

सम्पूर्ण व्यक्तिहरू प्रति संकटकाल हटाइएको कुरासँग सम्बन्धित अनुरोध

○अप्रिल 7 तारिखको घोषणा पछि हालसम्म हामीले संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणलाई ध्यानमा राखेर चिकित्सा सेवा प्रणाली सुनिश्चित गर्नको लागि विशेष काम बाहेक घर बाहिर नजाने, व्यापारव्यवसाय बन्द गर्ने जस्ता विभिन्न अनुरोध गर्दै आयौं। यो अवधिमा तपाईंहरूलाई असुविधा पुग्न गयो तर धेरै जिल्लावासी र व्यापारव्यवसायीहरूले हाम्रो अनुरोधलाई बुझी, सहयोग गरिदिनुभयो। तपाईंहरू सबैको सोच र कार्यहरूको कारण नै आज यो नतिजा हासिल भएको छ।

यसै अवसरमा हामी अग्रपङ्क्तिमा रहेर कडा मेहनत गरिरहनुभएका सम्पूर्ण स्वास्थ्य कर्मचारीहरू लगायतका विभिन्न कार्यस्थलमा काम गरी समाजलाई टेको दिनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू प्रति पुनः सम्मान तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं।

○संकटकाल हटाइयो तर चुनौतीहरू भने बाँकी नै छन्। यो नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड १९) को सामना गर्दै, सामाजिक आर्थिक गतिविधिको स्तरलाई बढाउँदै गई, पहिलेकै दैनिक जीवनमा फर्किनको लागि नयाँ सुरुवात हो।

○होक्काइदो र अन्य देशहरूमा दोस्रो चरणको संक्रमण फैलिएको उदाहरणहरू पनि छन्। आउने दिनहरूमा हरेक जिल्लावासीको सचेतता र गतिविधिहरू आजका दिनसम्म भन्दा पनि बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। हामीले पूर्ण रूपमा सतर्कता अपनाई, आफ्नो, आफ्नो परिवारको, आफू वरपरका मान्छेहरूका साथसाथै समाजलाई बचाउने गतिविधिहरू गर्दै अगाडि बढ्नु आवश्यक छ।

○त्यसर्थ अहिलेसम्म लागू गरिएका विशेष काम बाहेक घर बाहिर नजाने, व्यापारव्यवसाय बन्द गर्ने जस्ता अनुरोधहरूलाई हामी खुकुलो पाउँ जानेछौं तर सम्पूर्ण जिल्लावासी र व्यापारव्यवसायीहरूलाई हामी पुनः निम्न कार्यहरू गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

(1) विशेष काम बाहेक घर बाहिर नजाने

○"मान्छेको सम्पर्कमा आउने अवस्थाहरू 80% घटाउने" कुरालाई ध्यानमा राखी, अनावश्यक तथा हतार नभएको कामको लागि घर बाहिर नजाने

विशेष गरी, अहिलेसम्म क्लस्टर (सामूहिक संक्रमण) भएको भवन र "राम्रोसँग हावाको आवतजावत नहुने, भीडभाड हुने र नजिकै बसेर कुराकानी गर्नुपर्ने" ठाउँहरूमा नजाने

○विशेष गरी संकटकाल जारी जिल्लाहरू र अनावश्यक तथा हतार नभएका कामको लागि जिल्ला पार गरेर जन्मथलोमा फर्कने वा यात्रामा निस्कने जस्ता कुराहरू नगर्ने

(2) नयाँ जीवनशैलीको अभ्यास

संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका 3 आधारभूत कुराहरू (1) "शारीरिक दूरी कायम राख्ने" (2) "मास्क लगाउने" र (3) "हात धुने" जस्ता संक्रमण फैलिनबाट रोक्ने "नयाँ जीवनशैली" को अभ्यास गर्ने

※ "नयाँ जीवनशैली" भनेको "राम्रोसँग हावाको आवतजावत नहुने, भीडभाड हुने र नजिकै बसेर कुराकानी गर्नुपर्ने" ठाउँहरूबाट टाढै बस्ने, हात धुने र स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने, मास्क लगाउने, खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा मुख छोप्ने जस्ता मर्यादाको पालना गर्ने, एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति बीचको दूरी कायम राख्ने, "होलो भएको बेला

सीमित व्यक्ति मात्र घर बाहिर निस्कने", "खाना खाँदा अरुको अगाडि नबसी, दायाँबायाँ बस्ने" जस्ता इप्लेट इन्फेक्शन र कन्ट्याक इन्फेक्शनका साथसाथै नजिकै बसेर कुराकानी गर्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरू विगतमा भन्दा पनि बढी सतर्क भई जीवनयापन गर्नु हो।



"नयाँ जीवनशैली" को अभ्यास गरौं

◇ हात धुने र स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने ◇ मास्क लगाउने ◇ खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा मुख छोप्ने जस्ता मर्यादाको पालना गर्ने
 ◇ "राम्रोसँग हावाको आवतजावत नहुने, भीडभाड हुने र नजिकै बसेर कुराकानी गर्नुपर्ने" ठाउँहरूमा नजाने ◇ एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति बीचको दूरी कायम राख्ने

[खाना]

- अरुको अगाडि नबसी, दायाँबायाँ बस्ने
- टेकआउट र डेलिभरी पनि
- भोज-भतेर, पार्टी आदिमा ठूलो प्लेटको प्रयोग र अरुलाई मादक पदार्थ थपिदिने नगर्ने

[सपिड]

- होलो भएको बेला सीमित व्यक्ति मात्र
- विद्युत्तिय भुक्तानीको प्रयोग
- रेजिस्टरमा अगाडि र पछाडि खाली ठाउँ

[काम र कार्यस्थलमा आवतजावत]

- टेलिर्क र काम सुरु र समाप्त समय परिवर्तन
- अनलाइन मिटिङ
- हिंडेर वा साइकलमा कार्यस्थलमा जाने-आउने गर्ने

[मनोरञ्जन र खेलकुद]

- पार्क होलो भएको समयमा, ठाउँमा
- जगिड गर्दा सीमित व्यक्तिसँग मात्र
- मसल ट्रेनिङ घरमा भिडियो हेरेर

(3) कार्यक्रम (इभेन्ट आदि) को आयोजना

कार्यक्रम (इभेन्ट) को आयोजना गर्दा उपयुक्त संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने।

राष्ट्रिय स्तरका वा बृहत् कार्यक्रम आदिको आयोजना गर्दा, जोखिम प्रति उचित व्यवस्था गर्न नसक्ने खण्डमा, आयोजकले कार्यक्रम रद्द वा कार्यक्रमलाई पछि सार्ने जस्ता समझदारीपूर्ण निर्णय गर्ने

※उपयुक्त संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

प्रवेश सङ्ख्या सीमित गर्ने वा निर्देशन दिने, ह्याण्ड स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने, मास्क लगाउने, कोठा भित्रको हावा परिवर्तन आदि गर्ने

(4) सुविधा बन्द आदि

(1) देश भित्रका क्लस्टर (सामूहिक संक्रमण) भएका सुविधाहरूलाई मे महिनाको 15 तारिखदेखि 31 तारिखसम्म बन्द गरी सहयोग गर्न अनुरोध गर्ने

※देश भित्रका क्लस्टर (सामूहिक संक्रमण) भएका सुविधाहरू

क्याब्रे, नाइट क्लब जस्ता मनोरञ्जनात्मक रेस्टुरेन्टहरू, बार, काराओके बक्स, लाइभ हाउस, स्पोर्ट्स जिम, स्पोर्ट्स क्लबा

(2) माथि उल्लेखित बाहेकका रेस्टुरेन्टहरू तथा सुविधाहरू खोल्ने खण्डमा, चारैतिर खाली ठाउँ छोडेर मेच टेबुल राख्ने", "नयाँ ग्राहक भित्र्याउनु अगाडि उपयुक्त ढंगमा निसंक्रमण (स्यानिटाइजरको प्रयोग) र सफा गर्ने" जस्ता सम्बन्धित सुविधाको लागि देखाए अनुसारको उपयुक्त संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू निश्चित रूपमा अपनाउने

※रेस्टुरेन्टहरूलाई व्यापार समय छोट्याउन गरिएको अनुरोध हटाइयो

※सङ्ग्रहालय, कला सङ्ग्रहालय र पुस्तकालय बन्द गर्न गरिएको अनुरोध हटाइयो

※ जिल्लाद्वारा सञ्चालन गरिने विद्यालयको सन्दर्भमा, तयारीको व्यवस्था भएको विद्यालयदेखि मे महिनाको 18 तारिखपछि निश्चित समूहमा विभाजन गरिएका विद्यार्थीहरू मात्र विद्यालयमा जान सुरु गर्ने र मे महिनाको 25 तारिखदेखि क्रमैसँग विद्यालय पूर्ण रूपमा खोल्ने

(5) काम गर्न कार्यस्थलमा जाने आदि

घरमा बसेर अफिसको काम गर्ने (टेलिर्वर्क), पालैपालो काम गर्न जाने, काम सुरु र समाप्त समय परिवर्तन गर्ने, साइकलमा कार्यस्थलमा जाने-आउने गर्ने आदि गरी मान्छेको सम्पर्कमा आउने अवसरहरू घटाउने

(6) स्वास्थ्य संस्था आदिमा परामर्श

○कम्तिमा पनि निम्न मध्ये कुनै एकमा पर्ने खण्डमा "जापानमा फर्केर आएको व्यक्ति तथा सम्पर्कमा आएको व्यक्तिको लागि परामर्श केन्द्र" बाट परामर्श लिने

• सास फेर्न गाह्रो (स्वासप्रस्वासमा समस्या), बेस्कन शरीर थाकेर आलस्य (थकान महसुस), उच्च ज्वरो आदिको गम्भीर लक्षण मध्ये कुनै एक भएमा

• छोटो अवधिमा नै रोगले गम्भीर रूप लिन सक्ने व्यक्तिको खण्डमा, ज्वरो वा खोकी आदिको तुलानात्मक रूपमा सामान्य रुघाखोकीका लक्षणहरू भएमा र गर्भवती महिला

• माथि उल्लेख गरिएका अवस्थाहरूमा नपर्ने तर ज्वरो वा खोकी जस्ता तुलानात्मक रूपमा सामान्य रुघाखोकीका लक्षणहरू निरन्तर देखिइरहेको खण्डमा (4 दिन वा सोभन्दा बढी लक्षणहरू देखिइरहेमा अनिवार्य रूपमा परामर्श लिने)

○ज्वरो वा खोकी जस्ता रुघाखोकीका लक्षणहरू भई सधैं जँचाउने चिकित्सकलाई देखाउन जाने बेला, सिधै जँचाउन नगईकन अनिवार्य रूपमा टेलिफोनद्वारा अग्रिम सल्लाह लिने

【पुनः संक्रमण फैलिएको बेला गर्ने कुराहरू】

हालसम्म लागू गरिएको "संकटकाल" हटाइयो तर आउने दिनहरूमा पनि संक्रमित फेला पर्ने क्रम भने जारी रहने अनुमान गरिएको छ। त्यसर्थ बिरामीको लक्षण अनुसार बिरामीलाई उचित चिकित्सा सेवा प्रदान गर्ने प्रणाली कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

त्यसकारण संक्रमण स्थिति आदि सही ढंगमा अनुगमन गर्नुका साथसाथै पुनः संक्रमण फैलिएको अवस्थामा, अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार गर्नुपर्ने बिरामीलाई र विशेष गरी गम्भीर स्थितिको बिरामीलाई तुरुन्तै आवश्यक उपचार गर्न सक्ने गरी, हामीले निम्नानुसार स्वास्थ्य कर्मचारीहरू बीच जानकारी आदानप्रदान गर्न सक्ने वस्तुगत मापक निर्धारण गरेका छौं।

यो मापकलाई आधार बनाई समग्र रूपमा गरिएको निर्णयको नतिजामा, चिकित्सा सेवा प्रणालीमा चाप बढेको कुरा ठम्याइएको खण्डमा, हामी स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई बेडको तयारी गर्ने जस्ता चिकित्सा सेवा प्रणालीको व्यवस्था मिलाउन अनुरोध गर्नेछौं। यसका साथसाथै संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणलाई ध्यानमा राखेर जिल्लावासीलाई विशेष काम बाहेक घर बाहिर नजान र व्यापारव्यवसायीहरूलाई व्यापार बन्द गर्न अनुरोध गर्ने जस्ता उपायहरू अपनाउनेबारे विचार गर्नेछौं।

【चिकित्सा सेवा प्रणाली सुनिश्चित गर्ने तयारीको लागि मापक】

निम्न ①~④ को मापकलाई आधार बनाई समग्र रूपमा निर्णय गरिनेछ

- ① प्रति दिनको संक्रमित सङ्ख्या 3 दिन लगातार 8 जना (3 दिनको गतिमान औसत) वा सोभन्दा बढीको दरमा वृद्धि भएको खण्डमा
- ② पछिल्लो 3 दिनको अवधिमा प्रत्येक दिन अज्ञात संक्रमण मार्गबाट संक्रमण भएको संक्रमितको अनुपात 50% वा सोभन्दा बढी भएको खण्डमा
- ③ 50% वा सोभन्दा बढी बेडहरू प्रयोगमा रहने खण्डमा
- ④ गम्भीर बिरामी राखिने बेडहरू 50% वा सोभन्दा बढी प्रयोगमा रहने खण्डमा

कोरोनासँगको लडाइँ लामो समयसम्म चल्ने भन्ने कुरा याद राखी, त्यसको लागि तयार रहनु पर्दछ। यो लडाइँमा जित्न सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने कुरा तपाईंहरू जिल्लावासी र व्यापारव्यवसायीहरूको सचेतता र गतिविधिहरूमा निर्भर गर्दछ।

हरेक व्यक्तिको गतिविधि अनुसार अहिलेसम्मको मेहनत खेर गई, हामी पुरानै स्थितिमा पुग्न पनि सक्छौं। यहाँसम्म अनुरोध गरिएका कुराहरूको कडा रूपमा पालना गरी, हाम्रो अनुरोधलाई बुझेर सहयोग गरिदिनुहुन सम्पूर्ण जिल्लावासीलाई अनुरोध गर्दछौं।