रौतामाई गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
भुटार, उदयपुर
१नं. प्रदेश, नेपाल

आ.व :०७६/०७७
च.नं. :

मिति : २०७६।११।३०

## अत्यन्त जरुरी सूचना ।

सन् २०१९ डिसेम्बरको मध्यबाट चीनको वुहान शहरबाट शुरुवात भएको नोवेल कोरोना भाईरस (COVID-19 ) हाल विश्वका १०० भन्दा बढी देशहरुमा महामारीको रुपमा फैलिसकेको छ । नेपाल पनि यो रोगको उच्च जोखिममा रहेको छ । यो रोगबाट हाल सम्ममा १३४९३० जना प्रभावित भएका छन्, जस मध्ये ४९९० जनाको मृत्यु भई सकेको छ । ७०४०४ जना पूर्ण रुपमा सन्चो भई सकेका छन भने बाँकी बिरामीहरुको उपचार भई रहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले यो रोगलाई विश्व व्यापी माहामारी (PANDEMIC) को रुपममा घोषणा गरिसकेको छ । तसर्थ रौतामाई गाउँपालिकाले सम्पूर्ण गाँउबासीलाई बिनम्रताको साथ नोवेल कारोना भाईरस (COVID-19 ) बिरुद्धको सहकार्यमा यसको रोकथामको उपायहरु अपनाउन हुन हार्दिक अनुरोध छ ।

*सर्ने तरिका*

- संक्रमित बिरामीको नाकबाट निस्केको सिंगानबाट ।
- फोहोर हातबाट ।
- राम्रोसँग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट ।
- भाईरसबाट प्रभावित व्यक्तिको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट।

*लक्षण तथा चिन्हहरु*

- घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
- नाकबाट पातलो सिंगान बग्नु,
- लगातार ज्वरो आउनु, ज्वरो १००.४ डिग्री फरेनहाईट भन्दा माथी आउनु ।
- छाती तथा टाउको दुख्नु ।
- श्वास प्रश्वासमा अत्यधिक समस्या आई श्वास फेर्न गाह्रो हुनु,
- अन्तमा जटिलताहरु जस्तै : निमोनिया, सेप्टिक सक, मृगौला फेलियर, कार्डिएक फेलिएर भई बिरामीको मृत्यु हुने गर्छ ।

*रोकथामका उपायहरु*

- भिड भाड हुने स्थानहरु (सिनेमा घर, अस्पताल, सपिङ मल सार्वजनिक यातायात , सार्वजनिक ठाउँहरु आदि) मा नजाने ।
- रुघा खोकी तथा श्वास प्रश्वासमा समस्या भएका बिरामीहरु देखि टाढा बस्ने ।
- खोक्दा र हाच्छ्यु गर्दा नाक तथा मुख छोप्ने ।
- साबुन पानीले राम्रो सँग हात धुने ।
- जंगली पशु पक्षी तथा जनावरको सम्पर्कमा नजाने ।
- बिदेशको यात्रा नगर्ने ।
- प्रशस्त मात्रामा मन तातो झोलिलो तरल पदार्थहरु तथा पोषिलो खानेकुराको सेवन गर्ने ।
- रोगको शंका लागेमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- आफनो फोहोर हातले अनुहारका नाम, मुख, आँखा नछुने ।
- अरुसँग भरसक हात नमिलाउने ,
- सकारात्मक सोचका साथ आफनो आत्मबल बढाउने ।

आँफु बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत