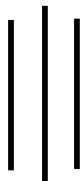


नोभल कोरोना भाईरस (कोभिड-१९)

सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशक



नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम (पश्चिम)

फोन नं. ०८८५३००४०, ०८८५३००९०

फ्याक्स नं. ०८८५३००९०

Website:- <https://daorukumwest.moha.gov.np>

E-Mail:- [daorukum@gmail.com](mailto:daorukum@gmail.com), [daorukum@moha.gov.np](mailto:daorukum@moha.gov.np)

**नोभल कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) के हो ?**

यो Coronaviridae family अन्तर्गत पर्ने सन १९६० मा पत्ता लागेको RNA (Ribonucleic acid) भाईरस हो । कोरोना भाईरसका विभिन्न ०७ वटा प्रजातीहरू मध्ये यो ठूलो आकारको भाईरस हो । International Community on Taxonomy of Viruses (ICTV) ले यसलाई SARS CoV-2 भनेर नामाकरण गरेको छ भने विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले यसलाई COVID-19 भनेर नामाकरण गरेको छ ।

सन २०१९ डिसेम्बर महिनादेखी चिनको वुहान शहरमा देखा परेको र हाल विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएको यो भाईरसका Genomic sequence करिव ८८% चमेरोसँग मिल्ने भएकोले चमेरोवाट मानिसमा सरेको विश्वास गरिन्छ ।

**यो भाईरस लागेमा कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन ?**

मानिसको रोग प्रतिरोधी क्षमता तथा सावधानीको आधारमा निम्नानुसारका लक्षणहरू संक्रमित व्यक्तिमा देखा पर्ने गर्दछन:

- १००.४ डिग्री फरेनहाईट भन्दा माथिको ज्वरो आईरहनु

- श्वास प्रस्वास प्रणालीमा अत्याधिक समस्या देखा पर्नु
- लगातार सुख्खा रुघा र खोकी लागिरहनु
- थकान महशुस हुने

## रोग सर्ने माध्यम र संक्रमण दर कस्तो छ ?

यो एक प्रकारको पशुवाट मानिसमा सर्ने संक्रमण हो । संक्रमित व्यक्ति र अर्को स्वस्थ व्यक्तिबिचको दुरी ६ फिट भन्दा कम भएमा हावाको माध्यमवाट सर्ने गर्दछ । हालसम्मको WHO को अध्ययन अनुसार एउटा संक्रमित व्यक्तिले १.४२२५ जनाको दरले संक्रमण फैलाईरहेको छ । यो रोग मुख्यतया निम्न तरिकावाट सर्ने गर्दछ:

- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा र हाच्छिँउ गर्दा (Droplet Infection)
- संक्रमित पशुसँग अस्वभाविक रूपमा नजिक हुदा र सम्पर्क वढाउदा
- संक्रमित व्यक्तिसँग हातद मिलाउदा
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामाग्री प्रयोग गर्दा

## यो भाईरस कस्तो वस्तुमा कति समय सम्म जिवित रहन्छ ?

यो निर्जिव वस्तुमा भाईरसको उपस्थिति (Viral Load) का आधारमा कति समयसम्म जिवित रहने भन्ने रहेको हुन्छ ।

विभिन्न वस्तुहरूमा यो जिवित रहने अवस्थालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

- स्टीलमा ४८ घण्टासम्म
- प्लाष्टिकमा ०५ दिनसम्म
- कागजमा ०२ दिनसम्म
- काठमा ०३ दिनसम्म

यो भाईरस कस्तो वातावरणीय परिस्थितिमा फैलिरहेको छ ?  
चिनको वुहान शहरमा देखापरी हाल विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएको यो भाईरस खडेरी, सुख्खा र चिसो मौसममा फैलन सक्ने प्रबल सम्भावना भएको तथा Low Humidity Environment र मानिसको कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएको अवस्थामा फैलिरहेको विभिन्न अध्ययन र अनुसन्धानहरूले देखाई रहेका छन् ।

मानिसमा रोग लगाउने प्रक्रिया कस्तो हुन्छ र सम्भावित औषधि के हुन्छ ?

कोभिड-१९ भाईरस जिवित वस्तुको Host Cell मा Entry गर्न Angiotensin Converting Enzyme-2 receptor प्रयोग गरी जिवित वस्तुको प्रणाली उपयोग गरी आफ्नो सक्रियता देखाउने गर्दछ । यो भाईरसको रोकथाम र नियन्त्रण गर्ने

सम्बन्धमा प्रयोगशालामा विभिन्न Neutralizations Test र  
Protease Inhibiting औषधिहरू सिफारिस गर्ने गरिएको छ  
।

यो भाईरसवाट कसरी वच्ने ?

- विरामीलाई Quarentine र Susceptible Population लाई Isolation मा राख्ने
- सावुन पानिले समय समयमा करिव २० सेकेण्डसम्म हात धुने
- खोकदा वा हाच्छिँउ गर्दा अरुको सम्पर्कवाट टाढै रहने
- प्रयोग भईरहने वस्तुलाई Cleaning/Disinfecting गर्ने, N-95 Mask को प्रयोग गर्नुपर्ने
- मासु तथा अण्डा राम्रोसँग मात्र पकाएर खाने
- High risk profession हरुलाई Protection गर्ने
- वन्दावन्दी -Lockdown\_ तथा सामाजिक दुरीका नियमहरूलाई कडाईपुर्वक पालना गर्ने गराउने
- संक्रमण भएको वा लक्षण देखा परेको शंका भएमा नजिकैको स्वास्थ्यसंस्थामा निसंकोच जाच गराउने
- पर्याप्त जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने तथा आधिकारीक सूचनाहरूको मात्र उपयोग गर्ने

## जिल्ला समन्वय समितिका पदाधिकारी

सि.नं	कार्यालय	जन प्रतिनिधि	पद	सम्पर्क नं.
१	जिल्ला समन्वय समितिको कार्यालय	राजकुमार शर्मा	जि.स.प्र.	९८५७८४५७७७
		इन्दिरा बि.एम.	जि.स.उ.प्र.	9857824909

## नगरपालिका तथा गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिहरूको विवरण

सि.नं.	न.पा./गा.पा.	जन प्रतिनिधि	पद	सम्पर्क नं.
१	आठविसकोट न.पा.	गोर्ख बहादुर के.सी.	नगर प्रमुख	९८५१२२१५०७
		गीता नेपाली	उप-प्रमुख	९७४१४९७४९३
२	चौरजहारी न.पा.	बिशाल शर्मा	नगर प्रमुख	९८५८०४४०८२
		राधा रोका	उप-प्रमुख	९८४४९८३७४३

३	मुसिकोट न.पा.	देविलाल गौतम	नगर प्रमुख	९८५७८२१५०६
		प्रेम कुमारी सुनार	उप-प्रमुख	९८५७८२५३२२
४	बाँफिकोट गा.पा.	धर्म बहादुर के.सी	अध्यक्ष	९८४८०३५००७
		मनकला पुन	उपाध्यक्ष	९८२२९५१८५१
५	सानिभेरी गा.पा.	नर बहादुरपुन	अध्यक्ष	९८४८१६९०२३
		इन्दिरा ओली	उपाध्यक्ष	९८६७२६३६०२
६	त्रिवेणी गा.पा.	झकृ प्रसाद घर्ति मगर	अध्यक्ष	९८०९८५५१२२
		निर्मला विष्ट खड्का	उपाध्यक्ष	९८४७९८३०३५

### CMC का पदाधिकारीहरू र सम्पर्क नं.

नामथर	पद	कार्यालय	सम्पर्क नं.
श्री राजकुमार शर्मा	प्रमुख एवं सल्लाहाकार	जि.स.स. रुकुम (प.)	९८५७८४५७७७

श्री उपेन्द्रराज पौड्याल	प्र.जि.अ. एवं अध्यक्ष	जि.प्रशा.का. रुकुम (प.)	९८५७८३७७७७
श्री शान्तिराम प्रसाइ	जि.स.अ. एवं सदस्य	जि.स.स. रुकुम (प.)	९८५७८६६२२२
श्री दिनेश गौतम	प्र.से./गणपती एवं सदस्य	नरसिंहदल गण रुकुम (प.)	९८५७८२४४७७
श्री ठगबहादुर के.सी.	प्र.ना.उ. एवं सदस्य	जि.प्र.का. रुकुम (प.)	९८५७८३५५५५
श्री धनबहादुर सिंह ठकुरी	स.प्र.ना.उ. एवं सदस्य	स.प्र.वल नं. ४७ गुल्म रुकुम (प.)	९८४८१०२३३८
श्री भगेन्द्रबहादुर चन्द	प्र.अ.अ. एवं सदस्य	रा.अ.जि.का. रुकुम (प.)	९८५७८२४२८९
डा. श्री महेश	स्वा.से.का. प्र. एवं	स्वा.से.का. रुकुम (प.)	९८४८१२४१९७

चौलागाई	सदस्य		
---------	-------	--	--

### RRT का पदाधिकारीहरु र सम्पर्क नं.

नामथर	पद	कार्यालय	सम्पर्क नं.
श्री शेरबहादुर पुन	स.प्र.जि.अ. एवं संयोजक	जि.प्रशा.का. रुकुम (प.)	९८५७८२००९०
डा. श्री महेश चौलागाई	स्वा.से.का. प्र. एवं सदस्य	स्वा.से.का. रुकुम (प.)	९८४८१२४१७९
श्री दिपेन्द्र बुढा	सह सेनानी एवं सदस्य	नरसिंहदल गण रुकुम (प.)	९८५८०५१७३३
श्री हरिबहादुर ओली	प्र.नी. एवं सदस्य	जि.प्र.का. रुकुम (प.)	९८५१२८१९७३
श्री दिपक चन्द	स.प्र.नी एवं सदस्य	स.प्र.वल नं. ४७	९८४९५१६९९६

		गुल्म रुकुम (प.)	
सुश्री रमा गौतम	सभापति एवं सदस्य	ने.रे.क्र.सो. रुकुम प. (प.)	९८४७८५२४९४

**PRT का पदाधिकारीहरु र सम्पर्क नं.**

नामथर	पद	कार्यालय	सम्पर्क नं.
श्री रामबहादुर कटुवाल	प्र.ना.नी एवं संयोजक	जि.प्र.का. रुकुम (प.)	९८६८२९४९०३
श्री मिलन रावत	हे.अ. एवं सदस्य	स्वा.से.का. रुकुम (प.)	९८६६९७९००६
श्री खडकबहादुर ददेल	ह.स.चा. एवं सदस्य	मुसिकोट न.पा. रुकुम (प.)	९८५७८७७५००

रुकुम (पश्चिम) जिल्लाका वडा अध्यक्षहरुको विवरण

आठविसकोट न.पा.		
वडा नं.	वडा अध्यक्ष	वडा सम्पर्क नं.
१	देव बहादुर घर्ती	९८६८९५३७५४, ९८६७९३९०७५
२	देवबहादुर यरी	९८६९९७८५१९, ९८१०९१४११९
३	केशरमान वि.क.	९८५७८८०५४६, ९८६८३६६५७४
४	बाबुराम विष्ट	९८६८६२७८२९
५	प्रजिते कामी	९८६८१९९३७२, ९७४८५३९०३६
६	डिल बहादुर साकी	९८६८१५४०१५, ९८६९९८३२२४
७	नबराज बुढा	९८६८२४८४६७, ९७४१३४३४१७
८	मनविर बुढा	९८५७८२४२६६, ९८१२४०५७३७

९	तारक बहादुर शाही	९७४८०६६३४८, ९८६०६७४४२९
१०	गंगाराम चनारा	९८६८६०३५९९, ९७४८१४९४८०
११	हस्ते आग्री	९८६४३४०९७७, ९७४७०८७२३३
१२	खुम्मे कुसारी	९८०९८५९७३३, ९७४८६५३२२६
१३	विनोद पुन	९७४८५२६८३०, ९८२२४८२२७१
१४	हुकुम बहादुर पुन	९७४१२९०२०२, ९७४८५३८२२६

चौरजहारी न.पा.

वडा नं.	वडा अध्यक्ष	वडा सम्पर्क नं.
१	भद्रबहादुर विष्ट	९८६६८५२३३९
२	केशव के.सी.	९८१०८७५८२९
३	लालबहादुर बुढा	९८६६९२३३३३
४	गोपालबहादुर भण्डारी	९८६८०१९४०९

५	उदे खत्री	९८४१०३४७५५
६	जयलाल महतारा	९८४३४३४९७४
७	इन्द्रलाल शर्मा	९८४३४६४५५२
८	डम्बरबहादुर मल्ल	९८४५९६९७३३
९	महेश श्वर्णकार	९८६८९४६०६१
१०	धर्मबहादुर के.सी.	९८६०४१९९९१
११	मनमोहन शाह	९८४७८६९२४६
१२	टिकाराम ओली	९८६४९३५९१४
१३	टंकप्रसाद ओली	९८६८२६७०९४
१४	अतिराम विष्ट	९८०९८४०८३६

**मुसिकोट न.पा.**

वडा नं.	वडा अध्यक्ष	वडा सम्पर्क नं.
१	बिरबल के.सी.	९८४७९३३३८७
२	काँसिराम खड्का	९८४४९१४४२२
३	भिमबहादुर खड्का	९८६८६०९८१५

४	निर्मल कुमार पुन	९८६४९३०००९
५	शुसिल गौतम	९८४४९४९७११
६	बसन्तकुमार गौतम	९८२२९५०३४१
७	हिमबहादुर पाण्डे	९८४७९८१०३८
८	बुद्धिप्रसाद बुढा	९८६८९८०९२६
९	नविन ओली	९८६६०४८३४४
१०	गोप्यश्वर के.सी.	९८४४९१४४९३
११	पदमबहादुर पुन	९८६७५३९१५१
१२	प्रेमबहादुर ओली	९८५७८२१८७९
१३	दिपक के.सी.	९८००५४६९२४
१४	भिमबहादुर बिष्ट	९८४४९०३३२१

**बाँफिकोट गा.पा.**

वडा नं.	वडा अध्यक्ष	वडा सम्पर्क नं.
१	हर्कु मल्ल	९८४७८३६२६४
२	धनबहादुर खत्री	९८६६९०४२४१

३	भन्द्रबहादुर के.सी.	९८४४८८२३८०
४	लिलाराम बि.क.	९८००५०१४७२
५	कस्तुपप्रकाश दहाल	९८६६९१९१६३
६	मनोजकुमार अधिकारी	९८१०९०२७१६
७	नरबहादुर खत्री	९८२२९५४२३६
८	मनबहादुर के.सी.	९८१०८९२९५४
९	कविराम खत्री	९८१०८१७६५२
१०	अर्जुन चन्द	९८२२९०१६४९

**सानीभेरी गा.पा.**

वडा नं.	वडा अध्यक्ष	वडा सम्पर्क नं.
१	टेकबहादुर पुन	९८०९७१६७९०, ९८६८१२६०७२
२	धर्मबहादुर पुन	९८४९५६३१८९, ९८०३२१६१७२
३	विर्खबहादुर विष्ट	९८४४९७५६५०, ९८०९५५०१३१

४	नरसिंगे बुढाथोकी	९८६६८२७२१९
५	लालबहादुर खड्का	९७४१३४८११७, ९८२२९५४५५४
६	सर्वजित घर्ती मगर	९८०९५०६१८१, ९८६६८६४६४०
७	कुलबहादुर बुढा	९८४७९५३५८१, ९८१२८८६५६९
८	शशिराम बुढाथोकी	९७४८५३४५७७, ९८६८९८२०४७
९	शेरबहादुर खड्का	९८६८०५२६४८, ९८४४९२५८१३
१०	कर्णविर डाँगी	९८२२९१०६४८, ९८४४८३३३९६
११	तुलिसराम बुढा	९८१०८९८२८३, ९८४७८५२१६२
<b>त्रिवेणी गा.पा.</b>		
<b>वडा नं.</b>	<b>वडा अध्यक्ष</b>	<b>वडा सम्पर्क नं.</b>
१	मोहनकिसोर ओली	९८०९७३२८२९

२	सोभाराम बोहरा	९८४९३६२४५३
३	मोहन ओली	९८४३४६५३१७
४	चन्द्रबहादुर खड्का	९८४४९४९९६६
५	खड्कबहादुर घर्ती	९८४७८६९१७६
६	राजेन्द्र पुन	९८६३६१८०५४
७	विरबहादुर खड्का	९८१३७१६४३६
८	कर्णबहादुर खड्का	९८२२८६६०५९
९	विरबहादुर डाँगी	९८२२८४७४८२
१०	शेरबहादुर खत्री	९८५७८२२८१७

नोट -----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

रुकुम पश्चिम जिल्ला स्थित विभिन्न कार्यालयका सम्पर्क नं.

