

नेपालको स्थल सिमा प्रवेश बिन्दुमा कार्यरत
स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीहरुको लागि कोभिड-१९
त्यवस्थापन सम्बन्धि अभिमुखिकरण पुस्तिका

२०७८



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
काठमाडौं, नेपाल

नेपालको स्थल सिमा प्रवेश बिन्दुमा कार्यरत
स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीहरुको लागि कोभिड-१९
व्यवस्थापन सम्बन्धि अभिमुखिकरण पुस्तिका

२०७८



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
काठमाडौं, नेपाल

Published and Copyright:

Government of Nepal

Ministry of Health

Department of Health Services

Epidemiology and Disease Control Division

Teku, Kathmandu

Financial and Technical Support:

International Organization for Migration (IOM)

Cover Photograph by: Suban Thapa, IOM



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

फोन नं: ४२५५७९६
पचमी, टेकु, काठमाण्डौ,
नेपाल

ईपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
टेकु, काठमाण्डौ




मिति : २०७८/०२/१०

दुई शब्द

नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (International Health Regulations 2005; IHR-2005) कार्यान्वयनको पक्ष राष्ट्र रहेको छ । IHR-2005 अन्तर्गत अन्तर्राष्ट्रिय नाकाहरूमा स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्य गर्ने गरी विशेष जिम्मेवारीहरू सहितका स्वास्थ्य संस्था (Health Desk) तथा जनशक्तिहरूको व्यवस्था हुनुपर्ने उल्लेख छ । हाल कोभिड-१९ को विश्वव्यापी माहामारी फैलिएको परिप्रेक्षमा भारतसंग सीमा जोडिएका १३ स्थानहरूलाई यात्रु आवागमनको लागि खुला गरिएको छ । खुला गरिएका सीमा नाकाका हेल्थ डेस्कहरूको भौतिक पुर्वाधारहरूको सुधार गर्नुका साथै त्यहाँ कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्नु पर्ने देखिन्छ । यसै परिप्रेक्षमा इपिडेमियोलोजी तथा माहामारी व्यवस्थापन शाखाले (EOMS) तयार पारेको अभिमुखीकरण सामाग्री सीमा नाकाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न अत्यन्त उपयोगी हुनेछ भन्ने कुरामा मा विश्वस्त छु ।

अत्यन्त छोटो समयमा यो सामाग्री तयार पार्न योगदान गर्नु हुने इपिडेमियोलोजी तथा माहामारी व्यवस्थापन शाखा (EOMS) का शाखा प्रमुख तथा कर्मचारीहरू, अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन (IOM) तथा USAID's SSBH Activity का साथिहरू प्रति विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।


डा.कृष्ण प्रसाद पाँडेल

निर्देशक

इपिडेमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा



मिति : २०७८/०२/१०

परिचय

विश्वव्यापी रुपमा फैलिएको नयाँ भेरीयेंट सहितको कोभिड-१९ ले नेपाललाई समेत आक्रान्त पारेको छ । कोभिड -१९ का विरामीहरु दिन प्रतिदिन बढीरहेको अवस्थामा सोको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि संकास्पद संक्रमितहरुको व्यापक खोजपडताल, परीक्षण, व्यवस्थापन तथा कन्ट्याक्ट ट्रेसिंग गरिनु पर्दछ । यसै सन्दर्भमा मिति २०७८/०१/०६ को राजपत्रमा प्रकाशित आदेशमा स्थल सीमा नाकामा रहेका हेल्थ डेस्कहरुलाई प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नु पर्ने उल्लेख भएको छ । यसका लागि प्रवेश विन्दुहरुमा रहेका हेल्थ डेस्कमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरु तथा अन्य कर्मचारीहरुको क्षमता अभिवृद्धि गराउन आवश्यक देखिएकोले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र तथा अन्य सहयोगी संस्थाहरुको संलग्नतामा दुई दिने अभिमुखीकरण सामाग्री तयार पारिएको छ । यस सामग्रीलाई ६ वटा : कोभिड-१९ को जानकारी अध्यावधिक, प्रवेश विन्दु तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली , प्रवेश विन्दुमा स्क्रिनिंग तथा परीक्षण, तथ्यांक अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिंग, संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण, जोखिम संचार र समुदायको संलग्नता तथा स्वास्थ्य जाँचका क्रममा यात्रुहरुको मानव अधिकार सेसनहरुमा विभाजित गरिएको छ । हेल्थ डेस्कको काममा अवरोध नहुने गरी ६ वटा सेसनहरुलाई दुई दिनमा सम्पन्न हुने गरी यो अभिमुखीकरण सम्पन्न हुनेछ । यो अभिमुखीकरण पश्चात सीमा नाकाका हेल्थ डेस्कहरुमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य कर्मचारीहरु समेतले यात्रुहरुको स्क्रिनिंग, परीक्षण, संक्रमितहरुको व्यवस्थापन तथा तथ्यांक अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिंग कार्य थप प्रभावकारी रुपमा गर्न सक्ने छन् भनि विश्वास लिइएको छ ।

अन्त्यमा यो सामाग्री तयार पार्न सघाउनु हुने स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, इपिडिमियोलोजी तथा माहामारी व्यवस्थापन शाखा (EOMS) का सम्पूर्ण कर्मचारीहरु, अन्तर्राष्ट्रिय आग्रवासन संगठन (IOM) तथा USAID's SSBH Activity का विज्ञ साथीहरु प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

डा. अमृत पौडेल

शाखा प्रमुख

इपिडिमियोलोजी तथा माहामारी व्यवस्थापन शाखा



अन्तराष्ट्रिय आप्रवासन संगठन (आइओएम)
आप्रवासन सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय निकाय
International Organization for Migration
The UN Migration Agency

Message from the Chief of Mission of the International Organization for Migration in Nepal

I am delighted to present the resource materials developed for the orientation of frontline workers at Points of Entry (POE). As the second wave of the coronavirus infection is currently affecting Nepal, it is of utmost importance to strengthen the skills and increase the capacity of the POEs to ensure disease surveillance, Risk Communication and Community Engagement (RCCE), Infection Prevention and Control (IPC), cross border coordination and information exchange, and protection of human rights especially for persons in vulnerable situations during their travels.

In this context, as the critical role played by authorities at the international borders crossing in Nepal, it is crucial that the personnel present at the borders are familiar with the basics of COVID-19 that include symptoms screening and risk reduction measures, recording and reporting and most importantly effective management of identified positive or suspected cases. Likewise, frontline border officials need to be aware about International Health Regulations, its core capacities and obligations of member states towards its international commitment.

Hence, this resource material has aimed to strengthen the national capacities to prepare, prevent, detect, and respond to any kind of Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) including COVID-19 Pandemic. Furthermore, this material is believed to protect the personnel deployed at the various POEs to carry out their duties and responsibilities in a smooth manner.

Lastly, I would like to thank all experts from the Ministry of Health and Population (MoHP), Epidemiology and Disease Control Division (EDCD) and the National Health Training Center (NHTC) for their support, guidance and dedication in framing the sessions plan and orientation materials. I also thank IOM colleagues who worked dedicatedly throughout the entire process.

With this, I am hopeful that the information included in this orientation material will be useful for the effective management of COVID-19 Pandemic and other PHEIC at POEs as an essential element of preparedness and response mechanism.

Lorena Lando
Chief of Mission

विषयसूची

	पेज नं.
पृष्ठभूमी	१३
सत्र १ : कोभिड १९ सम्बन्धि सामान्य जानकारी	१७
सत्र २ : प्रवेश बिन्दु र अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली	३४
सत्र ३ : प्रवेश बिन्दुमा कोभिड-१९ स्क्रिनिंग र परीक्षण	४२
सत्र ४ : तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन	५२
सत्र ५ : हेल्थ डेस्कमा हुनसक्ने संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू	६०
सत्र ६ : जोखिम संचार र समुदाय संलग्नता तथा मानव अधिकार	७६
स्रोतहरू	८४

पृष्ठभूमि

कोभिड-१९ को महामारीले छोटो समयमा नै विश्वलाई आतंकित बनाएको छ । कोरोना भाइरस फैलन नपाओस् भनेर अवलम्बन गरिएको उपाय स्वरूप अधिकांश मुलुकहरू 'लकडाउन' गर्न विवश छन् भने मानिसहरू घर भित्र नै सिमित छन् । खोपको विकास र जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरू राम्रोसँग पालना भएको खण्डमा ढिलो वा चाँडो यात्रामा लगाईएका प्रतिबन्धहरू हट्नेछन् र मानिसहरू आफ्नो नियमित व्यवसाय पुनः सुरु गर्न सक्नेछन् । यसका साथै बन्द भएका प्रवेश बिन्दुहरू (अन्तर्राष्ट्रिय बिमानस्थल, बन्दरगाह र स्थल सिमा प्रवेश बिन्दु) मानिसको आवतजावत, व्यापार र व्यवसायका लागि पुनः संचालनमा आउनेछन् ।

यही सन्दर्भमा संक्रामक रोग तथा सबै प्रकारका स्वास्थ्यजन्य खतरालाई विश्वव्यापी रूपमा देखा पर्नु पूर्व नै नियन्त्रण गरी अन्तर्राष्ट्रिय यातायत, व्यापार तथा जीविकोपार्जनमा पर्ने प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (International Health Regulation, 2005) को विकास भएको छ । यसले सबै देशहरूलाई प्रभावकारी स्वास्थ्य निगरानी स्थापना गर्न र प्रवेश बिन्दुको क्षमता अभिवृद्धि गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । जसका कारण अन्तर्राष्ट्रिय चासोका प्रकोप, महामारी (Public Health Emergencies of International Concern-PHEIC) का बेलामा मुलुकहरूले रोगहरू पत्ता लगाउने, त्यस रोगलाई स्रोतमै सिमित (Containment) गरि नियन्त्रण गर्ने, आपतकालिन प्रतिकार्य गर्ने र जनस्वास्थ्यका प्राप्त सुभावलाई कार्यान्वयन गर्दै यात्रा तथा व्यापारमा अनावश्यक प्रतिबन्धलाई सीमित गर्दछ । यसैबीच, कोरोना भाइरस संक्रमणको दोस्रो लहर हाम्रो छिमेकी मुलुकमा तिब्र रूपले फैलिन थालेको बेला यसको असर नेपालमा पनि बिस्तारै देखिन थालेको छ । त्यसकारणले रोगको सर्भेलेन्स, जोखिम सञ्चार, संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण, सीमा वारपार हुने समन्वय र सूचनाको आदानप्रदान र यात्रुहरूको मानव अधिकारको संरक्षणलाई सुनिश्चित गर्नका लागि प्रवेश बिन्दुहरूको क्षमताको सुदृढीकरण गर्न अत्यन्त महत्वपूर्ण छ ।

महामारी बढ्दै गर्दा जनस्वास्थ्यका उपायहरूलाई थप प्रभावकारी रूपमा लागु गर्नका लागि सिमा नाकामा रहेका संरचनाहरूको प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन र क्षमता वृद्धि गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । तसर्थ, यस अभिमुखिकरणले सिमा नाकामा अग्रपंतिमा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी र सिमा अधिकारीहरूलाई महामारी वा अन्तर्राष्ट्रिय चासोका प्रकोपका समयमा प्रतिकार्य गर्न र आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारीहरू पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

पृष्ठभूमि उद्देश्य

१. अग्रपंक्तिमा रहेका स्वास्थ्यकर्मी र स्थल सिमा बिन्दुका अन्य कर्मचारीहरूलाई प्रवेश बिन्दुमा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (आईएचआर) र यसका मुलभूत क्षमताहरूको बारेमा सचेत गराउन
२. अग्रपंक्तिमा रहेका स्वास्थ्यकर्मी र स्थल बिन्दुका अन्य कर्मचारीहरूलाई संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण उपायहरू, जोखिम संचार, कोभिड-१९ स्त्रीनिंग र परिक्षण र तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिंग सम्बन्धि राम्रोसँग परिचित गराउन ।

लक्षित वर्ग

१. अग्रपंक्तिमा रहेका स्वास्थ्यकर्मीहरू
२. सुरक्षाकर्मीहरू
३. भन्सारका कर्मचारीहरू
४. अध्यागमन विभागका कर्मचारीहरू

अभिमुखिकरण प्याकेजको विकास

ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा र अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठनले संयुक्त रूपमा अगष्ट २०२० देखि डिसेम्बर २०२० सम्म हेल्थ-डेस्क स्थापनाको लागि १५ स्थल सिमा नाकाहरूको सम्भाव्यता अध्ययन गरेको थियो । सम्भाव्यता अध्ययनका क्रममा सिमा नाकालाई थप सुदृढ पार्नका लागि अग्रपंक्तिमा रहेको स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्नु पर्ने जरूरी देखियो । सोहि कारणले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा र राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिमसँगको समन्वयमा अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठनले अग्रपंक्तिमा रहेका स्वास्थ्यकर्मी र स्थल सिमा बिन्दुका अन्य कर्मचारीहरूको लागि दुई दिने अभिमुखिकरण सामाग्री विकास गर्न २ दिनको गैर आवासीय कार्यशाला (१८-१९ डिसेम्बर २०२०) आयोजना गर्‍यो ।

त्यसपछि ईपिडियोलोजी तथा महामारी व्यवस्थापन शाखासँग आयोजित श्रृंखलाबद्ध परामर्श बैठकबाट ६ वटा सत्रहरू तयार भए, जुन स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट पनि स्वीकृति प्राप्त भएको छ । यस अभिमुखिकरणबाट प्याकेजमा भएका ६ वटा सत्रहरू यस प्रकार छन्:

१. सत्र १ : कोभिड-१९ सम्बन्धि सामान्य जानकारी
२. सत्र २ : प्रवेश बिन्दु र अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली
३. सत्र ३ : प्रवेश बिन्दुमा कोभिड-१९ स्त्रीनिंग र परिक्षण
४. सत्र ४ : तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिग
५. सत्र ५ : संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण
६. सत्र ६ : जोखिम संचार र समुदाय संलग्नता तथा मानव अधिकार

सिकाईका विधिहरू

सहभागीहरूलाई निम्न विधिहरू मार्फत अभिमुखीकरण प्रदान गरिने छ ।

- प्रस्तुतीकरण
- समूहमा छलफल र प्रश्न उत्तर प्रस्तुतीकरण
- Audio–Visual प्रस्तुति
- अभ्यास प्रदर्शन

अभिमूर्खीकरण कार्यक्रम तालिका

समय	सत्रहरू	अवधि	सिकाईका विधिहरू
०९:००-०९:१५	सहभागीहरूको दर्ता	१५ मिनेट	
०९:१५-०९:४५	उद्घाटन समारोह <ul style="list-style-type: none"> ● स्वागत ● सहभागीहरूको परिचय ● उद्देश्य साभेदारी 	३० मिनेट	
०९:४५-१०:००	चिया विश्राम		
१०:००-१०:१५	सहभागीहरूले कोभिड-१९ र IHR सम्बन्धि प्रश्नावली भर्ने (Pre-Test)	१५ मिनेट	सर्वेक्षण, प्रश्नावली स्वयं भर्ने
१०:१५-१०:४५	सत्र १: कोभिड-१९ को परिचय	३० मिनेट	प्रस्तुतीकरण, समूहमा छलफल र प्रश्न उत्तर

१०:४५-११:१५	सत्र २: प्रवेश बिन्दुमा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली, यसको उद्देश्य र मूल क्षमताहरू	३० मिनेट	प्रस्तुतीकरण, समूहमा छलफल र प्रश्न उत्तर
११:१५-११:४५	सत्र ३: प्रवेश बिन्दुमा गरिने स्क्रिनिङ (Screening)	३० मिनेट	प्रस्तुतीकरण, समूहमा छलफल र प्रश्न उत्तर
११:४५-१२:३०	सत्र ४: तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिङ	४५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण, समूहमा छलफल र प्रश्न उत्तर
१२:३०-१३:३०	खाजा विश्राम	६० मिनेट	
१३:३०-१५:००	सत्र ५: संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण	१ घण्टा ३० मिनेट	प्रस्तुतीकरण, Audio-visual प्रस्तुति, समूहमा छलफल, अभ्यास प्रदर्शन र सामुहिक अभ्यास
१५:००-१५:३०	सत्र ६: जोखिम संचार तथा सामुदायिक संलग्नता र कोभिड-१९ प्रतिकार्यका समयमा मानव अधिकार	३० मिनेट	प्रस्तुतीकरण, समूहमा छलफल
१५:३०-१५:४५	सहभागीहरूले कोभिड-१९ र IHR सम्बन्धि प्रश्नावली भर्ने (Post-Test)	१५ मिनेट	सर्वेक्षण, प्रश्नावली स्वयं भर्ने
१५:४५-१६:००	समापन सत्र र अभिमुखीकरण कार्यक्रमको अन्त्य	१५ मिनेट	

सत्र १

कोभिड-१९ सम्बन्धि सामान्य जानकारी

विषयवस्तु

- कोभिड-१९ को बारेमा सामान्य जानकारी
- कोरोना बिरुद्धको खोपका बारेमा सामान्य जानकारी
- कोभिड-१९ केशको परिभाषा (Case Definition of COVID-19)
- आइसोलेसन र क्वारेन्टिनमा भिन्नता
- SARS CoV 2 का प्रकारहरू (Variant) बारेमा सामान्य जानकारी
- Holding Center को बारे सामान्य जानकारी

कोभिड-१९ हालको अवस्था (२०७८ कार्तिक ९ गते सम्ममा)

विश्वमा:

जम्मा संक्रमित : २४५,३१०,७८१

निको भएका : २२२,४००,२१७

निको हुने दर : ९८%

कुल मृत्यु : ४,९७९,५४४

मृत्यु दर : २%

नेपालमा:

जम्मा संक्रमित : ८१०,२९८ PCR | ९४,२१५ Antigen

संक्रमण दर: १८.५

निको भएका : ७८८,६३०

निको हुने दर : ९७.३%

सक्रिय संक्रमित: १०,२९६

RT-PCR परिक्षण : ४,३८६,५६७

कुल मृत्यु : ११३७२

मृत्यु दर : १.४%

जम्मा Vaccine प्राप्त गर्ने व्यक्तिको सख्या : १५,३४२,१९८

परिचय

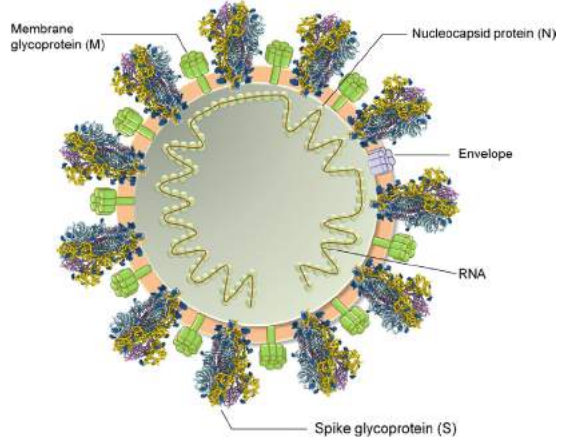
कोरोना भाइरस

भाइरसहरुको छुट्टा ठूलो परिवार हो जसले कोभिड-१९ लगायतका श्वासप्रश्वासजन्य संक्रमण गराउँछ ।

कोभिड-१९

(कोरोना भाइरस डिजिज -१९)

हालै पता लागेको कोरोना भाइरस SARS-CoV-2 बाट हुने संक्रामक रोग ।



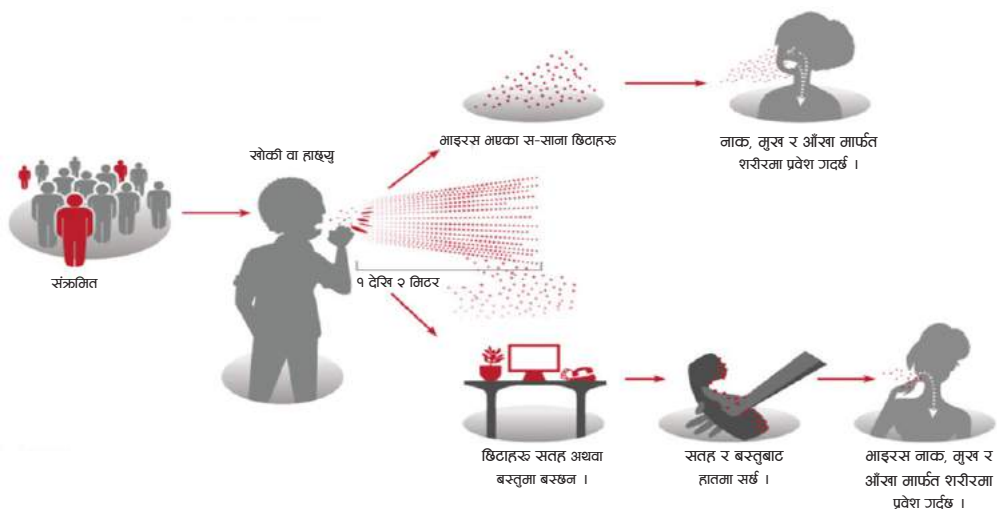
मुख्य लक्षणहरु

<ul style="list-style-type: none"> - ज्वरो आउने - शरीरको तापक्रम ३८ डीग्री सेन्टिग्रेड भन्दा बढी हुने । 		<ul style="list-style-type: none"> - सुक्खा खोकी - लगातार खोकी लाग्ने तर खकार नआउने । 	
<ul style="list-style-type: none"> - वास्ना तथा स्वाद थाहा नपाउने - थकाइ लागेको महसुस हुने 		<ul style="list-style-type: none"> - शरीर एकदमै थकित भई साधारण काम गर्न पनि नसक्ने । 	

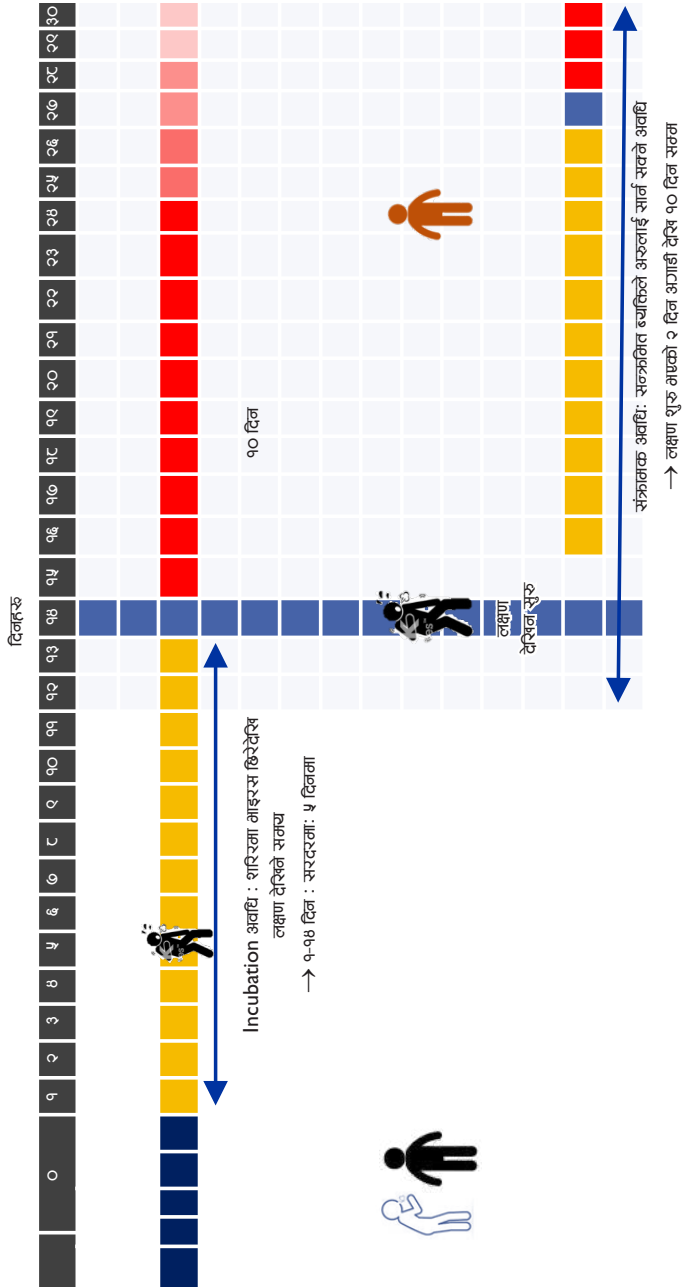
अन्य लक्षणहरू

 <p>घाँटी दुख्ने</p>	 <p>टाउको दुख्ने</p>	 <p>वाकवाक हुने/बान्ता हुने/ खाना नरुच्ने</p>
 <p>पखाला</p>	 <p>भर्को लाग्ने/अन्धोला</p>	 <p>शास फेर्न गाह्रो हुने</p>

कोरोना भाइरस रोग सर्ने माध्यम (TRANSMISSION)



INCUBATION अवधि र संक्रामक अवधि



नेपालमा प्रचलित कोभिड-१९ को निदानका विधि

पी सी आर (PCR) टेस्ट

- पी सी आर (PCR) टेस्ट उत्तम हुन्छ
- टेस्ट गर्नका लागि स्वाब नाक वा घाँटीबाट (Nasopharyngeal or oropharyngeal swab) लिइन्छ

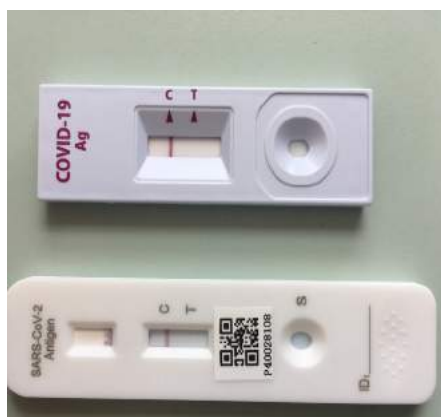
टेस्ट नतिजा

- टेस्ट Positive
शरिरमा भाइरस रहेको प्रमाण
- टेस्ट Negative
भाइरसको सक्रिय संक्रमण नभेटिएको



आर डी टि (RAPID DIAGNOSTIC TEST) एन्टिजेन टेस्ट

- अन्तर्राष्ट्रिय स्थलगत सीमा नाकाबाट प्रवेश गरेका र कोभिड-१९ को चिन्ह वा लक्षण भएका व्यक्तिको एन्टिजेन परीक्षण गर्ने र नतिजा नेगेटिभ आएको व्यक्तिको हकमा समेत पी.सी.आर. परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- एन्टिजेन वा पी.सी.आर. परीक्षणबाट पहिचान भएका संक्रमित व्याक्तिहरुसँग निकट सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको समेत पहिचान गरि एन्टिजेन परीक्षण गर्ने



रोकथाम तथा नियन्त्रण



साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने, यदि साबुन पानी उपलब्ध नभएमा कठितमा ७० प्रतिशत अल्कोहल भएको स्थानीटाइजरको प्रयोग गर्ने ।



भिडभाड वा घर बाहिर काममा निस्कदा अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।



आफु र अरुबीच कठितमा २ मिटरको दूरी कायम राख्ने ।



खोक्दा आफ्नो हात खुम्च्याएर कुहनाको भित्री भागले वा टिश्यूपेपर वा रुमालले मुख छोप्ने ।




उपलब्ध भए सत्रममा खोप लगाउने




सकेसम्म आँखा, नाक र मुखलाई हातले नछुने ।

नेपालमा मान्यता प्राप्त कोभिड-१९ सम्बन्धित खोप

मान्यता प्राप्त खोप	लगाई राखिएको खोप	मात्रा	दोस्रो खोप लगाउने अन्तर
१. कोभिसिल्ड Oxford–AstraZeneca	कोभिसिल्ड Oxford–AstraZeneca	२	१२ हप्ता
२. भेरोसेल (VERO CELL)	भेरोसेल (VERO CELL)	२	३ - ४ हप्ता
३. कोभ्याक्सिन (COVAXIN)	-	२	४५ दिन
४. स्पुटनिक वी (Sputnik V)	-	२	२१ दिन
५. जे & जे	जे & जे	१	-



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा



कोभिड-१९ रोग विरुद्धको खोप अभियान २०७७/७८

खोप कार्ड

(सेवाग्राही प्रति)

पता नं. / कार्ड नं. :

नाम : उमेर : लिंग :

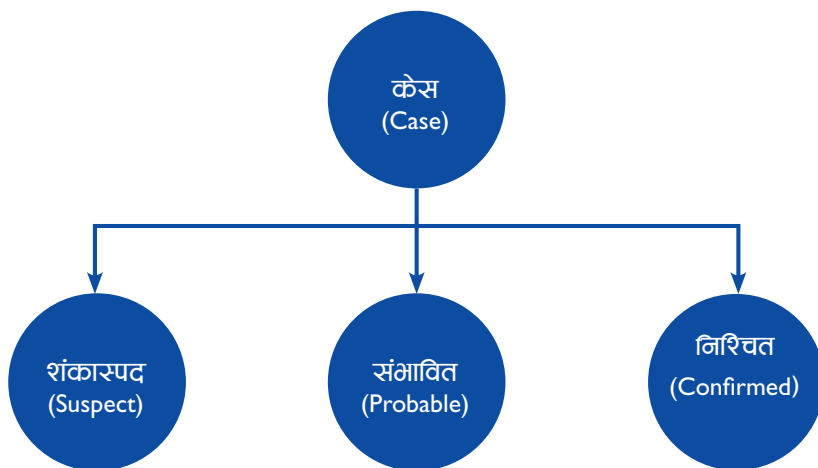
पारिवारिक बच्चा नं.

खोप लगाएको स्वास्थ्य संस्था :

खोप लगाएको पटक	खोपको नाम र व्यापकता	खोप लगाएको मिति	खोप टिप्पणी (स्वास्थ्यकर्मीको लागि)
पहिलो			
दोस्रो			

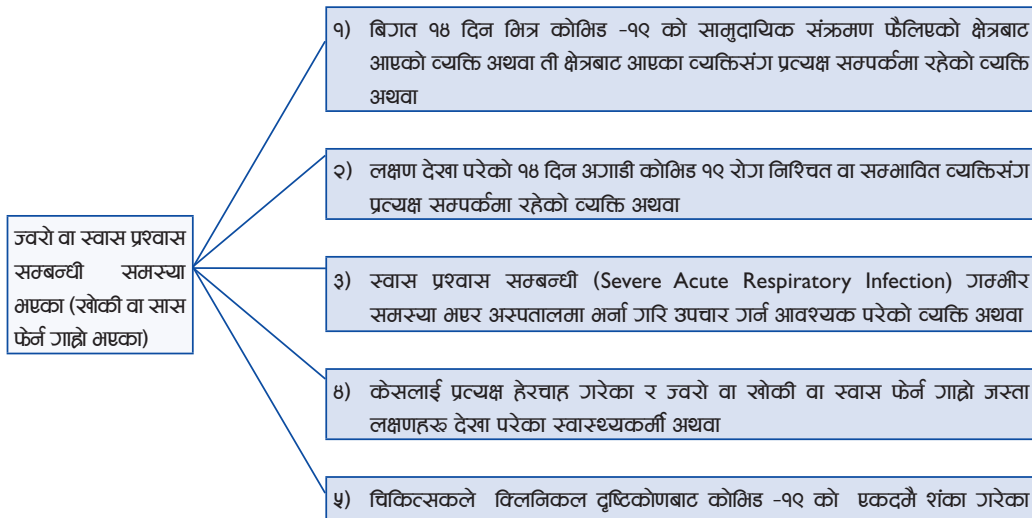
यो कार्ड दोस्रो पटक खोप लिएर अतिरिक्त अभिधारण रकम लिएर आउनुपर्नेछ ।
(यो कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस् ।)

हाल नेपालमा कोभिसिल्ड र भेरोसेल खोप करिब १८ लाख भन्दा बढी मानिसहरूलाई नेपाल सरकारको प्राथमिकता सूची अनुसार दिईएको छ ।



शंकास्पद केस (SUSPECTED CASE)

१. Clinical / Epidemiological मापदण्ड मिलेको व्यक्ति



२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी गम्भीर बिरामी भई अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने भएको बिरामी

३. Epidemiological मापदण्ड नमिलेको र लक्षण देखा नपरेको व्यक्ति जसको SARS-coV-2 एन्टीजेन परिक्षणका नतिजा पोजेटिभ छ ।

संभावित संक्रमित (PROBABLE)

- लक्षण देखा परेका व्यक्ति र संभावित वा संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा रहेको वा कोभिड-१९ को वलस्तर सँग सम्बन्ध भएको
- शंकास्पद व्यक्ति जसको छातीको एक्सरेले कोभिड-१९ को सम्भावना देखाउछ
- त्यस्ता व्यक्ति जसमा कुनै पनि ठोस कारण थाहा नभई स्वाद र वास्नाको क्षमता कम भएको छ
- कुनै पनि व्यक्ति जसको मृत्यु स्वास प्रश्वास सम्बन्धि रोगले भएको छ र उ संभावित वा संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा रहेको वा कोभिड-१९ को वलस्तर सँग सम्बन्ध भएको

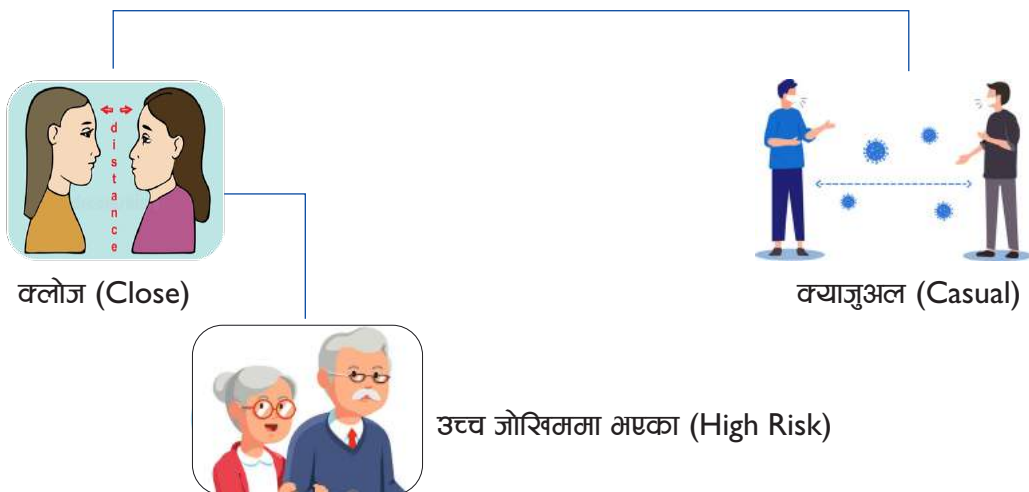
निश्चित (CONFIRMED)

- कोभिड-१९ परिक्षण विधिबाट संक्रमण पोजेटिभ पुष्टी भएका व्यक्तिहरू

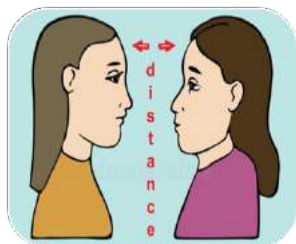
कन्ट्याक्टको प्रकार (TYPES OF CONTACT)



कन्ट्याक्ट (Contact)



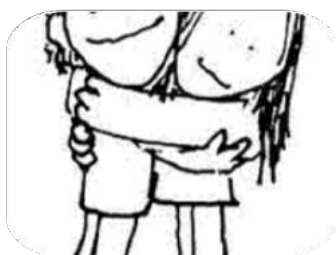
क्लोज कन्ट्याक्ट (CLOSE CONTACT)



२ मिटर भन्दा कम दुरीमा १५ मिनेट भन्दा बढी समय रहेको



एउटै घरभित्र बसोबास गरेको



भौतिक रुपमा प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको



PPE नलगाई संक्रमितको हेरचाह वा उपचारमा संलग्न



यात्रा गर्दा २ सिट अगाडी र २ सिट पछडीको पंक्ति (row) मा बसेको

क्लोज र उच्च जोखिममा भएको कन्ट्याक्ट (HIGH RISK CLOSE CONTACT)



गर्भवती महिला



उच्च रक्तचाप



६० वर्ष माथिका वृद्ध वृद्धा

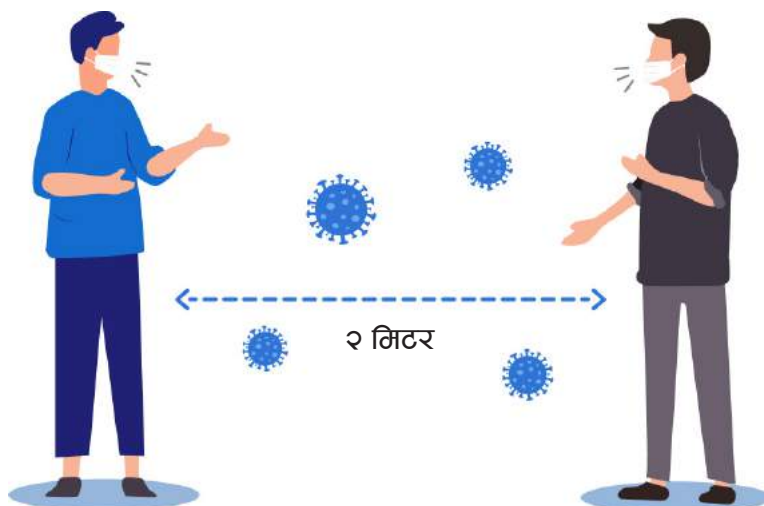


मधुमेहका रोगी



अन्य दीर्घ रोगीहरू

क्याजुअल कन्ट्याक्ट (CASUAL CONTACT)



नजिकको सम्पर्कमा नआएका

SARS-CoV-2 का प्रकारहरू (VARIANT)

Variant of Interest (VOI)

मोलिक्युलर स्तरमा परिवर्तन भएको र समुदायमा / समूहमा धेरै कोभिड-१९ का केशहरू देखिएको वा थुप्रै देशहरूमा देखिएको ।

Variant of Concern (VOC)

यदि माथिको परीभाषाका साथै निम्न कुराहरू भए, VOI लाई VOC भनिन्छ

- उच्च संक्रमण वा कोभिड-१९ को विशेषतामा परिवर्तन
- उच्च Virulance वा रोगको क्लिनिकल प्रस्तुतिकरणमा परिवर्तन
- कोभिड-१९ रोकथाममा जनस्वास्थ्य जन्य सामाजिक मापदण्डको प्रभावकारितामा कम हुने वा उपलब्ध निदान का विधिहरू, खोप र उपचारको प्रभावकारितामा कमी

SARS-COV-2 का प्रकारहरू (VARIANT)

भेरियन्ट	VOC	VOI	पहिलो पटक देखिएको देश	देखापरेका देश
B.1.1.7	हो	-----	बेलायत	१३२
B.1.351	हो	-----	दक्षिण अफ्रिका	८२
P.1	हो	-----	ब्राजिल / जापान	५२
B.1.617*	हो	-----	भारत	६०
B.1.525	-----	हो	बेलायत र नाइजेरिया	
B.1.427/B.1.429	-----	हो	अमेरिका	
P.2	-----	हो	ब्राजिल	
P.3	-----	हो	फिलिपिन्स र जापान	
B.1.526 with E484K or S477	-----	हो	अमेरिका	

नेपालमा पता लागेका SARS-CoV-2 का प्रकारहरू (Variant)

१. B.1.1.7
२. B.1.617.2
३. B.1.617.1



प सं ०७८/०७९
च न ३६८



फोन नं ०१-४३४२४२१
फ्याक्स : ९७७-१-४२४२३७४

मिति २०७८/०६/११

विषय : नेपालमै गरिएको जीन सिक्वेन्सिङ को नतिजा सम्बन्धमा ।

श्री ईपिडिमियोलोजि तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं।

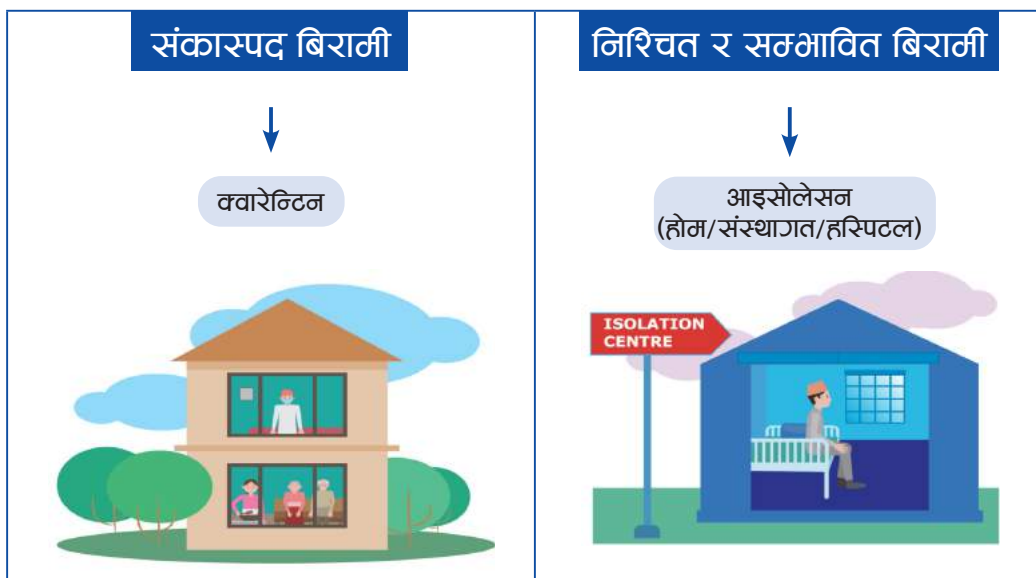
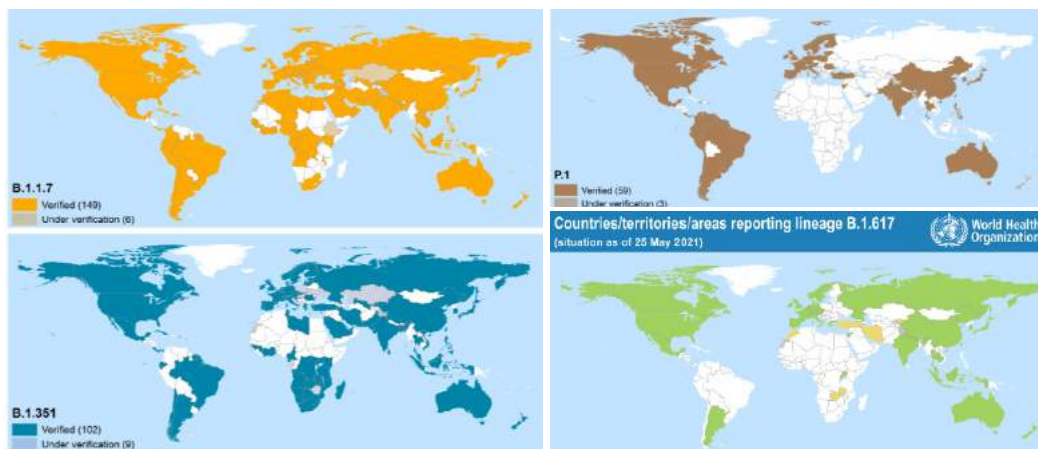
उपरोक्त सम्बन्धमा सरकारी प्रयोगशालाहरूमा जीन सिक्वेन्सिङ सुरुवात भएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं। त्रि.वि जैविक प्रविधि केन्द्रीय विभागमा १६ वटा र राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा २६ वटा नयाँ नमूनाहरू गरी जम्मा ४२ वटा नमूनाहरू सिक्वेन्सिङ गरिएको छ। जसमध्ये ४१ वटा नमूनाहरू भाद्र र असोजमा संकलन भएका छन्। यी सबैमा डेल्टा भेरियन्ट देखिएको छ भने वैशाख २०७८ को एउटा "S" जीन नेगेटिभ भएको नमूनामा अल्फा भेरियन्ट देखिएको छ। यस कार्यमा राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालालाई प्राविधिक सहयोग गर्ने FHI-360 तथा WHO Country Office नेपाल र त्रि.वि जैविक प्रविधि केन्द्रीय विभागलाई प्राविधिक सहयोग गर्ने वाशिङ्टन विश्वविद्यालयलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।


डा.रुणा झा
निर्देशक



जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको कडा रूपमा पालना गरौं, गराऔं र
कोभिडको संक्रमणबाट बचाव बचाऔं।

SARS-CoV-2 VOC रिपोर्ट भएका देशहरु (ज्येष्ठ २५, २०७८ सम्ममा)



घरमा आइसोलेसन/क्वारेन्टिनमा बस्दा अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

 <p>कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म साबुन पानीले मिची मिचि हात धुनुपर्छ ।</p>	 <p>मास्क लगाउनुपर्छ ।</p>
 <p>कम्तिमा २ मिटरको दुरीमा बस्नुपर्छ ।</p>	 <p>आफूले प्रयोग गरीसकेपछि चर्पी राखरी सफा गर्नु पर्छ ।</p>
 <p>दैनिक आफ्नो शरीरको तापक्रम नाप्ने र रेकर्ड गर्नुपर्छ ।</p>	 <p>लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई खबर गर्नु पर्छ ।</p>
 <p>आफ्नो दैनिक स्वास्थ्यको स्थिति स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्छ ।</p>	 <p>हावा खेल्ने तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठाको व्यवस्था गर्ने ।</p>

होल्डिङ सेन्टर भनेको के हो?

नेपाल प्रवेश गरेका व्यक्तिहरूलाई प्रारम्भिक स्वास्थ्य परिक्षण वा जानकारीलाई आईसोलेसन अथवा क्वारेण्टिनमा पठाउनु अघि केहि समय अवधिको लागि राखिने स्थान लाई होल्डिङ सेन्टर भनिन्छ ।

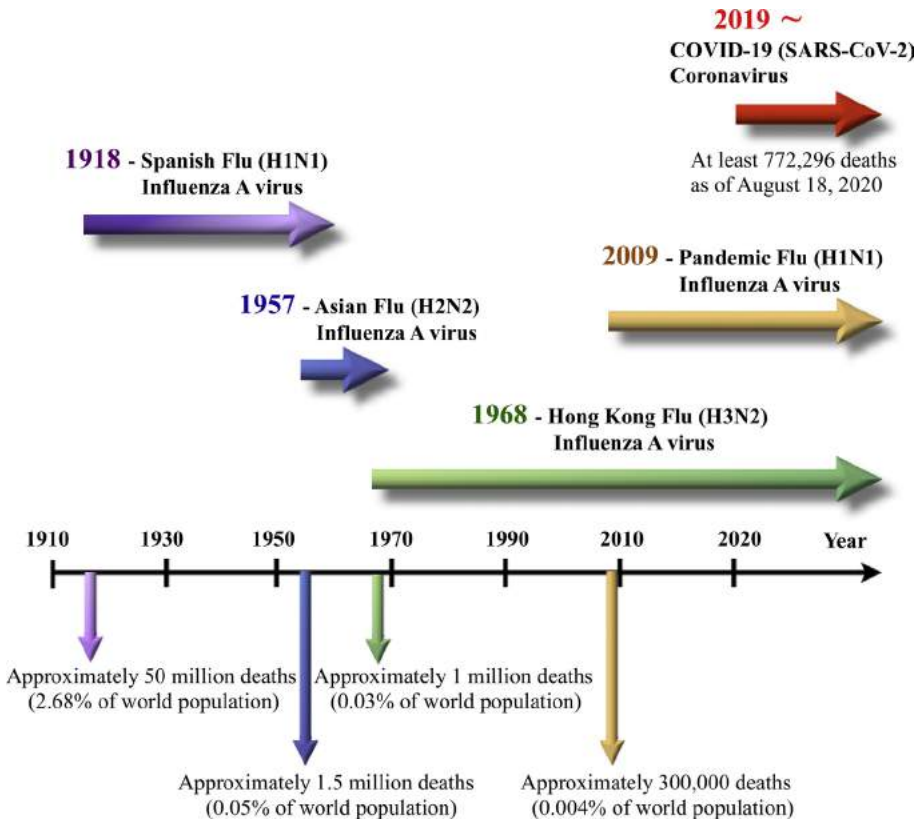
होल्डिङ सेन्टरमा हुनु पर्ने न्युनतम मापदण्डहरू

- मित्र छिर्ने र निस्कने छुट्टा छुट्टै ढोका हुनु पर्ने
- हावा खेल्ने तथा प्रकाश पर्याप्त आउने छुट्टै कोठाको व्यवस्था गर्ने
- महिला र पुरुषको लागि शौचालय को छुट्टै व्यवस्था गर्ने
- २ मिटर भौतिक दुरी कायम गर्न मिल्ने गरि बस्ने व्यवस्था गर्नु पर्ने
- सफा खानेपानीको व्यवस्था गर्नु पर्ने
- हात धुनका लागि पर्याप्त सफा पानीको तथा साबुनको व्यवस्था गर्नु पर्ने र अनिवार्य मास्क लगाउने व्यवस्था गर्ने
- सरसफाई गर्ने कर्मचारीको व्यवस्था गर्नु पर्ने र निस्किएको फोहोरलाई मापदण्ड अनुसार व्यवस्थापन गर्नु पर्ने
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा सुत्केरी महिला तथा दिर्घरोगीहरूका लागि छुट्टै बस्ने व्यवस्था मिलाउने
- स्वास्थ्य सम्बन्धि केहि जटिलता भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरि उपचार व्यवस्था मिलाउने
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा एम्बुलेन्स सेवासँग समन्वय गरी २४ घण्टा एम्बुलेन्स सेवाको सुनिश्चितता गर्ने

विषयवस्तु

- अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (२००५) को पृष्ठभूमि
- अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावलीका लागि मुख्य क्षमताजन्य आवश्यकता
- प्रवेश विन्दुमा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली सुदृढीकरण

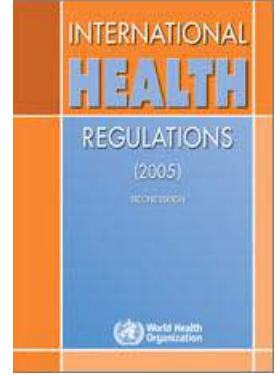
विश्वमा महामारीको समयरेखा



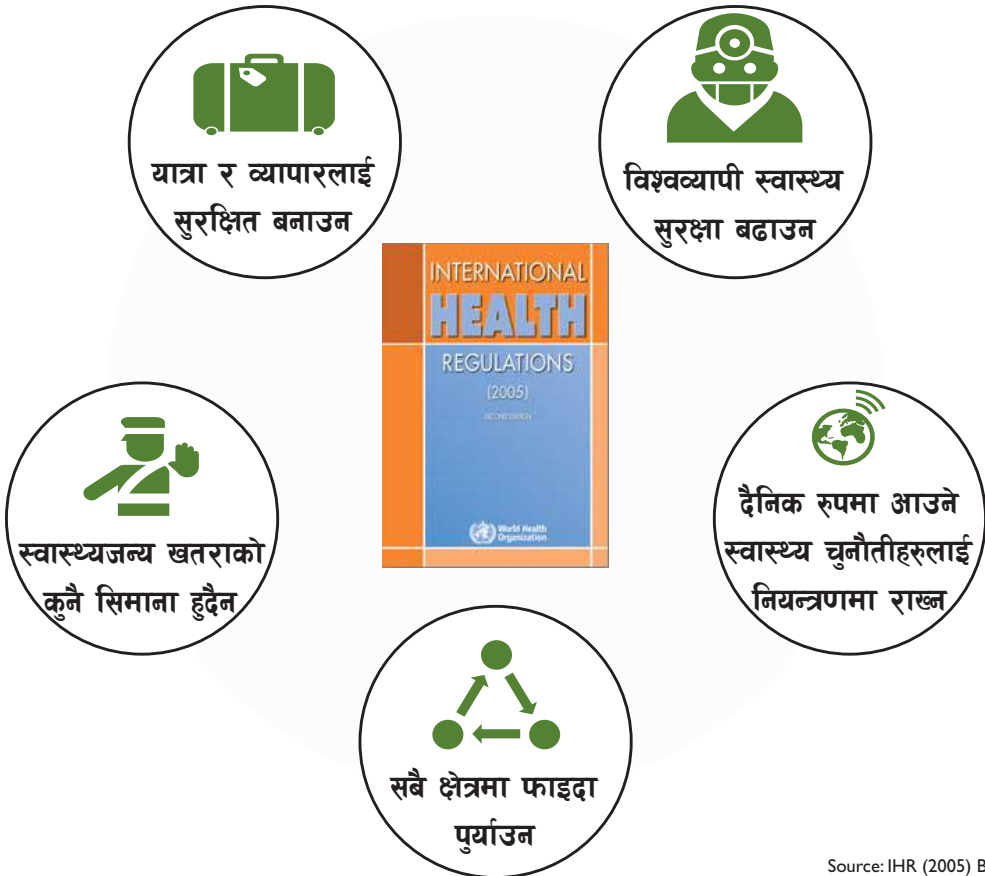
Source: https://ars.els-cdn.com/content/image/1-s2.0-S2319417020300445-gr1_lrg.jpg

अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (२००५) पृष्ठभूमि

- संक्रामक रोग तथा सबै प्रकारका स्वास्थ्यजन्य खतरालाई विश्वव्यापी रूपमा देखा पर्नु पूर्वमै नियन्त्रण गरि अन्तर्राष्ट्रिय यातायात, व्यापार तथा जीविकोपार्जनमा पर्ने प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्नु यो नियमावलीको मुख्य उद्देश्य हो ।
- अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (International Health Regulation, 2005) अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी दस्तावेज हो जसमा १९६ सदस्य राष्ट्रहरु आवद्ध छन् ।



अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली २००५ किन ?

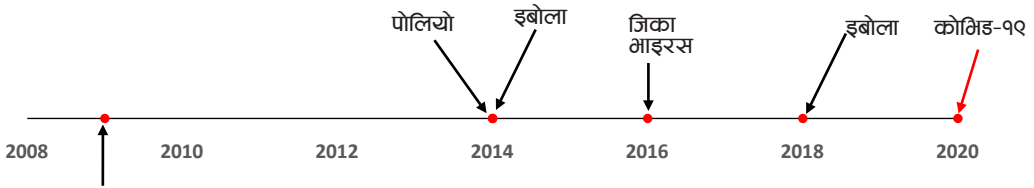


Source: IHR (2005) Book

अन्तर्राष्ट्रिय चासोका जनस्वास्थ्यजन्य संकट

अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (२००५) लागाउ अष्टपश्चात विश्व स्वास्थ्य संगठनले निम्न ६ घटनाहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय चासोका जनस्वास्थ्यजन्य संकट अनि घोषणा गरेको छः

- H1N1 Influenza (२००९)
- पोलियो (२०१४)
- इबोला (२०१४)
- जिका भाइरस (२०१६)
- इबोला (२०१८)
- कोभिड- १९ (२०२०)



PHIEC हो वा होइन अनि घोषणा गर्नका लागि निर्णय लिने चार आधारहरू

- के यो घटनाले जनस्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्दछ ?
- के यो घटना असामान्य (Unusual) वा अप्रत्यासित (unexpected) छ ?
- के यो घटनाले विश्वव्यापी रूपमा फैलनसक्ने उच्च जोखिम राख्दछ ?
- के यो घटनाले अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा वा व्यापारमा रोक लगाउन सक्ने खालको उच्च जोखिम राख्दछ ?

कूनै पनि २ वा अधिक आधार भएमा WHO मा सूचना दिन आवश्यक छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावलीका आवश्यक मुलभुत क्षमताहरू (CORE CAPACITIES)

८ मुख्य क्षमताहरू	सम्भावित जोखिमहरू	
<ul style="list-style-type: none"> ● कानूनी व्यवस्था तथा नीति ● समन्वय ● निगरानी ● प्रतिकार्य ● पूर्वतयारी ● जोखिम सञ्चार ● मानव स्रोत ● प्रयोगशाला 	<ul style="list-style-type: none"> ● संक्रामक रोगहरू ● जीवजन्तुहरूबाट सार्ने रोगहरू ● रसायानिक घटनाहरू ● रेडियोलोजिकल घटनाहरू ● स्वाद्य सुरक्षा 	प्रवेश बिन्दुमा हुने घटनाहरू

प्रवेश बिन्दु (Point of Entry)

अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (२००५) अनुसार प्रवेश बिन्दु भन्नाले,

‘कुनै पनि व्यक्ति वा सामान सिमा वारपार गर्नको लागि राज्यले तोकेको स्थान वा राज्यबाट बहिर्गमन र राज्यमा प्रवेशको लागि कानूनी रूपमा निर्धारण गरिएको स्थान’ भन्ने बुझिन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (२००५) अन्तर्गत तीन प्रकारका प्रवेश बिन्दुहरू हुन्छन् ।

१. अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल
२. बन्दरगाह
३. स्थल सिमा प्रवेश बिन्दु

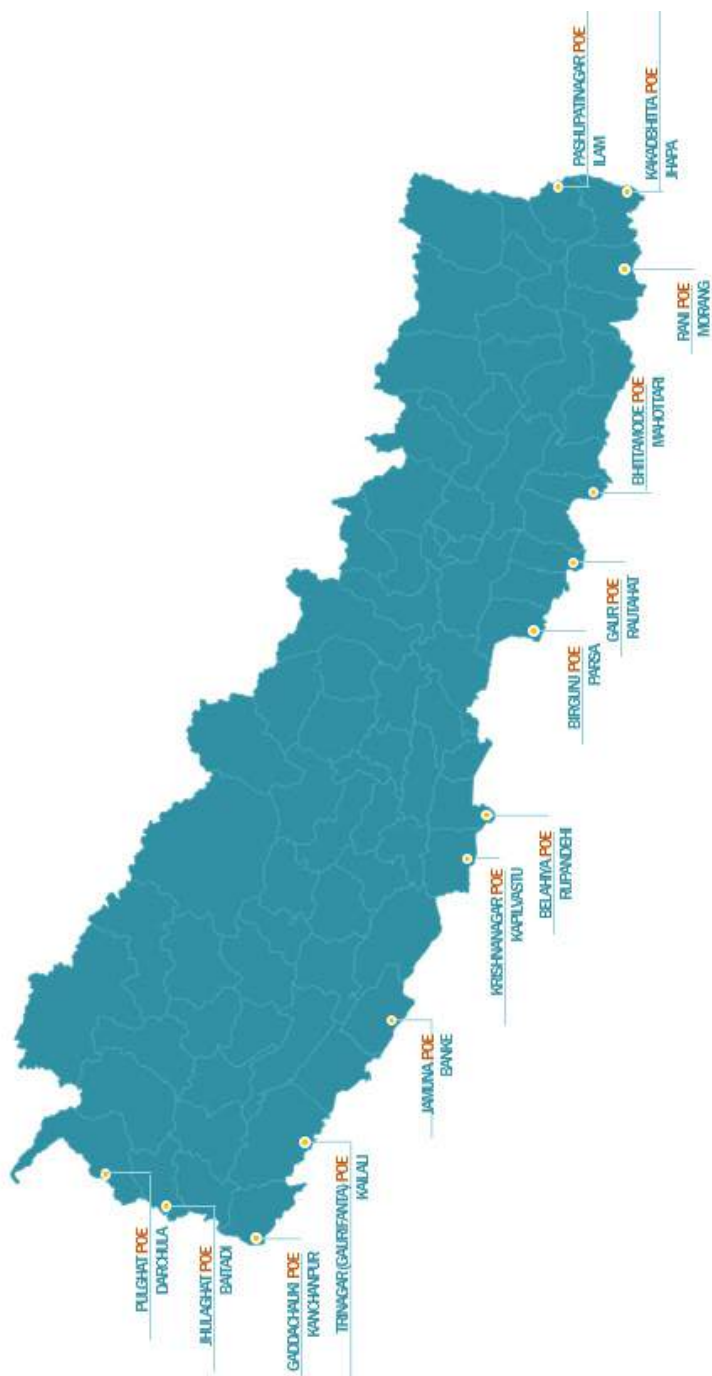
सुदृढीकरणको लागि प्रवेश बिन्दुको महत्व

- यात्रु तथा नागरिकहरूको स्वास्थ्य सुरक्षा गर्छ , रोगहरूलाई रोक्छ र घटाउँछ ।
- विमानस्थल, बन्दरगाह तथा स्थल सीमा प्रवेश बिन्दुलाई सुचारु राख्दछ र हवाइजहाज, पानीजहाज र स्थलवाहनलाई स्वच्छ र संक्रमणमुक्त राख्न सहयोग गर्दछ
- रोगहरू पता लगाउने, त्यस रोगलाई स्रोतमै सिमित (containment) गरि नियन्त्रण गर्ने, आपतकालिन प्रतिकार्य गर्ने र जनस्वास्थ्यका प्राप्त सुझावलाई कार्यान्वयन गर्दै यात्रा तथा व्यापारमा अनावश्यक प्रतिवन्धलाई सीमित गर्दछ ।

कोभिड -१९ का लागि तोकिएका प्रवेश बिन्दुहरू

१. पशुपतिनगर (इलाम)
२. काकडमिड्या (भापा)
३. रानी (मोरङ)
४. मिड्यामोढ (महोतरी)
५. गौर (रौतहट)
६. बीरगंज (पर्सा)
७. बेलहिया (रुपन्देही)
८. कृष्णनगर (कपिलवस्तु)
९. जमुनाहा (बाँके)
१०. गड्डाचौकी (कंचनपुर)
११. गौरिफंटा (कैलाली)
१२. पुलघाट (दार्चुला)
१३. भूलाघाट (बैतडी)

कोभिड -१९ का लागि तोकिएका प्रवेश बिन्दुहरु



नियमित रुपमा प्रवेश बिन्दुको हुनुपर्ने आवश्यक क्षमता

नेपालको स्थल सिमा प्रवेश बिन्दुमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीहरुको लागि कोभिड-१९ व्यवस्थापन सम्बन्धि अभिमुखिकरण पुस्तिका








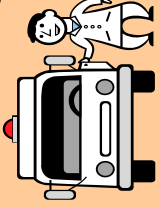

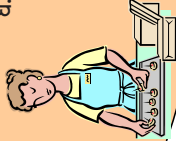
क. मेडिकल सेवा, स्टाफ तथा अपकरणको मूल्याङ्कन

ख. स्थल, जल तथा आकाश मार्गबाट यात्रा गर्ने बिरामीहरुका लागि उपकरण तथा जनशक्ति

ग. वाहनहरुको निरीक्षणका लागि तालिम प्राप्त जनशक्ति

घ. वातावरण संरक्षण सुनिश्चित गर्ने: पानी, खानेकुरा, फोहरमैला, शौचालय तथा अन्य सम्भावित जोखिम क्षेत्र- निरीक्षण कार्यक्रम

ङ. किडजल्य रोग नियन्त्रणका लागि तालिम प्राप्त जनशक्ति



नियमित बाहेक PHEIC को बेलामा प्रवेश बिन्दुमा हुनुपर्ने आवश्यक क्षमता

<p>जनस्वास्थ्य संकट आकस्मिक योजना</p>	<p>प्रभावित यात्रु तथा पशुहरूका लागि मूल्याङ्कन तथा हेरचाह</p>	<p>शंकास्पद वा प्रभावित सँग Investigation का लागि अन्य यात्रु गन्दा फरक स्थानको व्यवस्था</p>	<p>शंकास्पद वा प्रभावित यात्रुहरूका लागि त्वारिन्जन/आइसोलेसनको व्यवस्था</p>
			<p>शंकास्पद/संक्रमित यात्रुको लागि आवश्यक सुरक्षात्मक सामग्री सहित प्रेषणको व्यवस्था</p>
<p>जोशिमयुक्त व्याज, कार्गो, कन्टेनर, वाहन, सरसामान, पार्सल आदि निस्क्रमण तथा शुद्धिकरण</p>	<p>यात्रुहरूका लागि बहिरामन तथा आगमन कक्षहरूको व्यवस्थापन/नियन्त्रण</p>	<p>शंकास्पद/संक्रमित यात्रुको लागि आवश्यक सुरक्षात्मक सामग्री सहित प्रेषणको व्यवस्था</p>	<p>शंकास्पद/संक्रमित यात्रुको लागि आवश्यक सुरक्षात्मक सामग्री सहित प्रेषणको व्यवस्था</p>

सत्र ३

प्रवेश विन्दुमा कोभिड-१९ स्क्रीनिंग र परीक्षण

विषयवस्तु

- स्क्रीनिंग (Screening) के हो, यसका बिधिहरू, किन र कसरी गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा जानकारी
- थर्मोमिटर प्रयोग बारेमा जानकारी
- Infrared (IR) थर्मोमिटर प्रयोग बारेमा जानकारी
- एन्टीजेन परीक्षणको बारेमा जानकारी
- स्क्रीनिंग प्रक्रियामा विभिन्न निकायको भूमिका

स्क्रीनिंग (Screening)

- नाका वारपार गर्ने यात्रुहरूमा रोगको जोखिम छ कि छैन पत्ता लगाउने जनस्वास्थ्यको विधि हो ।
- यदी यात्रुहरूमा रोगको जोखिम देखिएमा निदानात्मक विधि प्रयोग गरि रोगको निदान गर्ने ।

प्रवेश /प्रस्थान विन्दुमा स्क्रीनिंग (Screening) किन गर्नुपर्छ ?

प्रवेश विन्दुमा (Point of Entry)?

- बिरामी तथा सम्भावित संक्रमित व्यक्तिको पहिचान गर्न
- शंकास्पद व्यक्तिलाई अलग (Isolation) गरेर प्रेषण (Refer) गर्न ।
- रोकथामका उपायहरूका बारेमा जानकारी दिन (स्वास्थ्य शिक्षा, हात धुने तरिका आदि)

प्रस्थान विन्दुमा (Point of Exit) ?

- सम्भावित जोखिममा भएको यात्रुलाई यात्रा गर्नबाट रोक्न ।
- शंकास्पद यात्रुलाई अलग (Isolate) गरी प्रेषण गर्न सहयोग गर्न ।

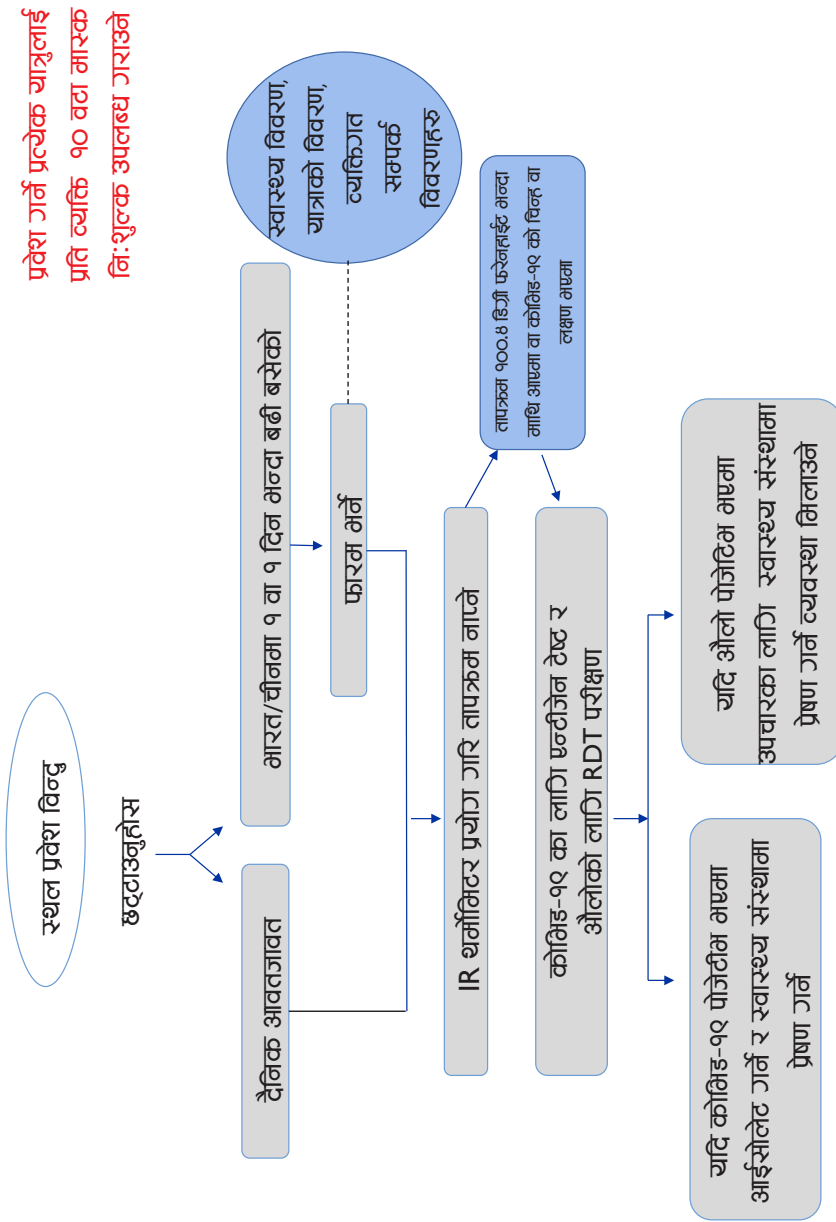
प्रवेश बिन्दुमा कोभिड-१९ स्क्रिनिंगका विधिहरू

१. लक्षणहरू अवलोकन गर्ने
(Observation)
२. लक्षण/जोरिबम (यात्राको विवरण) हरु बारे सोध्ने
(Verbal Screening)
३. तापक्रम जाँच
(Temperature Measurement)
४. स्वयम जानकारी दिने
(Self Reporting)



Source: Kantipur Dainik

प्रवेश बिन्दुमा कोभिड-१९ स्त्रीनिंग (Screening)

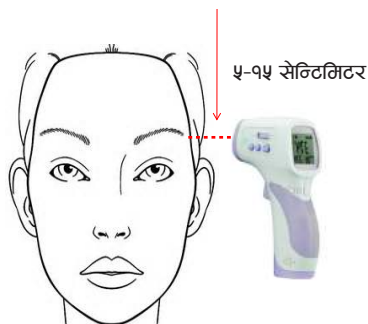


IR थर्मोमिटरको प्रयोग

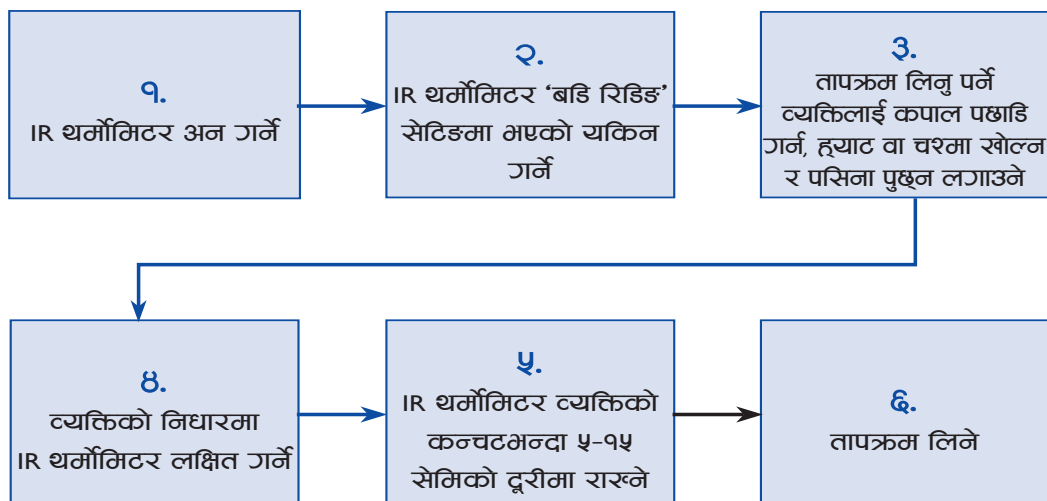
IR थर्मोमिटर कहाँ लक्षित गर्ने ?



IR थर्मोमिटर र व्यक्ति बीच दुरी कति हुनुपर्छ ?



तापक्रम लिने तरिका



प्रवेश बिन्दुमा गरिने कोभिड-१९ परीक्षणको विधि

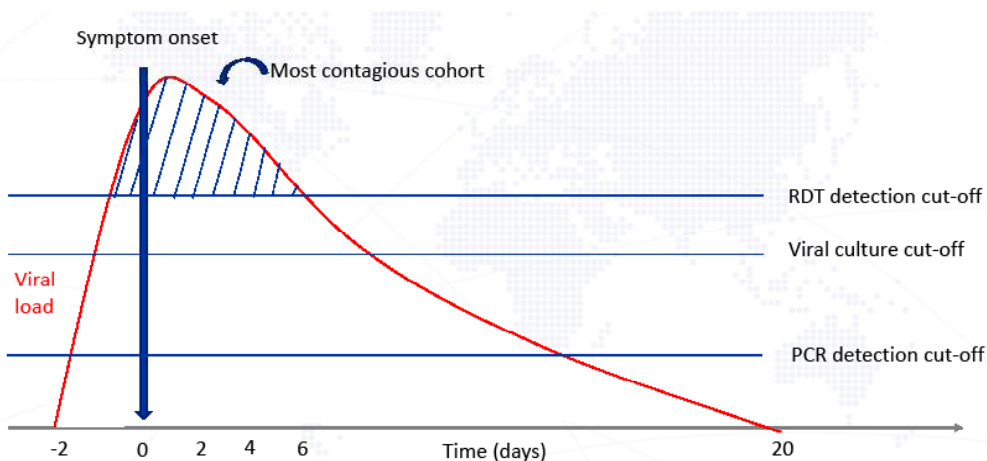


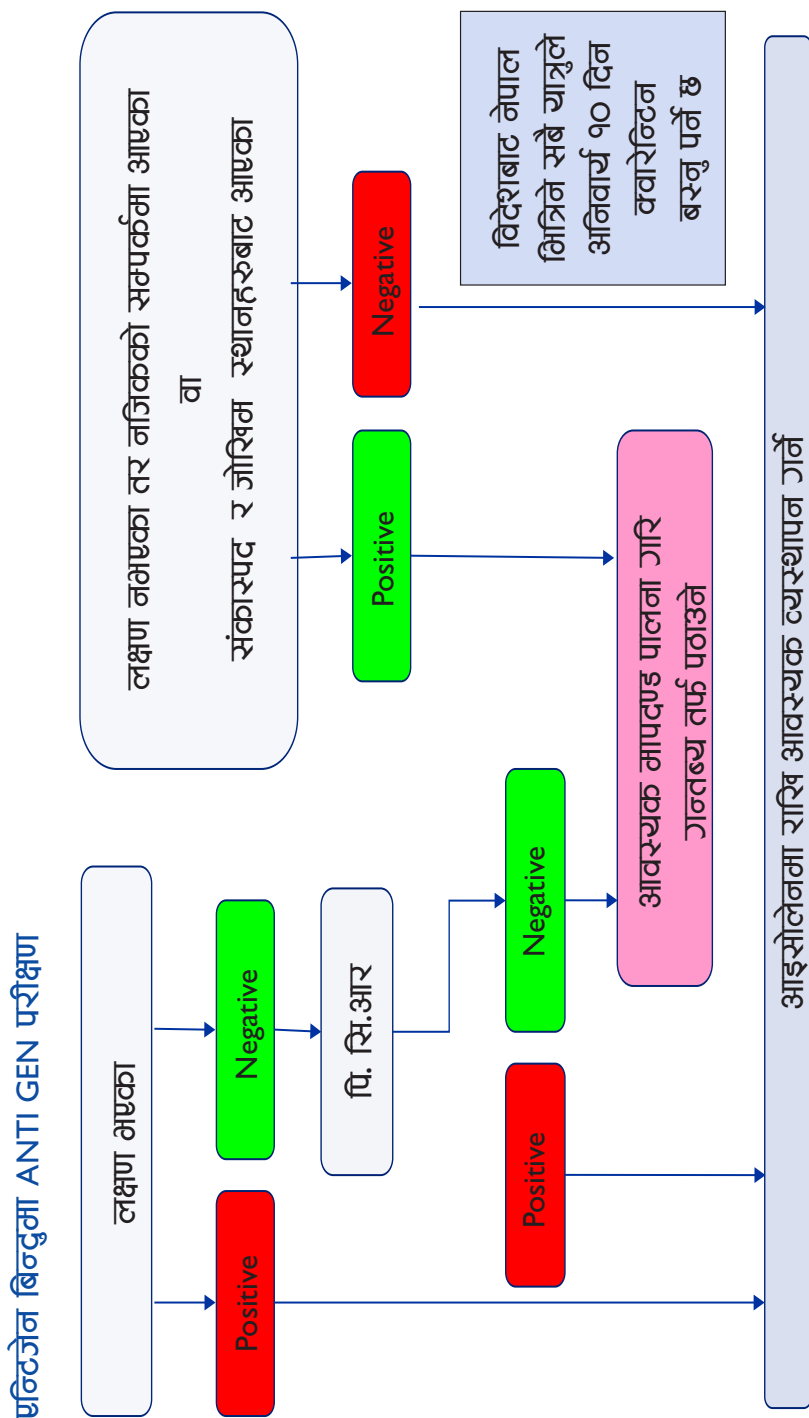
रेपीड एन्टीजेन टेष्ट (Rapid Antigen test)

- भाइरस सकृय रुपमा शरीरमा फैलदै गर्दा यो विधिबाट परिक्षण गर्दा पोजेटिभ आउने सम्भावना बढी हुन्छ
- यो परीक्षण विधिबाट ३० मिनेट भित्र नै नतिजा प्राप्त गर्न सकिन्छ

एन्टिजेन परीक्षणको महत्व

एन्टिजेन परीक्षणले तब भाइरस पता लगाउन सक्छ जब व्यक्ति सबैभन्दा धेरै संक्रमण सार्न सक्छ





कोभिड-१९ का लागि हेल्थ डेस्कबाट प्रेषणका लागि तोकिएका संस्थाहरू

प्रदेश	हेल्थ डेस्क	नजिकैको तोकिएको कोभिड-१९ अस्पताल
प्रदेश १	काकडभिट्टा हेल्थ डेस्क, भापा	मेची अस्पताल
	रानी हेल्थ डेस्क	कोशी अस्पताल/अस्थाई कोभिड अस्पताल
	पशुपतिनगर हेल्थ डेस्क	ईलाम अस्पताल
प्रदेश २	विरगंज हेल्थ डेस्क	नारायणी अस्पताल
	माडर हेल्थ डेस्क	सिरहा अस्पताल
	गौर हेल्थ डेस्क	रौतहट अस्पताल
	मिष्टामोड हेल्थ डेस्क, महोतरी	जलेश्वर अस्पताल
बाजमती प्रदेश	त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल	टेकु अस्पताल
	तातोपानी हेल्थ डेस्क	सिन्धुपाल्चोक अस्पताल
	रसुवागढी हेल्थ डेस्क	रसुवा अस्पताल
लुम्बिनी प्रदेश	बेलहिया हेल्थ डेस्क	भिम अस्पताल
	कृष्णनगर हेल्थ डेस्क	कपिलवस्तु अस्पताल
	जमुनाह हेल्थ डेस्क	मेरी अस्पताल
सुदूरपश्चिम प्रदेश	गड्डाचौकी हेल्थ डेस्क	महाकाली अस्पताल
	त्रिनगर हेल्थ डेस्क	सेती प्रादेशिक अस्पताल
	भुलाघाट हेल्थ डेस्क, बैतडी	बैतडी अस्पताल
	पुलघाट हेल्थ डेस्क, दार्चुला	दार्चुला अस्पताल

स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीको भूमिका



स्क्रीनिंग (SCREENING) कक्षमा

सुरक्षाकर्मीको भूमिका

हेल्थ डेस्क, स्वास्थ्यकर्मी तथा यात्रुको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरे नगरेको यकिन गर्ने

भिडको व्यवस्थापन गर्ने र सीमा वारपारका लागि आवश्यक सहजीकरण गर्ने

सबै यात्रु स्क्रीनिंग/परीक्षण प्रक्रियामा सहभागी भए-नभएको सुनिश्चित गर्ने

स्वास्थ्यको कारणले यात्रुको यात्रा अनुमति रद्द गर्नु पर्ने निर्णयहरूमा सहभागी हुने

प्रेषण गरिएको यात्रुको सरसामानको सुरक्षा व्यवस्था गर्ने

स्क्रीनिंग गर्दा भिडको व्यवस्थापन

- महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिने ।
- महिला, पुरुष र अशक्त व्यक्तिहरूको लागि छुटाछुटे लाइन निर्माण गर्ने ।
- संरचनाको निर्माण गर्दा अपाङ्ग मैत्रि, बाल मैत्रि, लैङ्गिक मैत्रि हुनु पर्छ ।

सामुहिक छलफल

- स्वास्थ्य स्क्रीनिंग (Screening) गर्दाका चुनौतीहरू के के हुन सक्छन् ?
- स्वास्थ्य स्क्रीनिंग (Screening) गर्दाका चुनौतीहरू कसरी न्यूनीकरण गर्ने ?

सत्र ४

तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन

विषयवस्तु

- ट्याब्लेट (Tablet) मा अभिलेख कसरी राख्ने
- ट्याब्लेट (Tablet) बाट कसरी प्रतिवेदन दिने
- सीमामा आवतजावत गर्ने यात्रुको के के तथ्यांकको अभिलेख राख्ने

तथ्याङ्क अभिलेखीकरणको महत्त्व

- रोगको वास्तविक अवस्था थाहा पाउन सहयोग गर्दछ ।
- रोगको निगरानी गर्न सहयोग गर्दछ ।
- रोगलाई स्रोतमै नियन्त्रण गर्नको लागि योजना बनाउन मद्दत गर्दछ ।
- प्रमाणमा आधारित योजना बनाउन तथा कार्यान्वयन गर्दछ ।
- जन-स्वास्थ्यका नीति तथा रणनीतिहरू बनाउन सहायोग गर्दछ ।


तथ्याङ्क अभिलेखीकरण राख्ने प्रक्रिया

- यो अभिलेख प्रत्येक यात्रुका लागि अनिवार्य रूपमा गर्नु पर्नेछ ।
- यात्रुको विवरण सधैं ट्याब्लेटमा संकलन गर्नु पर्दछ ।
- बेलाबेलामा यात्रुको विवरणलाई Online database मा Update गर्न Sync function को प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- दैनिक रूपमा संकलन गरिएका तथ्यांकहरू दिनको ठिक ३ बजे सम्म सर्वरमा अपलोड गरि सक्नु पर्नेछ ।

- समयमै आगन्तुकलाई ट्र्याक (Track) गर्न, संकलन गरिएका सूचनाहरूलाई संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहको पहुँचमा राखिने छ ।

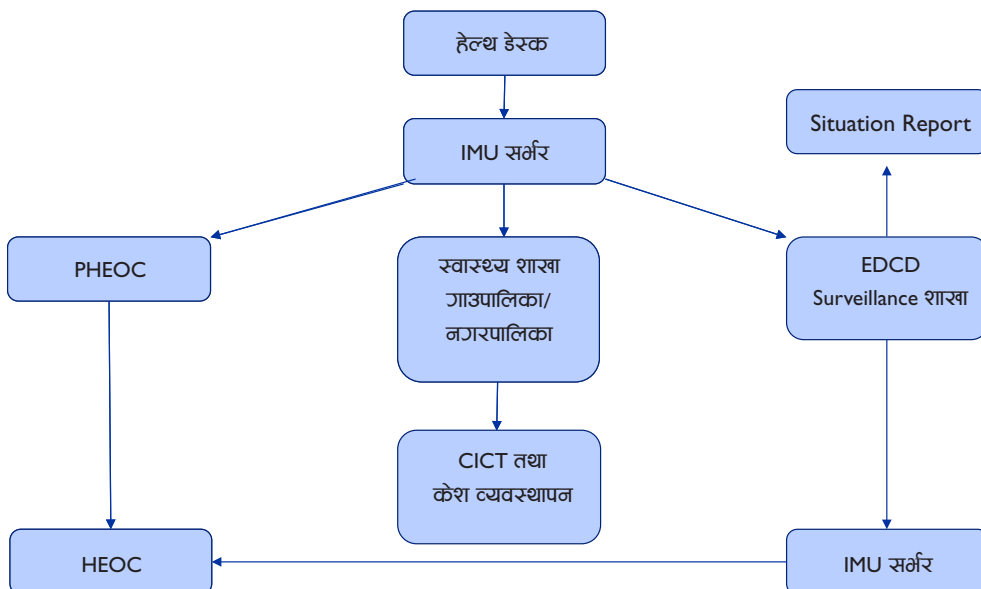
प्रवेश बिन्दुमा अभिलेखीकरण फारम

- व्यक्तिगत विवरण
- यात्राको विवरण
- सम्पर्क विवरण
- स्वास्थ्य विवरण
- खोपको विवरण

 नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग ईपिडेमिओलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा स्थल नाकाबाट नेपाल भित्रिने मानिसहरूको विवरण Point of Entry (POE) Recording Form		परिमाणित सम्स्करण १. १	
आगमन मिति	<input type="text"/>	प्रवेश नाकाको नाम	<input type="text"/>
व्यक्तिगत विवरण			
नाम	<input type="text"/>	थर	<input type="text"/>
पेशा	<input type="text"/>	उमेर	<input type="text"/>
		लिंग	<input type="text"/>
		राष्ट्रियता	<input type="text"/>
यात्राको विवरण			
बाट	<input type="text"/>	नेपाल प्रवेश	<input type="text"/>
सम्म	<input type="text"/>	फर्केपछि	<input type="text"/>
		रहने स्थान:	<input type="text"/>
मिति	<input type="text"/>	गाँउ टोल	<input type="text"/>
सम्पर्क विवरण			
नेपालमा सम्पर्क (आफ्नो मो./टेलिफोन नं.)	<input type="text"/>	नजिकको सम्पर्क व्यक्तिको नाम	<input type="text"/>
		सम्पर्क नं.	<input type="text"/>
		सम्बन्ध	<input type="text"/>
स्वास्थ्य विवरण			
कोभिड-१९ को लक्षण	छ <input type="checkbox"/>	छैन <input type="checkbox"/>	
Measure body temperature	<input type="text"/> °C	<input type="text"/> F	
ज्वरो (38° C/100.4° F भन्दा बढि तापक्रम)	छ <input type="checkbox"/>	छैन <input type="checkbox"/>	अन्य कोभिड-१९ को लक्षण <input type="text"/>
कोभिड-१९ को परीक्षण गरेको	छ <input type="checkbox"/>	परीक्षणको नतिजा	<input type="text"/> नेगेटिव
			<input type="text"/> पोजीटिव
			रेफर गरेको संस्थाको नाम <input type="text"/>
ज्वरो भएमा जौलोको परीक्षण गरेको	छ <input type="checkbox"/>	परीक्षणको नतिजा	<input type="text"/> नेगेटिव
			<input type="text"/> पोजीटिव
दिर्घ रोगको जानकारी भएमा रोगको नाम	<input type="text"/>		
खोपको विवरण			
कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लिनु भएको छ	छ <input type="checkbox"/>	छैन <input type="checkbox"/>	खोप काँडाँ <input type="text"/>
खोपको मात्रा पुरा गरेको	छ <input type="checkbox"/>	छैन <input type="checkbox"/>	
लिएको खोपको मात्रा	एक <input type="text"/>	दुई <input type="text"/>	लिएको छैन <input type="text"/>
			खोपको नाम <input type="text"/>
विवरण भर्ने स्वास्थ्यकर्मीको		नाम	<input type="text"/>
		पद	<input type="text"/>

प्रत्येक यात्रुको व्यक्तिगत विवरणहरूको जोपनियता कायम राख्नु पर्नेछ र रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि मात्र प्रयोग गर्नु पर्नेछ । यो फारम भर्ने विधि Annex मा उल्लेख गरिएको छ ।

सूचनाको प्रवाह



तथ्यांक अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदनको लागि विभिन्न निकायको भूमिका

हेल्थ डेस्क

- प्रत्येक यात्रुको विवरण पूर्णरूपमा द्याब्लेटमा भर्ने
- भरेको विवरणलाई प्रत्येक दिनको ठिक ३ बजे सर्भरमा अपलोड भएको सुनिश्चित गर्ने
- हेल्थ डेस्कमा wifi सुचारु रहेको सुनिश्चित गर्ने र इन्टरनेट समस्या भए तुरुन्तै स्वास्थ्य शाखामा जानकारी गराउने

स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखा

- दैनिक रूपमा यात्रुको विवरण भरिएको सुनिश्चित गर्ने ।
- यात्रुको विवरण संकलनका लागि आवश्यक जनशक्तिको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।
- वडा तथा पालिका स्तरमा तथ्यांकको विश्लेषण गरि CICT टिम लाई आवश्यक कार्यको लागि परिचालन गर्ने ।

- वडा वा पालिका स्तरमा Micro containment plan, evidence-based emergency plan अध्यावधिक गर्ने ।
- हेल्थ डेस्क र स्थानीय सरोकारवालाहरूलाई आवश्यक अभिमुखीकरण तालिम र सूचनाको प्रवाहको व्यवस्था मिलाउने ।

महामारी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (EDCD), स्वास्थ्य सेवा विभाग

- दैनिक रुपमा तथ्यांक अध्यावधिक भएको/नभएको यकिन गर्ने र आवश्यक परेमा हेल्थ डेस्कसँग समन्वय गर्ने ।
- तालिम सामाग्रीको अध्यावधिक गर्ने र संचालनमा सहजीकरण गर्ने ।
- सूचना व्यवस्थापन (IMU) Software को बेलाबेलामा स्तर वृद्धि गर्ने र HIMS शाखासँग समन्वय गर्ने ।
- प्राप्त तथ्यांकको प्रयोग गरि राष्ट्रिय स्तरमा अभिलेख तयार पार्ने र नीति/कार्यक्रम निर्माण/अध्यावधिक गर्ने ।
- केन्द्रिय स्तरमा सरोकारवालाहरूलाई आवश्यक सूचना उपलब्ध गराउने ।

हेल्थ डेस्कमा हुनसक्ने संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

विषयवस्तु

- संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण, यसका उद्देश्यहरू
- संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू
- हात धुने सही तरिका
- व्यक्तिगत सुरक्षाका सामाग्रीहरू (Personal Protective Equipment)
- व्यक्तिगत सुरक्षाका सामाग्रीहरू लगाउने र फुकाउने तरिकाहरू (Donning and Doffing of PPEs)
- वातावरणीय सरसफाई तथा निःसंक्रमण

संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण (Infection Prevention Control)

- संक्रमण रोकथाम भन्नाले मुख्यतया: प्रदुषित वायु, दुषित खाना र पानी, संक्रमित रगत वा शरीरबाट निस्कैका पदार्थ, दिसा पिसाब आदि बाट रोग सर्नबाट बचाउने उपाय हो ।
- व्यक्ति तथा समुदायमा संभावित संक्रमणको जोखिम न्युनिकरण वा कम गर्नको लागि अपनाउने उपायहरूलाई नै संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण भनिन्छ । जस्तै हात धुने, मास्कको प्रयोग आदि ।

संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणको उद्देश्य



आफुलाई सुरक्षित राख्नु



आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नु



आफ्ना सेवाग्राहीलाई सुरक्षित राख्नु

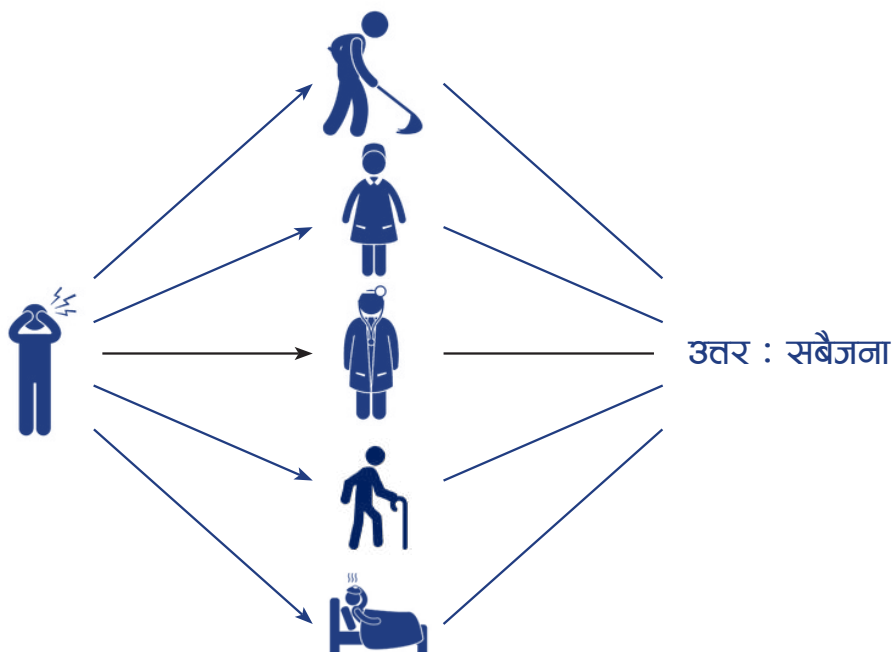
प्रश्न

तपाईंलाई किन आफूले संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउनु पर्छ जस्तो लाग्छ ?

उत्तर

कसलाई संक्रमण छ भनेर हामीलाई थाहा हुँदैन त्यसैले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा संक्रमण फैलिनबाट रोक्नको लागि ।

संक्रमणको जोखिममा को छ ?



संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू:

- हातको सरसफाई (Hand Hygiene)
- श्वासप्रश्वासको स्वच्छता (Respiratory Hygiene)
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको (PPE) प्रयोग
- वातावरणीय सरसफाई तथा निसंक्रमीकरण (Environmental Cleaning and disinfection)
- फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management)

यी उपायहरू संक्रमण न्यूनीकरण गर्न सबैले सधैं अपनाउनु पर्दछ ।

हातको सरसफाई

- साबुन पानीले कठितमा २०-३० सेकेण्डसम्म मिची मिची धुने
- साबुन पानी उपलब्ध नभएको अवस्थामा अल्कोहल (कठितमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजर (२० सेकेण्डसम्म) दल्ने ।

साबुन पानीले हात धुने वा ७० प्रतिशत अल्कोहल भएको स्यानीटाइजर हातमा दल्ने



हात धुने/स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने तरिका



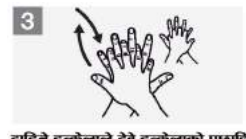
आपनो हातलाई पानीले मिजाउनुहोस्



हातको पूरै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउनुहोस्



दुवै हत्केलालाई टाँसेर राम्ररी रगडनुहोस्



दाहिने हत्केलाले देब्रे हत्केलाको पछाडि औलामित्र औला पारेर र ठीक विपरीत



दुवै हत्केलालाई टाँसेर औलामित्र औला पारेर



औलाहरूको पछाडिको भाग: हत्केलालाई उल्टो पारी औलालाई बाँधेर



देब्रे बूटी औलालाई दाहिने हत्केलामा समाएर घुमाइ घुमाइ फिक्ने र ठीक विपरीत



दाहिने हातको औलाहरूलाई सनेटेर देब्रे हत्केलामा राखी अगाडि-पछाडि गरी



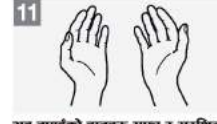
अब हातलाई राम्ररी पसालनुहोस्



हातलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्ने कामज-तौलियाले पुछनुहोस्



सोही कामज-तौलियाले धारा बन्द गर्नुहोस्



अब तपाईंको हातहरू सफा र सुरक्षित छन्

श्वासप्रश्वासको स्वच्छता (RESPIRATORY HYGIENE)

 <p>खोक्दा वा हाछिउँ गर्दा हात खुम्च्याएर कुहिनाको भित्री भाग वा टिश्यूले मुख र नाक छोप्ने</p>	 <p>प्रयोग गरिएको टिश्यूलाई फोहर राख्ने भाडामा हाल्ने</p>	 <p>हातलाई साबुन पानि हात धुने वा अल्कोहल युक्त स्यानीटाईजरले सफा गर्ने</p>
---	--	---

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको (PPE) उपयुक्त प्रयोग

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको (PPE) उदाहरण

 <p>फेस शिल्ड</p>	 <p>मास्क</p>	 <p>चश्मा</p>	 <p>क्याप (टोपी)</p>
 <p>पञ्जा</p>	 <p>गाउन</p>	 <p>बूट</p>	 <p>एप्रोन</p>

कुन व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री कतिबेला प्रयोग गर्ने

काम वा स्थान	व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरू
छिटा वा मसिना कणका रुपमा तरल पदार्थ निस्कने खालको उपचारत्मक प्रक्रिया गर्दा (Aerosol generating procedure)	मास्क: एन ९५, चरमा वा भाइजर, पन्जा, गाउन, टोपी
शंकास्पद वा पोजिटिभ केसको लागि छिटा वा मसिना कणका रुपमा तरल पदार्थ ननिस्कने खालको उपचारत्मक प्रक्रिया (Non-aerosol generating procedure)	मास्क: सर्जिकल मास्क, चरमा वा भाइजर, पन्जा, गाउन, टोपी
Fever/Screening clinic हरुमा जाँच गर्न संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरू	मास्क: सर्जिकल मास्क, चरमा वा भाइजर, पन्जा, गाउन, टोपी
संरक्षण वा सुरक्षाको लागि खटिपका व्यक्ति वा चालक	सर्जिकल मास्क, पन्जा, गाउन र चरमा वा भाइजर यदि संक्रमित लाई छुन परेमा
प्रयोगशालामा खटिपका कर्मचारी	सर्जिकल मास्क वा एन ९५, गाउन, खुकुलो पन्जा, चरमा वा भाइजर

मास्कको प्रकार

	मोडिकल मास्क/सर्जिकल मास्क
	एन ९५ (N-95)
	साधारण (नन-मोडिकल) मास्क: ३ वटा लेयर भएकै कपडाको मास्क

मास्क प्रयोग : गर्नु हुने



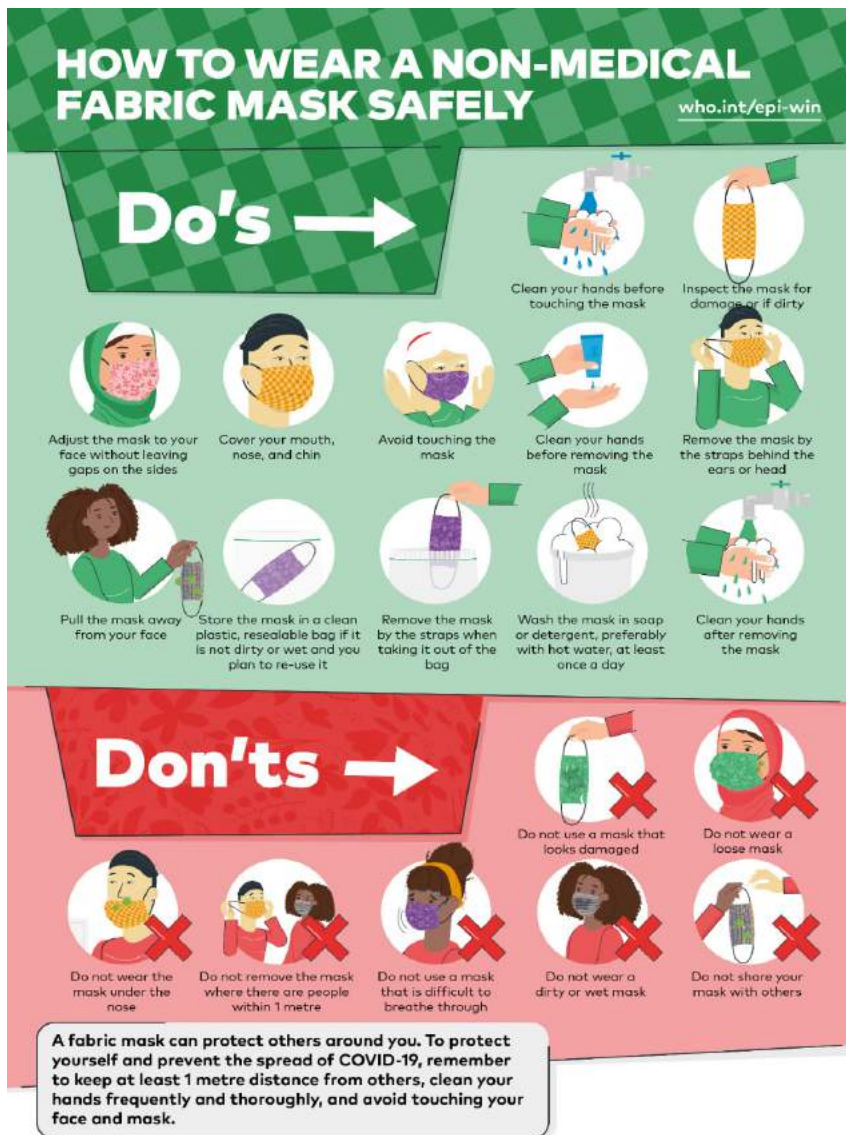
मास्क प्रयोग : गर्नु नहुने



साधारण (नन्-मेडिकल) मास्क प्रयोग गर्ने विधि




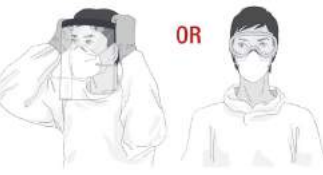


पुनः प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- मास्क फुकाल्दा शिर वा कान पछाडीबाट फुकाल्ने,
- फुकालेको मास्कलाई साबुन पानी वा सरफ पानीले मज्जाले धुने र घाममा राम्रोसँग सुकाउने ।



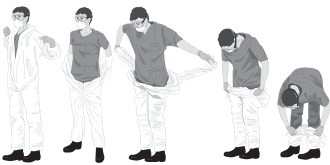


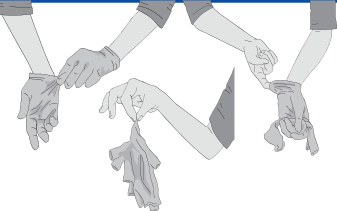


पूर्ण व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री लगाउने र फुकाउने चरणहरू

FULL पी.पी.ई लगाउने चरणहरू

<p>१. घडी औंठीहरू सबै फुकाल्ने</p> 	<p>२. स्क्रब र बूट लगाउने</p> 	<p>३. हात सफा गर्ने</p> 
<p>४. भित्री पञ्जा लगाउने</p> 	<p>५. कभरअल लगाउने</p> 	<p>६. मास्क लगाउने</p> 
<p>७. चश्मा वा फेस शिल्ड लगाउने</p> 	<p>८. हेड कभर लगाउने</p> 	<p>९. एप्रोन लगाउने</p> 
<p>१०. बाहिरी पञ्जा लगाउने</p> 		

FULL पी.पी.ई फुकाल्ने चरणहरू

<p>१. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>	<p>२. प्रोन हटाउने</p> 	<p>३. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>
<p>४. हेड कभर हटाउने</p> 	<p>५. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>	<p>६. कभरअल र बाहिरी पञ्जा हटाउने</p> 
<p>७. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>	<p>८. चश्मा तथा फेस सिल्ड हटाउने</p> 	<p>९. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>
<p>१०. मास्क हटाउने</p> 	<p>११. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>	<p>१२. बूट हटाउने</p>
<p>१३. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>	<p>१४. पञ्जा हटाउने</p> 	<p>१५. साबुन पानीले हात धुने अथवा अल्कोहल (कमितीमा ७० प्रतिशत) भएको स्यानीटाइजरले हात सफा गर्ने ।</p>

कुन व्यक्तिगत सुरक्षा कतिबेला प्रयोग गर्ने

काम वा स्थान	व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरू
छिटा वा मसिना कणका रुपमा तरल पदार्थ निस्कने खालको उपचारत्मक प्रक्रिया गर्दा (Aerosol generating procedure)	मास्क: एन् ९५, चस्मा वा भाइजर, पन्जा, गाउन, टोपी
शंकास्पद वा पोजिटिभ केसको लागि छिटा वा मसिना कणका रुपमा तरल पदार्थ ननिस्कने खालको उपचारत्मक प्रक्रिया (Non-aerosol generating procedure)	सर्जिकल मास्क, चस्मा वा भाइजर, पन्जा, गाउन, टोपी
Fever/Screening Clinic हरुमा जाँच गर्न संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरू	सर्जिकल मास्क, चस्मा वा भाइजर, पन्जा गाउन, टोपी
संरक्षण वा सुरक्षाको लागि खटिएका व्यक्ति वा चालक	सर्जिकल मास्क, पन्जा, गाउन र चस्मा वा भाइजर यदि संक्रमितलाई छुन परेमा
प्रयोगशालामा खटिएका कर्मचारी	सर्जिकल मास्क वा एन् ९५, गाउन, खुकुलो पन्जा, चस्मा वा भाइजर

प्रश्न-उत्तरहरू (ठिक वा बेठिक)

- कोभिड- १९ फैलिनबाट रोक्न प्रवेश बिन्दुका कर्मचारीको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।
- चिसो पानीले परखालेर हात धुने काम गर्नुपर्छ ।
- हात धुने कार्यलाई पन्जा लगाएर प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- मेडिकल मास्क लगाउनाले भाइरसबाट १०० प्रतिशत सुरक्षित भइन्छ ।
- डिस्पोजेबल मास्कलाई पुनः प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- मदिरा सेवनले भाइरसबाट जोगाउँछ ।

वातावरणीय सरसफाइ तथा निःसंक्रमण ENVIRONMENTAL CLEANING AND DISINFECTION

वातावरणीय सतहहरूको लागि सिफारिस गरिएको सरसफाइको विवरण

क्षेत्रहरू	आवृत्ति (Frequency)	आवश्यक सर सामान र आपूर्तिहरू	थप मागदर्शन
ट्राइएज क्षेत्र (Triage area)	कठितमा दिनको दुई पटक	सरसफाइ भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्यक्तिगत सुरक्षा कवज	धेरै छोइने सतहहरू जस्तै: टेबल, कुर्सि आदि को सरसफाइ कार्यलाई मुख्य ध्यान दिइ अन्त्यमा थुइको सरसफाइ गर्ने ।
शंकास्पद बिरामिहरूले भरिएको कोठाहरू, बिस्ताराहरू र अन्य आवश्यक सामाग्री राख्ने स्थानहरू	कठितमा दिनको दुई पटक	सरसफाइ भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्यक्तिगत सुरक्षा कवज	कम छोइने सतहहरूको सरसफाइ गरी सकोपछि मात्र धेरै छोइने सतहहरूको सरसफाइ गर्ने । फोहोर र फोहोर जन्य पदार्थ लागोका कपडाहरू हटाई बिरामिको बिस्तारा राम्ररी सफा गरी सकोपछी मात्र निःसंक्रमिकरण गर्नु पर्दछ ।
बिरामिहरू नरहेको कोठाहरू, बिस्ताराहरू र अन्य आवश्यक सामाग्री राख्ने स्थानहरू	डिस्चार्ज वा स्थानान्तरणमा	सरसफाइ भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्यक्तिगत सुरक्षा कवज	धेरै छोइने स्थानहरूलाई ध्यान दिदै, साकेदारी गरीएको सतहबाट सुरुवात गरी सिङ्गल बेड भएको स्थानतिर को कार्य गर्दै जाने । प्रत्येक बेडका लागि नयाँ वा राम्रोसंग सफा गरीएको कपडाको व्यवस्था गर्ने ।
कोठाको बाहिर रहेको सालि ठाउँ वा जालिलहरू	कठितमा दिनको एकपटक	सरसफाइ भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्यक्तिगत सुरक्षा कवज	थुइ, धेरै छोइने सतहहरू जस्तै: रेलिङ, मानिसहरू बस्ने कुर्सिहरू वा क्षेत्रहरू

क्षेत्रहरू	आवृत्ति (Frequency)	आवश्यक सर सामान र आपूर्तिहरू	थप मागिदर्शन
कार्यालयको समयमा कर्मचारी बस्ने ठाउँ वा काम गर्ने क्षेत्र	कठिनाई दिनको एकपटक	सरसफाई भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्याक्तिगत सुरक्षा कवज	टेवलहरूमा धेरै छोइने सतह, सामानहरू राख्ने न्याकहरू, कुर्सिहरू, ढोकाहरूको ह्याण्डल, बहिहरूको सिच,भान्सा र खाना तयार गर्ने क्षेत्रहरू, बाथरुमको सतहहरू, टेवल फोनको सतह,कम्प्युटरमा रहेका छोइराख्नु पर्ने उपकरणहरू (जस्तै किबोर्ड, मोनिटर र माउस), विधालयमा प्रयोग हुने पढाउने र सिकाउने शैक्षिक सामाग्रीहरू, गुइ आदि .
शौचालयहरू	निजि भए (कठिनाई दिनको एक(पटक), सामेदारीगरीधकोमा (कठिनाई दिनको तिन पटक)	सरसफाई भोल, किटाणुनासक, Biohazards bags, व्याक्तिगत सुरक्षा कवज	धेरै छोइनेसतहहरू, ढोकाको ह्याण्डल, बतिको सिचहरू, काउण्टर, धाराको टुटिहरू, हात मुर्र धुने स्थानमा फोहोर पानी खस्ने ठाऊ अनि शौचालय र अन्त्यमा गुई (सरसफाई गर्दा यति क्रमागत प्रक्रियालाई पछ्याउनु पर्नेछ ।)

सरसफाईका लागि तोकिएको वलोरिनको मात्रा

क्र. सं	वलोरिनको मात्रा	निःसंक्रमण आवश्यक पर्ने क्षेत्र
१.	०.१ प्रतिशत वलोरिन (१००० पिपिएम अर्थात मिग्रा प्रति लि)	<ul style="list-style-type: none"> • धुलो नभएको वा सफा देखिएको गुँइहरू • पन्जा लगाएको हात • टेबल, रेलिङ्गाहरू एवं अन्य मानिसले छोइराख्ने सतहहरू • ढोकाको ह्याण्डल एवं अन्य मानिसले छोइराख्ने सतहहरू
३.	०.०५ प्रतिशत वलोरिन (५०० पिपिएम अर्थात मिग्रा प्रति लि)	<ul style="list-style-type: none"> • धोइ सकेका लुगाहरूको निःसंक्रमित गर्न • धोइ सकेका खाएका भाडाहरू निःसंक्रमित गर्न

क्लोरिन भोल ०.१% (१००० पिपिएम) कसरी बनाउने

बारम्बार छोड्ने सतह तथा सामग्रीहरूको निस्क्रमण गर्नका लागि क्लोरिन भोल ०.१% (१,००० पिपिएम) प्रयोग गर्ने । प्रत्येक दिन नयाँ ०.१% क्लोरिन भोल बनाउनुहोस् । अधिल्लो दिनको केही भोल उभेको भएमा, उक्त भोल फ्याल्नुहोस् ।

गाढा (०.५%) भोलबाट

४ भाग पानी + ०.५% गाढा भोल = १ भाग ०.१% भोल

एचटिएच (७०%) बाट

२ चिया चम्पा एचटिएच + ३ चिया चम्पा = २० लिटर पानीमा ०.१ क्लोरिन भोल

क्लोरिन पाउडरबाट (३५%)

२ क्लोरिन पाउडरको स्कोप + ३ चिया चम्पा = २० लिटर पानीमा ०.१ क्लोरिन भोल

आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस् (स्वास्थ्य संस्थामा) ।

१० सेकेन्ड 10 SEC

१० सेकेन्ड 10 SEC

१० सेकेन्डका लागि वा क्लोरिन पाउडर नघुलेसम्म चलाउनुहोस् ।

४) प्रयोग गर्नुअघि ३० मिनेट पखनुहोस् ।

५) बाटिनमा सहेल लगाउनुहोस् "०.१% क्लोरिन भोल -निस्क्रमण"

६) बाटिनलाई बिक्रो लगाउनुहोस् । घाम सिधा पर्ने ठाउँमा नराख्नुहोस् ।

सावधानी:

क्लोरिन भोललाई खाँदा वा पिउँदा मृत्युमुखी पार्न सक्छ ।

क्लोरिन भोललाई खाँदा वा पिउँदा मृत्युमुखी पार्न सक्छ ।

७०% एचटिएच वा ३५% क्लोरिन पाउडर

३५% क्लोरिन पाउडर

०.५% गाढा (०.५%) क्लोरिन भोल

पानी

उत्कृष्टको साथ बाटिन र निस्पट

नान्ने गिलास वा सिटर बाल

डस्कको साथ बाटिन र निस्पट

चौलका लागि सर्ट्टी

सेबल

आवश्यक सामानहरू

CSJH09.8

०.१ % क्लोरिन भोल बनाउने तरिका

- तयार पारिएको ०.१ % क्लोरिन भोललाई ०.०५ % मात्रा भएको क्लोरिन भोल बनाउनका लागि आधाभाग ०.१ % मात्रा भएको क्लोरिनको भोल र आधा भाग पानी मिसाएर बनाउने र आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने ।

क्लोरिनयुक्त पदार्थहरूको उचित भण्डारण तथा प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

क्लोरिन एक हानिकारक तथा संक्षारक पदार्थ हो त्यसैले,

१. बन्द प्लाष्टिकको बट्टा वा मित्रि भाग प्लाष्टिक भएको बट्टामा हालेर ओसिलो, घाम नआउने ठाउँमा राख्ने
२. व्यक्तिगत सुरक्षा कवज: गाउन वा एप्रोन, प्लास्टिकको पन्जा, मेडिकल मास्क र आँखाको सुरक्षा दिने सामाग्री (अनुहार पुरै सुरक्षा दिने सामाग्रीलाइ प्राथमिकतामा) अनिवार्य प्रयोग गर्ने
३. आँखा तथा छालासंग सिधा सम्पर्कमा आउनबाट जोगिनु पर्दछ
४. अन्य सर-सफाईका सामाग्रीहरूसंग मिसाउनु हुदैन
५. धेरै भएका घोलहरूलाई जहाँ पायो त्यहि फाल्नु हुदैन सुरक्षित तरिकाले बिसर्जन गर्नु पर्दछ

फोहरको व्यवस्थापन

- सम्भव भएसम्म फोहर कम उत्पादन गर्ने
- प्रयोग भएको मास्क र PPE लाई प्लास्टिकको भोलामा वा बिको भएको भाडामा सुरक्षित तरिकाले जम्मा गर्ने ०.५ % को क्लोरिन भोलामा डुबाउने र ७२ घण्टा पछि फोहरलाई पालिकाको नियम अनुसार तोकिएको ठाउँमा बिसर्जन गर्ने
- यदि यो प्रक्रियाबाट फोहर बिजर्सन गर्न सम्भव छैन भने खुल्ला ठाउँमा खाडल बनाई जम्मा भएको फोहरलाई दिनुहुँ खाडलमा राख्ने र माटो र चुनाको पत्रले छोपिदिने ।

विभिन्न प्रकारका फोहोरका लागि आवश्यक कन्टेनर

फोहोरको प्रकार	फोहोरको उदाहरण	कन्टेनरको रंग
जोखिम नभएको कुहिनै	बचेको खानेकुरा, बगैचाको फोहोर, फलफूलहरू, फूलहरू, आदि	हरियो
जोखिम नभएको पुन प्रयोग गर्न मिल्ने	नकुहिनै पुन प्रयोगमा आउने जस्तै: प्लास्टिक बोटल, फलाम, कागज, रबर, आदि	गाडा निलो
अन्य जोखिम नभएका फोहोर	कुहिनै र पुन प्रयोगमा आउने फोहोर बाहेक अन्य	हलुका निलो
Pathological फोहोर	शरीरका अंगहरू, तन्तु, Bone Marrow	रातो
जोखिमयुक्त धारिला बस्तु	निडल, ब्लेड, सिरिन्ज, ग्लास, आदि	रातो
औषधिजन्य फोहोरहरू	प्रयोगमा नआएका म्याद नाघेका औषधिहरू	रातो
संक्रामक र अति संक्रामक फोहोर	संक्रमित व्यक्तिको रगत तथा शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थ, प्रयोगशाला बाट निस्केका फोहोर	खैरो
अन्य खतरनाक फोहोर	ब्याट्रीहरू, जैविक तथा अजैविक रसायन, आदि	पहेलो
Radioactive फोहोर	Radionuclides जस्तै कोबल्ट, आयोडिन, इरिडीएम सँग संक्रमित भएका ठोस, तरल तथा ग्यासयुक्त फोहोरहरू	कालो

श्रोत: Health Care Waste Management Guideline

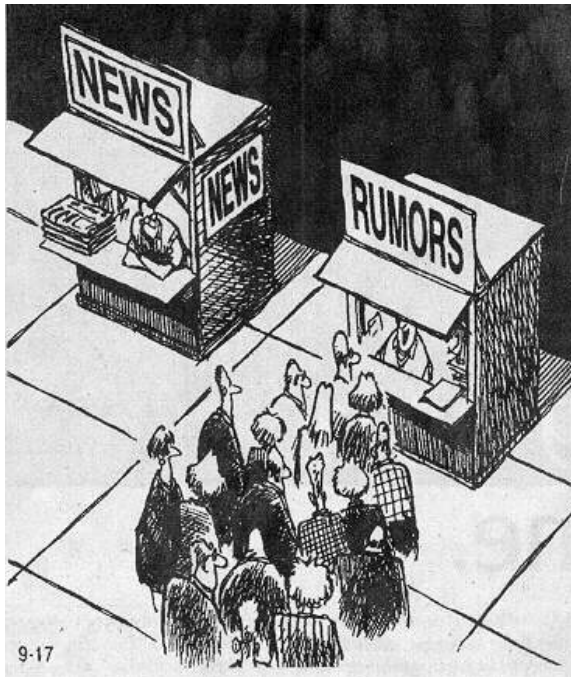
सत्र ६

जोखिम संचार र समुदाय संलग्नता तथा मानव अधिकार

विषयवस्तुहरु

- जोखिम संचार, यसको उदेश्य र महत्व
- जोखिम संचारका सिद्धान्तहरु
- समुदाय संलग्नता र यसको आवश्यकता
- व्यवहार परिवर्तन संचारमा सीमामा कार्यरत कर्मचारीको भूमिका
- कोभिड -१९ प्रतिकार्यका समयमा मानव अधिकार र भेदभाव अन्त्य सम्बन्धि

सूचना र मिडियाको व्यवस्थापन



जोखिम संचार (RISK COMMUNICATION)

- स्वास्थ्य जोखिमको सामना गरिरहेका मानिसहरू र विज्ञ वा अधिकारीहरू बीच हुने सहि सूचना र सल्लाहको आदान प्रदानलाई बुझाउँछ ।
- जोखिम संचार सेवा प्रवाहकै दौरान (real time) हुन्छ ।

जोखिम संचार किन ?

- डर कम गर्न
- सत्य तथ्य जानकारी प्रदान गराउन
- दोधार हटाउन
- श्रोतको दुरुपयोग हुनबाट रोक्न
- नीति निर्माणलाई मार्गनिर्देश गर्न
- गलत बुझाई हुनबाट रोक्न
- सहि कुराको वकालत गर्न
- आत्मविश्वास बढाउन
- समस्या समाधानको बाटो पहिल्याउन

सामुहिक छलफल

प्रवेश बिन्दुमा कोभिड-१९ सम्बन्धित अफवाहहरू केके हुन सक्छन ?



जोखिम संचारको उद्देश्य

- सहि र उचित जानकारी दिने
- सान्त्वना प्रदान गर्ने
- आफ्नो र अरुको रक्षा गर्न सू-सूचित भई निर्णय लिन सक्षम बनाउने

जोखिम संचारका लागि मार्गनिर्देशक सिद्धान्तहरू

- विश्वास सिर्जना गर्नुहोस् र कायम राख्नुहोस्
- अनिश्चिततालाई (Unpredictable) स्विकारी जोखिम संचार गर्नुहोस्
- समन्वय गर्नुहोस्
- पारदर्शी हुनुहोस्
- प्रभावित भएकाहरूलाई संचारमा संलग्न गराउनुहोस्
- एकीकृत प्रणाली प्रयोग गर्नुहोस्
- राष्ट्रिय क्षमता निर्माण गर्नुहोस्

कोभिड-१९ सम्बन्धी सचेतनाका लागि मूल सन्देश

- १) संक्रमण रोकथाम
- २) लक्षण तथा चिन्हहरूको पहिचान
- ३) समयमै स्वास्थ्य सेवा र उपचारको महत्व
- ४) सहि जानकारीको लागि आधिकारिक श्रोत (स्वास्थ्य मन्त्रालय, WHO, EDCCD, call centers)
- ५) आइसोलेसन र क्वारिन्टिन मा पालना गर्नु पर्ने नियमहरू
- ६) आइसोलेसन र क्वारिन्टिन बस्दा गम्भीर लक्षण देखा परे सम्बन्धित निकायमा समन्वय गर्ने (call centers)/ स्वास्थ्य संस्थामा जाने

प्रभावकारी संचारको लागि सुझावहरू

- सरल शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्, सकेसम्म प्राविधिक शब्दहरूको प्रयोग कम गर्नुहोस्
- एक पटकमा एक सन्देश मात्र संचार गर्नुहोस्
- यात्रुहरूले बुझने गरि विस्तारै संचार गर्नुहोस्
- यात्रुहरूसँग धैर्यतापूर्वक कुरा गर्नुहोस्
- यात्रुहरूको जिज्ञासाहरू सम्बोधन गर्नुहोस्

कोभिड -१९ प्रतिकार्यमा मानव अधिकार तथा भेदभाव अन्त्य

मौलिक अधिकार

- स्वतन्त्रताको हक (Right to Liberty)
- हिंडुलको स्वतन्त्रता (Freedom of Movement)
- धर्मको स्वतन्त्रता (Freedom of Religion)
- विचार र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता (Freedom of Opinion and Expression)
- सम्बन्धताको स्वतन्त्रता (Freedom of Association)
- शान्तिपूर्वक भेला गर्न आदि (Peaceful assembly)
- तथा संविधान प्रदत्त मौलिक हक र अधिकारहरू

संक्रामक रोग ऐन २०२०

दफा २ को उपदफा ३ बमोजिम:

नेपाल सरकारले पैदल वा जुनसुकै सवारीको साधनबाट लगिने वा ल्याइने सफर गर्ने यात्रुहरूको जाँचबुझ गर्न र त्यस्ता पशु, पन्छी वा यात्रुलाई कुनै संक्रामक रोग लागेको छ भन्ने शंका लागेमा जाँचबुझ गर्न खटिएको कर्मचारीले त्यस्तो यात्रुलाई अस्पताल तथा अन्य स्थानहरूमा अलग गरि राख्न वा कुनै किसिमबाट ल्याउन लैजान वा सफर गर्नमा समेत निरीक्षण र नियन्त्रण गर्नको लागि आवश्यक आदेशहरू जारी गर्न सक्नेछ ।

संक्रामक रोग ऐन, २०२०

लालमोहर र प्रकाशन मिति

२०२०।११।१६

संशोधन गर्ने ऐन

१. संक्रामक रोग (पहिलो संशोधन) ऐन, २०२९	२०२९।६।५
२. केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०४८	२०४९।१।८
३. पशु स्वास्थ्य तथा पशु सेवा ऐन, २०५५	२०५५।४।६

प्रमाणीकरण र प्रकाशित मिति

४. गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६	२०६६।१०।७
५. नेपालको संविधान अनुकूल बनाउन केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने ऐन, २०७५	२०७५।११।१९

प्रवेश विन्दुमा हुने भेदभाव कसरी अन्त्य गर्ने

- अन्य क्षेत्रमा जस्तै सिमा नाकाका प्रवेश विन्दुहरूमा पनि उमेर, लिङ्ग, राष्ट्रियता, धर्म वा रुपरंग, आदिका आधारमा भेदभाव तथा हिंसा हुन सक्छ
- यसलाई न्यूनीकरण गर्नु सिमा नाकामा खटिएका कर्मचारीको दायित्व हुन्छ
- सिमा अधिकारीहरूले सबै यात्रीहरूको उमेर, लिङ्ग, राष्ट्रियता, धर्म वा रुपरंग नहेरि कन सबैलाई समान तरिकाले व्यवहार गर्नु पर्दछ ।

श्रोत: युएन वुमन नेपाल

- स्वास्थ्य सुरक्षाका सामाग्रीहरू सरकारले तोके बमोजिम सबै यात्रुहरूलाई उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।
- शंकास्पद र संक्रमण पुष्टि भएका केसहरूलाई सठमानजनक व्यवहार र हौशला प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- सिमा अधिकारीहरूले सक्रिय रूपमा यात्रुहरूको माझ हुने गलत सूचना प्रेषण र भेदभावलाई पहिचान गरि त्यसलाई निर्मूल पार्ने उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ।

कोभिड-१९ का लागि टोकिएका हटलाईन नम्बर

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) बारेमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

बाट उपलब्ध हुने जानकारी

९९९५

मा सम्पर्क गर्नुहोस्
(बिहान ६ बजे - राति १० बजे)

९८५१२५५८३४
९८५१२५५८३७
९८५१२५५८३९

मा सम्पर्क गर्नुहोस्
(बिहान ८ बजे - बेलुकी ८ बजे)

Viber मा

MoHP Nepal COVID-19

खोजेर वा तलको क्युआर कोड स्क्यान गरेर मन्त्रालयको Viber group मा संलग्न हुनुहोस्



वा WhatsApp मा WHO बाट सूचना

प्राप्त गर्न ९१ ७९ ८९३१८९२

मा "hi" लेखेर टेक्स्ट पठाउनुहोस्

#कोरोनाभाइरस

ले गर्दा लाग्ने लाञ्छनाले गर्दा मानिसहरूले
चिकित्सकीय स्याहार कम खोज्ने तथा जनस्वास्थ्यका
उपायहरूको कम अनुपालना गर्ने प्रमाणले देखाउँछ ।

लाञ्छना होइन ऐक्यबद्धता ।

कोभिड-१९ को विस्तारलाई रोक्ौं ।



#मायाफैलाऔं #SpreadLove #SolidarityNotStigma

Source: <https://covid19.mohip.gov.np/iec-materials>

#कोरोनाभाइरस

ले भेदभाव गर्दैन र
हामीले पनि गर्नु हुँदैन ।

लाञ्छना होइन ऐक्यबद्धता ।

कोभिड-१९ को विस्तारलाई रोक्ौं ।



#मायाफैलाऔं #SpreadLove #SolidarityNotStigma

Source: <https://covid19.mohip.gov.np/iec-materials>

के छ खबर ?
#LetsTalk

एकान्तवासले जेष्ठ नागरिक र एकलै बस्नेहरूलाई एकलोपनको महसुस गराएर उनीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई कमजोर बनाउन सक्छ ।

निम्न माध्यमबाट आफ्ना प्रियजनहरूसँग नियमित रूपमा सम्पर्क राख्नुहोस् :

- सामाजिक सञ्जाल
- फोन
- अनलाइन कुराकानी र म्यासेज

मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् ।

#MentalHealth
#CombatCOVID19
#COVID19

Source: <https://covid19.mohp.gov.np/iec-materials>

कोरोनाभाइरस सचेतना

COVID-19



व्यक्तिगत सरसफाई लाई ध्यान दिऔ । Maintain your personal hygiene,
आफू पनि बचौ, अरुलाई पनि बचाऔ । Protect yourself & others from getting sick!

लक्षणहरू Symptoms

उच्च ज्वरो High Fever	सूक्खा छोकी Dry Cough	रूघा Sore Throat	टाउको दुखाई Headache	रूवास प्रत्यासना समस्या Shortness of breath



पटक पटक साबुन पानीले हात पुने वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने

Frequently wash your hands with soap or use hand sanitizer



आफू बिरामी भएमा वा भीडभाडमा जाँदा मात्र मास्क लगाउने

Wear a face mask if you are unwell and in crowded places



हात नमिलाउने वा मास्केसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने

Avoid shaking hands or making direct contact with people



खोक्दा वा हाँचिउँदा गर्दा नाक मुख छोप्ने

Always cover your face while coughing or sneezing



अनावश्यक त्रिङ्गुल नगर्ने तथा भीडभाड बाट टाढै रहने

Avoid crowds and maintain physical distancing from others

पुनरावृत्त: सही सूचना तथा जानकारीको लागि आधिकारीक स्रोतमा मात्र भर परौ । Please refer: www.edcd.gov.np | www.who.int

www.inf.org

Source: <https://covid19.mohp.gov.np/iec-materials>

स्थल सीमा नाकामा रहेका हेल्थ डेस्कहरूबाट तथ्यांक संकलन फारम

(Ground Crossing Health desk data collection format)

पृष्ठभूमि : अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य नियमावली (International Health Regulations 2005; IHR-2005) को नेपाल पक्ष राष्ट्र हो र सो अन्तर्गत अन्तर्राष्ट्रिय सीमा नाकाहरूमा स्वास्थ्य संबन्धि कार्य गर्न स्वास्थ्य संस्था (Health Desk) तथा दक्ष जनशक्तिहरूको व्यवस्था हुनु पर्ने उल्लेख छ । कोभिड-१९ को विश्वव्यापी महामारीले नाकाहरूमा सबै यात्रुहरूको सहज रुपमा आवागमन, स्वास्थ्य सम्बन्धी जाँचका साथै कोभिड-१९ पुस्टि भएको व्यक्तिहरूको उचित व्यवस्थापन हुन पर्ने कुरा लाई थप जोड दिएको छ । नेपाल सरकारले आधिकारिक रुपमा हाल भारतसंग सिमा जोडिएका १३ स्थानका नाकाहरू खुला गरेको छ । ति हेल्थ डेस्कहरूमा यात्रुहरूको सामान्य जानकारी र परिक्षण नतिजा अभिलेखीकरण गर्न यो फारमको खाका तयार गरिएको छ । यस फारमले स्थल नाकाहरूबाट नेपाल भित्रिने यात्रुहरूको तथ्यांक अभिलेखीकरण तथा रिपोर्टिंगलाई व्यवस्थित र एकरूपता प्रदान गर्नेछ ।

स्थल सीमा नाकामा रहेका हेल्थ डेस्कहरूमा तथ्यांक संकलनको औचित्य र प्रयोग :

नेपाल सरकारको निर्णय अनुसार , कोभिड -१९ को पहिचान, नियन्त्रण र रोकथामको लागि सबै नागरिकको स्वास्थ्य सम्बन्धि तथ्यांक Information Management Unit (IMU) द्वारा संकलन गर्ने भनिएको छ । यसरी संकलित तथ्यांक महामारीजन्य रोगको तुरुन्त पहिचान गर्ने र रोकथामको योजना बनाउन प्रयोग हुनेछ । सरकारद्वारा तोकिएका सबै स्थल नाकाका हेल्थ डेस्कहरूमा संकलित तथ्यांक पनि IMU मा प्रविष्ट गर्नु पर्ने देखिन्छ ।

POE फारम को उद्देश्य :

विदेशबाट स्थल नाकाहरू हुदै नेपाल आउने नागरिकको स्वास्थ्य जानकारी संकलन गर्ने र महामारीजन्य रोगको समयमै पहिचान र प्रक्षेपण गर्ने ।

POE फारम भनेर तरिका :

यो कार्य तीन तरीकाले गर्न सकिनेछ :

क. यात्रु आफैले फारम लिई भर्न सक्नेछन र भरेको फारम हेल्थ डेस्कका कर्मचारीहरूलाई बुझाउन सक्नेछन

ख .यात्रुले लेखपढ गर्न वा अन्य कुनै कारणले फारम भर्न नसके भएमा हेल्थ डेस्कमा खटिएका कर्मचारीहरूले फारम भर्न सहयोग गर्नु पर्नेछ

ग. कुनै यात्रुले चाहेमा आधिकारिक website <http://www.edcd.gov.np/resources?type=tools> मा गई फारम डाउनलोड गरी भरेर ल्याउन सक्ने छन् , यसरी भरिएको फारम सम्बन्धीत सीमा नाकामा रहेको हेल्थ डेस्कमा बुझाउनु पर्नेछ

यसरी भरिएका फारमहरू सम्बन्धीत हेल्थ डेस्कका कर्मचारीले २४ घण्टा भित्र अनिवार्य रुपमा IMU मा प्रविष्ट गर्नुपर्ने छ ।

यो फारम दैनिक कामको शिलशिलामा सीमा वारपार गर्ने यात्रुहरूको लागि प्रयोग गर्नु हुदैन

नियमन इकाई , तथ्यांकको सुरक्षा र गोपनियता :

तथ्यांकको गोपनियता र दैनिक नियमन गर्ने इकाई ईपिडेमिओलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (EDCD) हुने छ र सो कार्यको सहजीकरण एकीकृत स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन शाखा (IHMS) ले गर्नेछ ।

सीमा नाका भएका सम्बन्धीत पालिका र प्रदेशलाई पनि सूचना व्यवस्थापनको पहुँच हुनेछ। उक्त सूचना व्यवस्थापनको पहुँच भएका सम्बन्धीत निकायहरूले सूचना व्यवस्थापनमा आवश्यक भूमिका निर्वाह गर्नु पर्नेछ।

फारमको विवरण :

शिर्षक	विवरण
आगमन मिति	यात्री नेपाल भित्र प्रवेश गरेको मिति (ग /म /सा) (वि.सं / ई .सं)
प्रवेश नाकाको नाम	प्रवेश गरेको सम्बन्धीत नाकाको नाम
व्यक्तिगत विवरण	
नाम	विदेशबाट आएको यात्रीको नागरिता/ राहदानीमा भएको पहिलो नाम
थर	विदेशबाट आएको यात्रीको नागरिता/ राहदानीमा भएको थर
उमेर	विदेशबाट आएको यात्रीको नागरिता/ राहदानीमा भएको उमेर (वर्षमा) एक वर्ष मुनिको बच्चा छ भने महिनामा लेख्नुपर्ने छ महिना नपुगेको शिशुको हकमा दिनमा लेख्नु पर्नेछ
लिङ्ग	महिला, पुरुष वा अन्य लेख्नु पर्नेछ
पेशा	विदेशबाट आएको यात्रिको हालको पेशा यस खण्डमा उल्लेख गर्नु पर्नेछ
नागरिकता	विदेशबाट आएको यात्रि कुन देशको नागरिक हो सो उल्लेख गर्नु पर्नेछ
राहदानी / नागरिकता नं.	विदेशबाट आएको यात्रीको राहदानी /नागरिकता नं. यस खण्डमा उल्लेख गर्नु पर्नेछ
यात्राको विवरण	
बाट	भारत, चिन वा अन्य कुन देश तथा सो देशको कुन सहरबाट यात्रा शुरु गरेको हो उल्लेख गर्नु पर्नेछ
सम्म	नेपाल भित्रिएपछि जाने गन्तव्य उल्लेख गर्नु पर्नेछ।
नेपाल फर्केपछि रहने स्थान:	
प्रदेश, जिल्ला, न.पा.गा./पा., वडा नं., गाँउ, टोल	नेपालमा बस्ने प्रदेश, जिल्ला, न./पा. गापा., वडा नं., गाँउ टोल, को विवरण यस खण्ड मा उल्लेख गर्नु पर्नेछ
सम्पर्क विवरण (नेपालमा सम्पर्क (आफ्नो मो / टेलिफोन नं.)	
नेपालमा सम्पर्क (आफ्नो मो / टेलिफोन नं.)	नेपाल फर्केपछि प्रयोग गरिने आफ्नो मोबाइल वा सम्पर्क गर्न सक्ने टेलिफोन नम्बर यस खण्ड मा उल्लेख गर्नु पर्नेछ
नजिकको सम्पर्क व्यक्तिको नाम थर र सम्पर्क नं.	नेपाल फर्केपछि संबन्धीत यात्रुको मोबाइल वा सम्पर्क गर्न सक्ने टेलिफोन नम्बर नभएको खण्डमा सम्पर्क गर्न सकिने आफ्नो नजिकको व्यक्तिको नाम थर र निजको सम्पर्क नम्बर (मो./टेलिफोन न.) उल्लेख गर्नु पर्नेछ
सम्बन्ध	नेपाल फर्केपछि संबन्धीत यात्रुको मोबाइल वा सम्पर्क गर्न सक्ने टेलिफोन नम्बर नभएको खण्डमा सम्पर्क गर्न सकिने आफ्नो नजिकको व्यक्तिसंगको सम्बन्ध उल्लेख गर्नु पर्नेछ
स्वास्थ्य विवरण	
कोभिड१९- को लक्षण छ वा छैन	कोभिड१९- को लक्षण छ वा छैन, यस खण्ड मा चिन्ह लगाउनु पर्नेछ
तापक्रम	नाकामा जाँच गर्दा पाइएको तापक्रम (C/F) उल्लेख गर्नु पर्नेछ
ज्वरो (38 ° C/100.4 ° F) भन्दा बढि तापक्रम) छ कि छैन	यात्रुको तापक्रम मापन गर्दा ज्वरो (38° C/100.4° F भन्दा बढि तापक्रम) छ कि छैन भनेर यस खण्डमा चिन्ह लाउनु पर्नेछ

कोभिड-१९ का अन्य लक्षण छ कि छैन	यात्रुमा ज्वरो बाहेक कोभिड-१९ का अन्य लक्षण छ कि छैन यस खण्डमा चिन्ह लाउनु पर्नेछ । कोभिड -१९ का अन्य लक्षणहरू भन्नाले : स्वास फेर्न गाह्रो हुनु, खोकी लाग्नु, अत्यधिक थकान महशुस हुनु , शरीर दुख्नु , स्वाद वा गन्ध हराउनु , पखाला लाग्नु आदि बुझ्नु पर्दछ ।
ज्वरो भएमा कोभिड-१९ को परीक्षण गरेको छ कि छैन र परीक्षणको नतिजा	यात्रुमा ज्वरो भएमा कोभिड १९ को परीक्षण, Antigen किटद्वारा गरिएको छ कि छैन यस खण्डमा चिन्ह लाउनु पर्छ र परीक्षणको नतिजा (पोजेटिभ वा नेगेटिभ) मा चिन्ह लगाउनु पर्दछ
ज्वरो भएमा औलोको परीक्षण गरेको छ कि छैन र परीक्षणको नतिजा	यात्रुमा ज्वरो भएमा औलोको परीक्षण किटद्वारा गरिएको छ कि छैन यस खण्डमा चिन्ह लगाउनु पर्दछ र परीक्षणको नतिजा (पोजेटिभ वा नेगेटिभ) मा चिन्ह लाउनु पर्नेछ
दीर्घ रोगको जानकारी भएमा रोगको नाम	यात्रुमा कुनै दीर्घ रोग छ भने उक्त रोगको जानकारी यस खण्डमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ । दीर्घ रोग भन्नाले (Diabetes, Hypertension, Kidney disease, Cancer, heart disease, neurological condition, etc) बुझ्नु पर्दछ
खोपको विवरण	
कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लिनु भएको छ वा छैन	यात्रुले कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लिएको छ वा छैन भनि यस खण्ड मा उल्लेख गर्नु पर्नेछ
खोपको मात्रा पुरा गरेको छ वा छैन	यात्रुले कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको मात्रा पुरा गरेको छ वा छैन भनि यस खण्ड मा चिन्ह लाउनु पर्नेछ
लिएको खोपको मात्रा (एक, दुई)	यात्रुले कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको मात्रा एक वा दुई पटक लगाएको हो यस खण्डमा चिन्ह लाउनु पर्नेछ
खोपको नाम	यात्रुले कोभिड-१९ विरुद्ध लगाएको खोपको नाम यस खण्डमा चिन्ह लाउनु पर्नेछ (जस्तै Vero cell, Covi-shield, Covaxcin, SPUTNIK, Pfizer, अन्य) , खोपको प्रकार समयानुसार थपिदै जान सक्नेछ
खोपको कार्ड छ कि छैन	यात्रीसंग कोभिड-१९ विरुद्ध लगाएको खोपको कार्ड जाँच गरि छ वा छैन भनि यस खण्ड मा चिन्ह लाउनु पर्नेछ
विवरण भर्ने वा रुजु गर्ने स्वास्थ्यकर्मीको नाम र पद	स्वास्थ्यकर्मीले फारम भरेको हकमा स्वास्थ्यकर्मीको नाम र पद यस खण्डमा उल्लेख गर्नुपर्ने छ यात्रु स्वयले फारम भरेको खण्डमा यात्रुद्वारा भरिएको फारम रुजु गर्ने स्वास्थ्यकर्मीको नाम उल्लेख गर्नु पर्नेछ

स्रोतहरू

1. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. <https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2020/04/27/845321155/cdc-adds-6-symptoms-to-its-covid-19-list>
3. <https://covid19.mohp.gov.np/#/>
4. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>
5. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>
7. [https://www.who.int/india/emergencies/coronavirus-disease-\(covid-19\)/covid-19-frontline-worker-toolkit-in-english](https://www.who.int/india/emergencies/coronavirus-disease-(covid-19)/covid-19-frontline-worker-toolkit-in-english)
8. <https://www.who.int/infection-prevention/about/ipc/en/>
9. https://drive.google.com/file/d/1qCKEq0CqDeGQTyKU_EwVkyrf5X9M80X8/view
10. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
11. <https://heoc.mohp.gov.np/update-on-novel-corona-virus-covid-19/>
12. Pocket Book of Clinical Management of COVID-19 in Healthcare Setting. https://drive.google.com/file/d/1aa4R7r7AgwY83PjDqw_BwlsWk4p6mTkZ/view
13. <https://drive.google.com/file/d/1ciwPUAN7PXWf7NeWx7myVzuLAd8gYP8w/view>
14. https://drive.google.com/file/d/1ux1Vm6ps9ZnbUp3nB6BqgYhNjvatFn_/view
15. https://www.who.int/docs/default-source/searo/whe/coronavirus19/the-guideline-for-home-quarantine---quarantine-in-non-health-care-settings-is-intended-for-anyone-who-believes-they-have-been-exposed-to-covid19-and-are-required-to-be-home-quarantined-to-prevent-community-trans.pdf?sfvrsn=1bc12565_4
16. https://ccmc.gov.np/doc_upload/Home%20Quarantine%20Poster%20corrected.pdf
17. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
18. https://ccmc.gov.np/doc_upload/Isolation-Guidelines-Final-2077-02-20.pdf
19. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Surveillance_Case_Definition-2020.2
20. <https://drive.google.com/file/d/1To0nfDp5SKA1sTW0AfAcgzJHLmhl7yA1/view>

21. <https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/covid19-infographic-symptoms-final.tmb-1920v.png>
22. <http://www.emro.who.int/international-health-regulations/about/ihr-core-capacities.html>
23. <https://www.who.int/activities/minimizing-health-risks-at-airports-ports-and-ground-crossings>
24. https://www.who.int/health-topics/international-health-regulations#tab=tab_3
25. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/international-health-regulations/misc-from-old-ihr/monitoring-and-evaluation/joint-external-evaluation>
26. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204368/9789241510172_eng.pdf?sequence=1
27. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/international-health-regulations/points-of-entry/points-of-entry>
28. <https://kullabs.com/class-11/mass-communication/freedom-of-press-and-human-rights/concept-of-fundamental-rights-in-the-constitution-of-nepal>
29. <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
30. <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/cerd.aspx>
31. <https://www.unicef.org/esa/media/6391/file/UNICEF%20ESA-Risk%20Communication%20and%20Community%20Engagement%20for%20Ebola%20Virus%20Disease%20Preparedness%20and%20Response.pdf>
32. [https://www.who.int/publications/i/item/risk-communication-and-community-engagement-\(rcce\)-action-plan-guidance](https://www.who.int/publications/i/item/risk-communication-and-community-engagement-(rcce)-action-plan-guidance)
33. <https://www.who.int/infection-prevention/about/ipc/en/>
34. Advice on the use of masks in the context of COVID-19: Interim guidance, 5 June 2020. [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
35. Pocket Book of Clinical Management of COVID-19 in Healthcare Setting. https://drive.google.com/file/d/1aa4R7r7AgwY83PjDqw_BwlsWk4p6mTkZ/view
36. <https://drive.google.com/file/d/1ciwPUAN7PXWf7NeWx7myVzuLAd8gYP8w/view>
37. https://drive.google.com/file/d/1ux1Vm6ps9ZnbUp3nB6BqgYhNjvatFn_/view

अभिमुखीकरण सामाग्री तयार गर्न योगदान पुऱ्याउने महानुभावहरूको नामावली

- डा. कृष्ण प्रसाद पौडेल, निर्देशक, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- डा. अमृत पोख्रेल, शाखा प्रमुख, ईपिडिमियोलोजी तथा महामारी व्यवस्थापन शाखा
- डा. निशान्त ठाकुर, कन्सल्ट्यान्ट, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री दिपक अधिकारी, वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री भोला अधिकारी, ल्याब टेक्निसियन, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री डवल बहादुर वि.सी., ल्याब टेक्निसियन, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री धन प्रसाद पौडेल, मेडिकल ल्याब टेक्निसियन, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री राम बहादुर नेपाली, वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- श्री कोशल चन्द्र सुवेदी, जनस्वास्थ्य निरीक्षक, ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- श्री गोपाल पाण्डे, अ.हे.व., TIA Health Desk , ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
- डा. ईला सिंह, स्वास्थ्य आपकालिन रोग तथा सर्भिलेन्स अधिकृत, USAID's SSBH Activity
- श्री दिपक तिम्सिना, सूचना अधिकृत, USAID's SSBH Activity
- डा. राधेश्याम कृष्ण के.सी., आप्रवासन स्वास्थ्य अधिकृत, अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन
- श्री ओम प्रकाश पौडेल, कन्सल्ट्यान्ट, अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन
- सुबन थापा, कन्सल्ट्यान्ट, अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन



INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION

768/12 , Thirbam Sadak, Baluwatar-5, Kathmandu, Nepal

Tel : +977 | 4426250, Fax: +977 | 4434223

Email: iomnepal@iom.int, Website: www.iom.int