नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

(विद्यालय शिक्षा मापदण्ड निर्धारण शाखा)

सानोठिमी, भक्तपुर

पत्र संख्या : ०७६/०७७

च.नं. ५६

फोन नं. :
फ्याक्स नं. : ६६-३१९७२
मिति: २०७६।१०।२४

विषय : नोबेल कोरोना (२०१९- nCoV) भाइरसको प्रकोपबाट बच्ने बचाउने सम्बन्धमा ।

श्री सबै विद्यालयहरू

सन् २०१९ को मध्य डिसेम्बरमा चीनको उहान सहरमा पहिलो पटक देखिएको र क्रमशः विस्तार भई रहेको नोबेल कोरोना (२०१९- nCoV) भाइरसको प्रकोप नेपालमा हालसम्म अनियन्त्रित जोखिमयुक्त देखिएको छैन । यसको संक्रमण हुनबाट जोगिन नेपाल सरकारबाट स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको संयोजनमा निरोधात्मक र प्रतिरोधात्मक कार्यहरू भई रहेको छ । आफ्नो विद्यालय र समुदायमा नोबेल कोरोना भाइरसबारे अतिभय वा पूर्ण वेवास्ता दुवै दृष्टिकोणबाट सतर्कतापूर्वक जोगिनका लागि यसबारे आधिकारिक जानकारी लिन, उचित सन्देश प्रवाह गर्न तथा आवश्यक होसियारी अपनाउन विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक, विद्यार्थी तथा सम्वद्ध सबै सरोकारवालामा हार्दिक अनुरोध छ ।

१०।२४

गेहनाथ गौतम
निर्देशक

नोबेल कोरोना (२०१९-nCoV) भाइरसः संक्षिप्त जानकारी

पहिलो पटक चीनको उहान सहरमा देखिएको नोबेल कोरोना (२०१९ - nCoV) भाइरसको प्रकोप सन् २०१९ को मध्य डिसेम्बरमा देखिएको हो । हालसम्म नेपालमा यसको जोखिम नियन्त्रण बाहिर छैन । नेपाल सरकारले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको संयोजनमा जोखिम नियन्त्रणका कार्यहरू गरिरहेको छ । यसको प्रभाव र असरबारे सतर्कतापूर्वक आधिकारिक जानकारी लिने, उचित सन्देश प्रवाह गर्ने र जोखिमबाट बच्ने उपाय अपनाउन आवश्यक पहल गर्न आवश्यक छ ।

नोबेल कोरोना भाइरसको स्रोत : यसको मूल स्रोत पहिचान नभए पनि वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरसका सम्भावित कारण उहानको समुद्री खाना तथा पशु बजारमा चमेरा, कोब्रा सर्प जस्ता वन्यजन्तुको उपभोग र त्यहाँबाट भाइरसको विस्तार भएको हुन सक्ने बताएका छन् ।

लक्षण र जटिलताहरू : ज्वरो, सुख्खा खोकी, मांसपेसी दुख्ने, थकान आदि प्रारम्भिक लक्षणहरू हुन् । त्यसैगरी कफ उत्पादन गर्ने खोकी, खोकीसँगै रगत देखिने, असामान्य तरिकाले टाउको दुख्ने तथा कहिलेकाँही झाडापखाला हुन्छ । अन्य जटिलताहरूमा निमोनिया, सेप्टिक सक, किड्नी फेलियर, कार्डियक इन्जुरी देखिन्छन् ।

भाइरस फैलिने र सर्ने तरिका : यो भाइरसको सङ्क्रमण कसरी र कति चाँडो फैलिन्छ भन्न यकिन नभए पनि वैज्ञानिकहरूले अन्दाजकै भरमा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ भनेका छन् । यो भाइरस कुनै एक प्रजातिको जीववाट अर्को प्रजातिमा सर्ने र यसरी सर्दासर्दै यो मान्छेसम्म पुग्ने गरेको छ । जोखिम प्रभावित क्षेत्रहरूमा यात्रा गरिरहेका व्यक्ति र संक्रमितहरूसँग सम्पर्कमा रहेका व्यक्ति, चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी आदि जोखिममा रहन सक्दछन् साथै रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर भएका, बाल बच्चा, वृद्धहरू बढी जोखिममा हुन सक्छन् । यो रोग लाग्दैमा बिरामीको मृत्यु हुँदैन ।

रोकथामका उपायहरू : यसको कुनै उपचार छैन तर यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणको उपचार गर्न सकिन्छ । हालसम्म कुनै पनि एन्टिभाइरल औषधि कोरोना भाइरस विरुद्ध प्रभावकारी सावित भएको छैन । यो रोग लाग्न नदिनका लागि निम्नलिखित कुरा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

- साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्मे हात धुने
- खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा नाक, मुख टिस्यु पेपर वा सफा कपडाले छोप्ने,
- रोकथामका लागि मास्क प्रयोग गर्ने
- रुघा, खोकी लागेका व्यक्तिका नजिक नजाने
- जथाभावी छोएका हात, आँखा, मुखमा नलाने
- आफू बिरामी भएको बेला घरमा बस्ने
- जङ्गली तथा घरेलु पशुपन्छीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने,
- पशुजन्य मासु र अन्डा राम्रोसँग पाकेको मात्र खाने,
- विरामी मानिसको सम्पर्कभन्दा टाढै बस्ने,
- झोलिलो पदार्थ पिउने, सागसब्जी, फलफूल, गेडागुडी आदि प्रशस्त खाने
- सार्वजनिक स्थल, अस्पताल, सिनेमा घर, सार्वजनिक यातायात, सपिङ मल जस्ता भिडभाड हुने स्थानमा सकभर नजाने,
- फ्लुजस्तो लक्षण देखिएमा नआतिई चिकित्सकको परामर्श लिने ।

यस भाइरसका सम्बन्धमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट सार्वजनिक गरिएको आधिकारिक प्रचार सामग्री निम्नानुसार रहेको छ :

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो
(१००.४ °F भन्दा माथि)

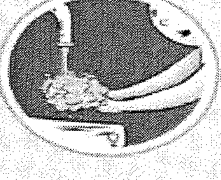
श्वास प्रश्वासमा
अत्याधिक समस्या

रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

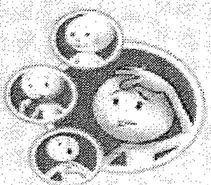
नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने

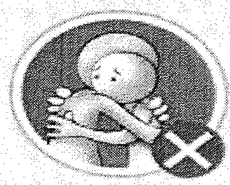


खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने

यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने

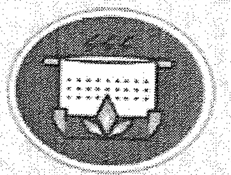


फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने

पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?

नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ?

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस बिषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ?

नोवेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

२०७६।१०।२४