मुसिकोट नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बामीटक्सार, गुल्मी
५ नं. प्रदेश, नेपाल

☎०७९-४१२१४५
E-mail : musikotmpgulmi@gmail.com
Website : www.musikotmungulmi.gov.np

च.नं. : १४५४
पत्र संख्या: २०७६/०७७

मिति: २०७६/१२/०९

सूचना ।

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना भाईरस संक्रमणबाट बच्न र बचाउनको लागि मिति २०७६/१२/१० देखि २०७६/१२/२१ गते सम्म तपसिल बमोजिम गर्नु गराउनुहुन सर्वसाधारणलाई अनुरोध छ ।

तपसिल

- सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरूले आकस्मिक सेवा, ज्वरो र रूघाखोकीका बिरामीहरू बाहेक अन्य सेवा स्थगित गर्ने ।
- निम्न Signs and Symptoms देखिएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

१. १००.४°f भन्दा बढी ज्वरो आएमा ।
२. नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने भएमा ।
३. छाती दुख्ने, सुख्खा खोकी लागिरहने भएमा ।
४. पखाला लाग्ने बान्ता हुने भएमा ।

सुझाब तथा सल्लाहहरू

१. नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने ।
२. खानेकुरा धोई पखाली राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।
३. भिडभाडमा नजाने ।
४. खोक्दा, हाच्छिउ गर्दा नाक, मुख छोपेर मात्र गर्ने ।
५. संकास्पद व्यक्तिबाट टाढा रहने ।
६. जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपक्षिसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
७. कोरोना भाईरस तातो सँग कमजोर हुने हुँदा तातोपानी तथा झोलिलो कुराहरु नियमित पिउने ।
८. प्रायः सूर्यको किरणमा बस्ने ।
९. कपडा वा पोशाकमा रहेको कोरोना भाईरसको जीवाणुहरु ६ देखि १२ घण्टा सम्म जिवित रहन सक्ने हुँदा डिटरजेण्टको प्रयोग गरी लुगा नियमित धोई घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने ।
१०. हात सफा नगरी आँखा, मुख, नाकमा जथाभावी नछुने ।
११. मास्कको प्रयोग गर्ने ।
१२. हातमिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने बानी बसाल्ने ।
१३. रूघा, खोकी लागेमा सम्भव भएसम्म घरमै Isolation, (छुट्टै) एकान्तमा बस्ने व्यवस्था मिलाउने, घरमा सम्भव नभएमा स्वास्थ्य चौकीको सम्पर्कमा, आई नजिकैको क्यारेन टाईनमा बस्ने व्यवस्था गर्ने ।
१४. नआत्तिईकन घरमै बस्ने, गाह्रो भएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने, आवश्यकता अनुसार नगरपालिकाले free Ambulance सेवा उपलब्ध गराई सम्बन्धित स्वास्थ्य उपचारको लागि रिफर गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ ।

नवराज भण्डारी
(प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत