यदि मास्क ओसिलो भयो भने, यो बदल्नु पर्छ।
किनभने एउटा ओसिलो दैनिक मास्क भाइरसहरूको लागि बाधा होईन। दैनिक मास्कहरू एकचोटी प्रयोग गरिसकेपछि आदर्श रूपमा ९५ ° डिग्री सेल्सियस मा तर कम्तिमा पनि ६० डिग्री सेल्सियसमा धुनु पर्छ र त्यसपछि पूरै सुख्खा हुनु पर्छ। अर्को एउटा विकल्प स्वरुप यसलाई पानीको भाँडामा १० मिनेटसम्म उमाल्न पनि सकिनेछ।

जुनसुकै हालतमा पनि, यदि तपाइँले दैनिक मास्क लगाउनुभएको छ भने पनि : अरू व्यक्तिहरुबाट कम्तीमा पनि साढे १ मिटरको दुरी राख्नुहोला , हातको स्वच्छताको ख्याल गर्नु होला र सही तरिकाले खोक्ने र हाच्छिउ गर्ने गर्नुहोला।

के कीटाणुनाशक प्रयोग गर्न आवश्यक छ?

नियमित तथा पूर्ण रुपले हात धुनाले मात्र पनि संक्रमण बिरुद्द प्रभावकारी सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यदि हात धुन सम्भव नभएको खण्डमा स्यानिटाइजरले हातको कीटाणुशोधन गर्न उपयोग्त हुन्छ।

मैले साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दा के कुरामा ध्यान पुर्याउनु पर्छ?

के तपाईँ जोखिम युक्त क्षेत्रबाट फर्किनु भएको हो, के तपाईँले आफूमा संक्रमणका लक्षणहरु देखिएको याद गर्नु भएको छ वा के तपाईं नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो? यदि तपाईँ साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने सम्बन्धित व्यवस्थापन अथवा सामाजिक सेवाहरुलाई सूचित गर्नुहोस्। साथै आफ्नो विद्यालय, भाषा विद्यालय, आफूले तालिम प्राप्त गर्ने वा काम गर्ने स्थानमा पनि सूचित गर्नुहोस्।

संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) का उपायहरु अपनाउन कहिले आवश्यक छ?

यदि तपाईँलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको निश्चित भएको छ।
यदि तपाईं संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो।
यदि जिम्मेवार जन कार्यालयद्धारा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्न आदेश दिइएको छ।
यदि तपाईं जोखिम क्षेत्रबाट नेपाल भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ र नकारात्मक परीक्षणको परिणाम देखाउन सक्नुहुन्न भने।यो सम्बन्धि।

संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) कति समय लामो हुन्छ?

क्वारेन्टिन बस्नुपर्ने समयको अवधि स्वास्थ्य विभाग द्वारा निर्धारित गरिन्छ। यदि स्वास्थ्य अवस्था सामान्य छ भने, धेरै जसो अवस्थामा संगरोध (क्वारेन्टिन) दुई हप्ता लामो हुनेगर्दछ। तपाईँ यो समयमा घरमै बस्नु पर्दछ। यो नियम संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुमा पनि लागु हुन्छ।

दुई हप्ताको समय नोभल कोरोना भाइरस सार्स-कोभ-२ (SARS-CoV-2) को सम्भावित संक्रमण देखि लक्षण देखिन सुरुवात हुने समय वा घाँटीको स्वाब (थ्रोट स्वाब) मा भाइरसको पुष्टिकरण हुने समयसँग मेल खान्छ।

यदि संगरोध (क्वारेन्टिन) लागु गरियो भने सम्बन्धित स्वास्थ्य कार्यालयद्धारा तपाईलाइ के गर्ने भन्ने बारे (जस्तै लक्षण देखिएमा) सूचित गरिनेछ । जस्तैः तपाईँको शरीरको तापक्रम जाँच्न आवश्यक छ कि छैन, वा संगरोध (क्वारेन्टिन) कहिले हटाइन्छ, आदि।

घरमा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्दा मैले के मा ध्यान पुर्याउनु पर्दछ?

- आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरुको सम्पर्कबाट टाढा बस्नुहोस्।
- परिवारका सदस्यहरु वा साथीहरुसँग किनमेल गर्नका लागि मद्दत मागौँ, किनमेल गरेका सामानहरुलाई ढोका बाहिर नै राख्न लगाऔं।
- आफ्नो घर (वा अपार्टमेन्ट) भित्र नियमित हावा आवतजावत गर्न दिनुहोस्।
- भाँडाकुँडा तथा व्यक्तिगत सरसफाईका सामानहरुको प्रयोग परिवारका अन्य सदस्यहरु तथा छिमेकका व्यक्तिहरुसँग साझा रुपमा नगरौं। भाँडाकुँडाहरु नियमित र राम्ररी धोऔं। यो कुरा लुगाहरुमा पनि लागु हुन्छ।
- यदि तपाईँलाई तुरुन्तै औषधि वा चिकित्सा उपचारको आवश्यकता परेमा तपाईँको स्थानिय स्वास्थ्य केन्द्र वा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाहरुलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईँलाइ रुघा, खोकि लागेको छ, ज्वरो आएको छ वा सास फेर्न कठिनाई भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई खबर गर्नुहोस्।
- यदि तपाईँलाई आफ्ना बालबालिकाको हेरचाह गर्न कठिनाई भएको छ भने स्थानिय सामाजिक सहायता सेवाहरुमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सम्पूर्ण परिवारको लागि एउटा असाधारण स्थिति

कोरोना महामारी जस्ता संकटहरुको बेलामा धेरैजसो मानिसहरुमा आफ्नो स्वास्थ्य, परिवार तथा रोजगारी सुरक्षाको अस्तित्व सम्बन्धी डर पैदा हुन्छ।
पारिवारिक कलह तथा अभिभावकहरु र बच्चाहरूको साथै जीवन साथीहरुबिच मा विवाद देखापर्ने तथा बढ्ने सम्भावना रहन्छ

यस्ता समस्याहरु समाधानका लागि तलका उपायहरु अपनाउन सकिन्छन्:

- समस्याहरुको बारेमा खुलस्तरुप मा कुरा गर्ने तथा सामुहिकरुप मा समाधानका उपायहरु खोज्ने प्रयास गर्ने।
- आवश्यक भएको खण्डमा कसैसंग फोनमा कुरा गरेर तपाईलाई कस्तो छ भन्ने बारेमा बोल्ने।
- नियमितरुप मा एक्लै खुला बातावरणमा घुम्न निस्किने, जस्तै ताजा हावामा सानो पैदल यात्रा गर्नुहोस् अथवा साइकल चलाउनुहोस्।
- परिवारभित्र एकअर्काका इच्छा तथा आवश्यकताका बारेमा नियमित छलफल गर्नुहोस्। यस्ता छलफलहरुमा आफ्ना बच्चाहरुलाई पनि समाबेश गर्नुहोस्।
- यो प्रतिकुल समयमा आँफैसँग तथा अरुसँग पनि सँयमित भएर व्यबहार गर्नुहोस् तथा यो आपतकालिन समय सबैको लागि जटिल नै छ भन्ने कुरा महसुस गर्नुहोस्।

यसका साथै सधैं सकरात्मक सोच राख्नुहोस् र धेरैभन्दा धेरै समय आफ्ना बच्चाहरुसँग बिताउनु होस्।

तपाईंले आफ्ना बच्चाहरुलाई यसरि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- दैनिक रुपमा तालिका बनाई अध्ययन गर्न, खेल्न, खान र सुत्नको लागि निश्चित समयको व्यवस्था गरिदिने। सम्पूर्ण हप्ताको लागि लिखित रुपमा तालिका बनाएर सबैले देख्नेगरि टाँस्दा मद्दत हुन सक्छ।
- आफ्ना बच्चाहरुसँग उनीहरूको डर र भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्ने। बच्चाहरूले दोहोर्याउँदै बोल्दा पनि धैर्यतापूर्वक ध्यान दिएर सुन्ने।
- बच्चाहरुले बुझ्ने गरेर सामाजिक दूरी कायम गर्नुको उपादेयताको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरुलाई मिडियाका प्रस्तुतीहरु सन्तुलित रुपमा हेर्न दिएर अथवा उमेर-उपयुक्त सामग्रीहरुको प्रयोग गरेर ।
- आफ्ना बच्चाहरुका राम्रा कृयाकलापहरुलाई सजकतापुर्वक ध्यान दिएर, साथै उनीहरुलाई प्रोत्साहन गरेर।
- आफ्ना बच्चाहरूलाई ताजा हावामा खेल्न मिल्ने बातावरण बनाईदिएर।

नेपालमा आउने यात्रीहरूका लागि सूचना

वर्तमान नियमहरू बिस्तारै रद्ध गरिने अथवा कडा हुन सक्नेछन। कृपया हाल लागु हुने नियमहरु बारे जानकारी लिनुहोस्।

नेपाल भित्रको यात्रा बारे

लामो दूरीका सार्वजनिक यातायातहरु बिस्तारै पुनः सुरू गरिएको छ। शहरहरू बीच यात्रा गर्न तपाईंलाई अझै पनि तपाईंको प्रस्थान समयमा स्थानीय अधिकारीहरूबाट अनुमति लिन आवश्यक पर्न सक्दछ।

लामो दूरीका सार्वजनिक यातायातहरु बिस्तारै पुनः सुरू गरिएको छ। शहरहरू बीच यात्रा गर्न तपाईंलाई अझै पनि तपाईंको प्रस्थान समयमा स्थानीय अधिकारीहरूबाट अनुमति लिन आवश्यक पर्न सक्दछ। अन्य शहरका अधिकारीहरूले आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रतिबन्ध लगाउन सक्दछन्।

नेपाली नागरिकको प्रवेश बारे

नेपाल जाने सबै भूमि सीमानाहरू हालै बन्द छन्। नेपालको जान को लागि उडानहरू हाल सम्भव छन्। उडानहरू मुख्य रुपमा विदेशमा रहेका नेपालीहरूलाई स्वदेश फिर्ता गर्न प्रयोग गरिएका छन्।नेपाल प्रवेश गर्नका लागि सबैजनाको **नकारात्मक कोरोनाभाईस परीक्षा परिणाम (पीसीआर परीक्षण)** को आवश्यक हुने छ। परीक्षण **प्रस्थानको कम्तिमा 72 घण्टा पहिले** आएको देशमा गरिएको हुनु पर्ने छ।

नयाँ आगमन गरेका व्यक्तिको लागि एउटा आत्म मूल्यांकन फार्म इन्टरनेटमा उपलब्ध छ: https://covid19.ndrrma.gov.np/

विदेशबाट घर फर्केका नेपाली आप्रवासी नागरिक हरूले अर्को थप फारम भर्नु पर्ने छ: https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php

नेपाल प्रवेश गरेपछि क्वारेन्टाइन बारे

नेपाल आउने सबै व्यक्तिको लागि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने अनिवार्य रहेको छ। तपाईले देशमा प्रवेश गरे पछि १४ दिनको अवधिको लागि तोकिएको ठाउँमा एक्लै बस्नुपर्नेछ। अपवाद नियम हरु केवल केहि व्यक्तिगत केसहरूमा सम्भव हुनेछन्।

नेपाल फर्कने नेपालीले नागरिक हरुले क्वारेन्टाइन यस उद्देश्यका लागि तोकिएको होटेलमा (आफ्नै खर्चमा) अथवा सरकारले तोकेको क्वारेन्टाइन सुविधामा छनौट गर्न सक्ने छन्।

नकारात्मक कोरोनाभाइरस परीक्षा परिणाम (पीसीआर परीक्षण) को साथ फिर्ता आएका बक्तिले मात्र क्वारेन्टाइन अवधि आफ्नो घरमा बस्न सक्नुहुने छ।

माइग्रेसनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय संगठन (आई ओ एम) ले एउटा भिडियो उत्पादन गरेको छ जुनले राज्यले तोकिएको क्वारेन्टाइन सुविधा बसाईको बारेमा वर्णन गर्दछ। यो इन्टरनेट मा उपलब्ध छ : www.youtube.com/watch?v=AXmQmOVbu4k&t=4s

विदेशी नागरिकको नेपालमा प्रवेश बारे ´

विदेशी नागरिकको नेपालमा प्रवेश बारे ´
विदेशी नागरिकहरूको लागि हाल प्रवेश अनुमति छैन। केवल कूटनीतिक कर्मचारी र केहि अन्तर्राष्ट्रिय संगठनहरू र गैर-सरकारी संगठनहरू (गैर-सरकारी संस्थाहरू) का कर्मचारीलाई मात्र पर्बेश गर्न अनुमति दियिएको छ। कृपया आफूलाई हालको नियमहरु बारे सूचित गर्नुहोस्।

तत्कालिन सूचना र भरपर्दो जानकारी स्रोतहरूका लागि अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्।

स्मार्टफोनको पहुँच भएका व्यक्तिहरुका लागि स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय मंत्रालयले 'हाम्रो स्वास्थ्य' नामक एपलिकेसन प्रदान गर्दछ, जहाँ कोरोनाभाइरस सम्बन्धि सम्पूर्ण जानकारी तथा अद्यावधिकहरु समावेश गरिएका छन् : https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19

म थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

कोरोनाभाइरस प्रतिक्रिया तथा उपचारका लागि तोकिएका अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरुले तपाईँलाई सूचना तथा सहायता प्रदान गर्दछन्। तपाईँले आफ्नो नजिकको अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रको सम्पर्क नम्बर यहाँ पाउन सक्नुहुनेछः https://covid19.mohp.gov.np/#/

कोभिड- १९ को उपचारका लागि शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल प्राथमिक अस्पताल होः ठेगानाः टेकु, काठमाडौँ
सम्पर्क नम्बरः ९७७ ०१ ४२५३३९६, ९७७ ०१ ४२५३३९५
ईमेलः info@istidh.org

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय
ले नोभल कोरोनाभाइरस सम्बन्धि केन्द्रिकितरुप मा संकलित सूचना तथा जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछः https://covid19.mohp.gov.np/#/

कान नसुन्ने व्यक्तिहिरुका लागि यस वेबसाइटले कोरोनाभाइरस सम्बन्धि जानकारी तथा पछिल्ला अद्यावधिकहरु सांकेतिक भाषामा प्रदान गर्दछ। सांकेतिक भाषामा भिडियोहरु यहाँ पाउन सकिन्छ:
https://youtu.be/raVDM7u0dsk

स्मार्टफोनको पहुँच भएका व्यक्तिहरुका लागि स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय मंत्रालयले 'हाम्रो स्वास्थ्य' नामक एपलिकेसन प्रदान गर्दछ, जहाँ कोरोनाभाइरस सम्बन्धि सम्पूर्ण जानकारी तथा अद्यावधिकहरु समावेश गरिएका छन् : https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19

स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र
ले कोरोनाभाइरस सम्बन्धि जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछ:
http://heoc.mohp.gov.np/

इपिडेमियोलोजी (महामारी विज्ञान) तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
ले कोरोनाभाइरस सम्बन्धि वर्तमान तथ्यांक तथा तथ्यहरु यहाँ प्रदान गर्दछ: www.edcd.gov.np

प्रवासनका लागि अन्तराष्ट्रिय संगठन
ले प्रवासी तथा शरणार्थीहरुलाई जानकारी तथा स्वास्थ्य मूल्यांकन यहाँ प्रदान गर्दछ:
सम्पर्क नम्बर
+९७७ ९८०११०८४०७, +९७७ ९८१८४४७६७६, +९७७ ९८१८४४७६६०
ईमेल : iomnepal@iom.int
फ्याक्स : +९७७ १ ८८३८२२३

परराष्ट्र मन्त्रालय
ले नेपालामा रहेका यात्रीहरुका लागि जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछ :
https://mofa.gov.np/
सम्पर्क नम्बरहरु : +९७७ १ ४२००१८२ / १८३ / १८४ / १८५
कर मुक्त नम्बर : १६६० ०१ ००१८६
फ्याक्स : +९७७ १ ४२०००६१ / ०५६ / १६०
ईमेल : info@mofa.gov.np

नेपाल पर्यटन बोर्ड
ले नेपालामा रहेका पर्यटकहरुलाई जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछ :
www.welcomenepal.com

युनिसेफ नेपाल
ले परिवारहरु तथा बालबालिकाका लागि सूचना सामाग्रीहरु यहाँ प्रदान गर्दछ : https://www.unicef.org/nepal/

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)
ले विश्व अवस्था सम्बन्धि जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछ : www.who.int

कानूनी सूचना (Legal notice)

प्रकाशक (Published by)
एथ्नो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.),
Ethno-Medical Center Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

कोभिड गठबन्धन नेपाल हब (The COVID Alliance Nepal Hub)
तपाईंले हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुने माध्यम (Contact):
ईमेल (Email) miray@mimi.eu
we@covid-alliance.net
www.covid-information.org
www.globalshapersmunich.org

अन्तर्राष्ट्रिय नेपाल समर्थन टीम र सह-संस्थापकहरू
International Nepal Support Team and Co-Founders:

Dipisha Bhujel (cand. MA Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal), Miray Salman (COVID Alliance, Hanover, Germany), Abishek Thapa (Childaid Network, Kathmandu, Nepal), Dr. Pravash Regmi (Leopoldina Hospital, Schweinfurt, Germany), PD Dr. Pushpa Joshi (Martin-Luther University, Halle, Germany), Fabien Matthias (NePals Inc., Berlin, Germany), Dhan Schroeter (Interpreter, Munich, Germany)

कोविड एलायन्स नेपाल हबको स्थापना अन्तर्राष्ट्रिय र नेपाली चिकित्सक र सामाजिक विज्ञहरूले गरेका थिए। हामी कोरोनाभाइरस महामारीको बखत स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा र शिक्षाको बारेमा अनुकूलित, सुरक्षित र भरपर्दो जानकारी प्रदान र प्रसार गर्छौं। हाम्रो समर्थनले स्थानीय, यात्रीहरू, आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र 40 भन्दा बढी भाषाहरूमा उनीहरूलाई जरुरि जानकारी गराउन मद्दत गर्दछ। हामीलाई अनुवाद, सूचना, वा अनुदानको साथ समर्थन गर्न, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

The COVID Alliance Nepal Hub was founded by international and Nepalese medical and social experts. We provide and disseminate adapted, secure and reliable information about health, hygiene, safety and education during the coronavirus pandemic. Our support helps to keep locals, travellers, migrants, refugees and those undocumented informed in more than 40 languages. Please contact us if you would like to support us with translations, information or donations.

हालमा (Current at): 01.08.2020

अभिन्यास (लेआउट) (Design): eindruck.net

फोटोहरू (Photos): istock/AltoClassic

स्रोतहरू (Sources): स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय (MOHP); स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र (HEOC); युनिसेफ नेपाल (UNICEF), संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG), रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI)

यू आर एल (URL) लिंकहरु

यहाँ उल्लेखित गरिएका कुनै पनि बाहिरी प्रिष्ठ (पेज) हरुको सामग्रीको जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रबन्धकको रहएको छ।

The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.