क्र स	कार्यालयको नाम	कार्यालय प्रमुखको नामथर	कार्यालय पद	सम्पर्क विवरण	
				टेलिफोन	मो.नं.
१	रुकुम जिल्ला अदालत	विद्याराज पौडेल	जिल्ला न्यायधीश	०८८५३०१०६, ०८८५३०१९५	९८४१७०६१६०
२	जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	उपेन्द्रराज पौड्याल	प्र.जि.अ.	०८८५३००४०	९८५७८३७७७७
३	नरसिं दल गण रुकुम (पश्चिम)	दिनेश गौतम	प्र.से./गणपति	०८८५३०२०५	९८५७८२४४७७
४	जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	ठगवहादुर के.सी.	प्र.ना.उ.	०८८५३०१८७	९८५७८३५५५५

५	सशस्त्र प्रहरी बल नं. ४७ गुल्म रुकुम (पश्चिम)	धनबहादुर सिंह ठकुरी	स.प्र.ना.उ.	०८८५३०३७९	९८४८१०२३३८
६	जिल्ला समन्वय समितिको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	शान्तिप्रसाद प्रसाई	जि.स.अ.	०८८५३०३०१	९८५७८६६२२२
७	जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	डा.महेश चौलागाइ	स्वा.प्र.	०८८५३०११५	९८४८१२४१७९
८	सिचाइ खानेपानी तथा उर्जा विकास कार्यालय	तेजनारायण महतो	का.प्र.	०८८५३००९६	९८५४०२१४३१

९	कृषि विकास कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	राजेश शाह		०८८५३००१९	९८५११९९५४०
१०	पशु सेवा कार्यालय	सुवर्ण सीं ठकुरी	प.चि.	०८८५३००१०	९८५७८२०७०८
११	शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ रुकुम (पश्चिम)	ताराप्रकाश पुन मगर	इ.प्र.	०८८५३०१०१	९८४७८५३६२२
१२	डिभिजन वन कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	प्रेमसंकर चौधरी	डि.प्र.	०८८५३०३४९	९८५७८२४३००
१३	सडक डिभिजन चौरजहारी रुकुम (पश्चिम)	नेत्रविलास पौडेल	नि.डि.प्र.	०८८४०१०८१	

१४	जिल्ला सरकारी वकील कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	बिनोद पौडेल	स.व.	०८८५३०१६३	९८४१५५१०२४
१५	समसशितोष्ण तरकारी वीड उत्पादन केन्द्र रुकुम (पश्चिम)	किशोरमान श्रेष्ठ	व.वा.वि.अ.	०८८६८०१५०	९८५७८२४२७२
१६	राष्ट्रिय अनुसन्धान जिल्ला कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	भगेन्द्रबहादुर चन्द	प्र.अ.अ.	०८८५३०१८९	९८५७८२४२८९
१७	कारागार कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	गौमता पुन	नि.जेलर	०८८५३०३४४	९८५७८७२७७७

१८	जिल्ला हुलाक कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	हरिप्रसाद दहाल	हु.अ.	०८८५३०१२३	९८४१२१७७५५
१९	तथ्याङ्क कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	मेघराज पौडेल	त.अ.	०८८५३०२३८	९८४९२१००६१
२०	जिल्ला निर्वाचन कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	सुमन पन्त	नि.अ.	०८८५३०१५७	९८६०४९४११७
२१	मालपोत कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	गौर्खबहादुर के.सी.	नि.मा.अ.	०८८५३०१४९	९८६६१७००९३
२२	नापी कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	दिपक कुमार खड्का	नि.ना.अ.	०८८५३००७७	९८४१६१०००२

२३	कोष तथा लेखा नियन्त्रण कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	खिमबहादुर के.सी.	को.नि.	०८८५३००७५	९८५१०१२२६६
२४	घरेलु तथा साना उद्योग विकास समिति शाखा कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	मोहन के.सी.	घ.अ.	०८८५३००१२	९८४४९१५२८९
२५	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी			०८८५३००१७	९८५७८२१५०८
२६	नेपाल पत्रकार महासंघ				९८४७८५२५६३
२७	मुसिकोट न.पा. रुकुम (पश्चिम)	नरविर खड्का	नि.प्र.प्रशा.अ.	०८८५३०२६१	९८५७८२५१११

२८	चौरजहारी न.पा. रुकुम (पश्चिम)	रामबहादुर के.सी.	नि.प्र.प्रशा.अ.		९८५७८२६१११
२९	आठविसकोट न.पा. रुकुम (पश्चिम)	ध्रुव लम्साल	नि.प्र.प्रशा.अ.		९८४८११२८१७
३०	बाँफिकोट गा.पा. रुकुम (पश्चिम)	महेश गुरुड	प्र.प्रशा.अ.		९८२२४८९९२८
३१	सानीभेरी गा.पा. रुकुम (पश्चिम)	भूपालसिं विष्ट	प्र.प्रशा.अ.		९८४९१०६१९२
३२	त्रीवेणी गा.पा. रुकुम (पश्चिम)	दिपेन्द्र रावल	प्र.प्रशा.अ.		९८२९५४६४९८
३३	नेपाल बैक लिमिटेड रुकुम शाखा	शसिराम के.सी.	शा.प्र.	०८८५३०३५०	९८६६८५३९९९

३४	नेपाल विद्युत प्राधिकरण रुकुम शाखा	त्रिलोचन भट्टराइ	शा.प्र.	०८८५३०३६५	९८४९०३३४५१
३५	नागरिक उडडयन प्राधिकरण रुकुम शाखा	दिपक के.सी.	शा.प्र.	०८८५३०३५६	९८४७८५२५६०
३६	नेपाल टेलिकम रुकुम शाखा	कृष्णप्रसाद शर्मा	शा.प्र.	०८८५३०१११	९८५७८२११६६
३७	जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम (पश्चिम)	शेरबहादुर पुन	स.प्र.जि.अ.	०८८५३००९०	९८५७८२००९०

यस जिल्ला भित्र रहेका एम्बुलेन्सहरुको विवरण

सि.नं.	एम्बुलेन्स धनी (निकाय)	एम्बुलेन्स नं	चालकको	
			नाम थर	फोन नं.
१	मुसिकोट न.पा.	रा १ झ १७१	खड्कबहादुर ददेल	९८५७८७७५००, ९८४४९४५४८६
२	आठविसकोट न.पा.	रा १ झ १५५	रमेश नेपाली	९८६६१७४३७१
३	चौरजहारी न.पा.	भे १ झ २९३	प्रेम महर	९८५७८७८५८५
४	सानीभेरी गा.पा.	रा १ झ १७३	रमित वि.क.	९८५५३०७२६७
५	बाँफिकोट गा.पा.	बा ३१ झ ९४१	चालक हाल नरहेको	
६	कुसारि पोली क्लिनिक	रा १ च ७८१	देवराज शाही	९८१०८०२४३३
७	उदय युवा क्लव	लु १ च ३९०७	सोभिराम खड्का	९८५७८४८५८५

८	चण्डिमाइ रिसर्च प्रा.ली.	से १ च ५८८	कृष्णकुमार ददेल	९८५७८५८५८५
९	पुवार थापा क्षेत्री कल्याण समिति	रा १ च ५२९	देवराज बुढाथोकी	९८५९९८२०६३
१०	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	बा ७ च ३७७०	डिल्ली बहादुर रोका क्षेत्री	९८५८०२५२००

नोट -----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

कोरोना संक्रमणको आशंका भएमा हटलाइन: ११८० र बिरामी भएमा १११० मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

### नोवेलकोरोना भाईरसका मुख्य लक्षणहरु :



ज्वरो  
(१००.४ °F भन्दा माथि)



श्वास प्रश्वासमा  
अत्याधिक समस्या



रुघा र सोकी  
लाग्नु

### नोवेल कोरोना भाईरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

घर प्रवेश पूर्व तथा  
जुनसुकै काम गर्नु पूर्व र  
गरी सकेपछि निश्चित  
रूपमा साबुन- पानीले  
हात धुने



सोवदा र हाँख्युं गर्दा  
नाक र मुख छोप्ने,  
घरमै आराम गरी बस्ने  
साथै प्रशस्त ओलिलो  
कुरा खाने



यदि फलु जस्तो लक्षण  
(Flu-Like symptoms)  
देखिएमा चिकित्सकसँग  
परामर्श लिने साथै  
मावसको प्रयोग गरी



फलुको जस्तो लक्षण देखाउने  
जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा  
रहने



जंगली तथा  
घरेलु पशुपन्छीहरूसँग  
असुरक्षित सम्पर्कबाट  
टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अण्डा  
राठौरसँग पाकेको मात्र  
खाने



- मुख, आँखा र नाक रोग सर्न सक्ने अत्यन्त सवेदनशील अंग भएको हुँदा अनावश्यक रूपमा छुने बानी नगरी ।
- अत्यावश्यक काम बाहेक घर बाहिर ननिस्कौं, भिडभाडमा नजाऔं ।
- भेटघाटमा हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गरौं ।

निरन्तर ज्वरो आउने, सुख्खा रुघाखोकी लाग्ने तथा स्वास फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाँउ