

वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एनफो)



वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्थाको प्रकाशन

अजुली

वर्ष ११, अंक १, २०७७



कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न साबुनपानीले नियमित हात धोऔं ।
सरसफाइका व्यवहारहरुमा सतर्क भई सुरक्षित बनौं ।

विषय सूची

कोभिड-१९ र स्वच्छता व्यवहारहरू	१
कोभिड-१९ रोगबाट बच्न स्यानिटाईजरको प्रयोग	६
कोरोना भाइरसको निसंक्रमणका लागि क्लोरिन	८
रचना (गीत)	११
कोरोना भाइरसले ल्याएको छ हात धुने बानीमा सुधार	१२
भौतिक दुरी कायम गर्दै कोभिड-१९ रोग र सरसफाइबारे परामर्श	१४
सरसफाइकर्मीहरूको सुरक्षाका लागि व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री	१५
महामारी विरुद्ध युवा: सचेतना र मास्क-माण्डु अभियान	१७
कोभिड-१९ नियन्त्रणमा बायोस्याण्ड फिल्टर उद्यमीको योगदान	१९
कोभिड-१९ रोगको महामारीले सिकाएको पाठ	२१
सुरक्षा सावधानी सहित कार्यालय पुनः सञ्चालन गरौं	२३
वासका योद्धाहरू	२९
कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रणमा एन्फोको पहलहरू	३१

सम्पादन : राजेन्द्र श्रेष्ठ, आशकुमार खाईतु, रोजी सिंह, लेरिका गोर्खाली श्रेष्ठ, अनिता भुजु

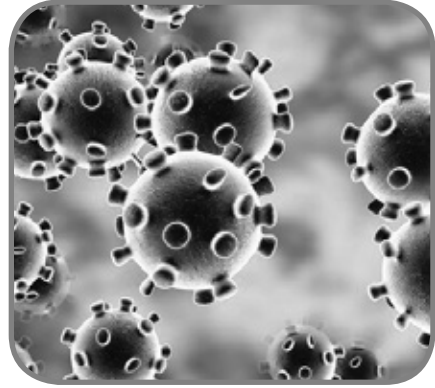
कोभिड-१९ र स्वच्छता व्यवहारहरू

आशकुमार खाइतु, एन्फो

संसारमा मानव विकासक्रमसँगै विभिन्न नयाँ सूक्ष्मजीवहरू पनि विकास भईरहेका छन् । ती मध्ये कुनैले मानव स्वास्थ्यलाई फाइदा र कुनैले हानी पनि गर्दछ । कतिपय सूक्ष्मजीवहरू मानिसबाट जनावरमा सर्दछ भने कतिपय जनावरबाट मानिसमा । जनावर बाट मानिसमा सरेका यस्ता सूक्ष्म जीवाणुका कारण मानव स्वास्थ्यमा समय-समयमा विभिन्न रोगको संकट नित्याएको जनजाहेरै छ, जस्तै: प्लेग, इबोला, डेंगू, मर्स, स्पानीस फ्लू, हडकड फ्लू, स्वाइन फ्लू आदिबाट । यस्ता महामारीबाट बेलाबखतमा हजारौं-लाखौं मानिसहरूले ज्यान गुमाएका र गुमाउने क्रम जारी नै रहेको छ । हाल नोबल कोरोना भाइरसका कारण लाग्ने कोभिड-१९ रोग देखापरेको छ जसले हाम्रो विश्वलाई नै आक्रान्त पारिरहेको छ ।

नोबल कोरोना भाइरस र कोभिड-१९ रोग के हो ?

नोबल कोरोना भाइरस एक नयाँ प्रजातीको भाइरस हो । सर्वप्रथम यो रोग चिनको वुहान प्रान्तमा सन् २०१९, डिसेम्बर ३१ मा देखा परेको थियो र सन् २०२०, जनावरी ७ मा यसलाई नोबल कोरोना भाइरस तथा यसबाट लाग्ने रोगलाई कोभिड-१९ नामाकरण गरिएको छ । यस रोगले मानिसको फोक्सोमा आक्रमण गरी श्वासप्रश्वास प्रणालीमा अवरोध सिर्जना गर्दा मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्दछ । यो रोगले हाल विश्वभर फैलिएर महामारीको रूप लिईरहेको अवस्था छ । सन् २०२० को अगष्ट सम्ममा संसारका २१५ राष्ट्रका गरी २,७०,७९,०३५ जना र नेपालमा ४५,२७७ जना मानिसहरू संक्रमित भएका छन् भने क्रमशः संसारभरमा ८,८३,९३४ जना र नेपालमा २८० जनाको मृत्यु भईसकेको छ ।



नोबल कोरोना भाइरस कसरी सर्दछ ?

कोभिड-१९ रोग लगाउने नोबल कोरोना भाइरस सजिलैसंग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ । यो श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग भएको हुँदा संक्रमित व्यक्तिको श्वासप्रश्वास तथा श्वासप्रश्वास जन्य पदार्थ जस्तै: थुक तथा हाच्छिउं गर्दाका छिट्टाहरूमा नोबल कोरोना भाइरसहरू हुन्छन् । कुनै पनि माध्यमबाट ती भाइरसहरू स्वस्थ व्यक्तिको नाक, मुख र आँखामा पुगेमा त्यहीँबाट शरिर भित्र प्रवेश गरी नयाँ स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि संक्रमित बनाउँदछ ।



कोभिड-१९ रोगका लक्षणहरू के - के हुन् ?

नोबल कोरोना भाइरस मानिसको शरिरमा प्रवेश गरेको २ देखि १४ दिन सम्ममा संक्रमित व्यक्तिमा सामान्य देखि जटिल प्रकारका लक्षणहरू देखा पर्न सक्दछ । कोभिड-१९ रोगका संक्रमितहरूमा प्रायः देखिने लक्षणहरू यस प्रकारका छन् :

- ◆ सुख्खा खोकी लाग्ने
- ◆ १००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा माथि ज्वरो आउने
- ◆ थकान महसुस हुने
- ◆ घाँटी दुख्ने
- ◆ छिटो-छिटो श्वास फेर्ने
- ◆ श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने
- ◆ छाती दुख्ने

तर, केही व्यक्तिहरूमा यस रोगको संक्रमण भइसक्दा पनि कुनै लक्षण नदेखिएका अध्ययन र परिक्षणहरूबाट पत्ता लागेको छ । साथै, यी लक्षणहरू नदेखिएका संक्रमित व्यक्तिबाट पनि नोबल कोरोना भाइरस अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ । यसरी, यी लक्षण

नदेखिएका संक्रमित व्यक्तिहरूबाट पनि यो रोग निकै तिब्र गतिले फैलिरहेको छ । त्यसैले, संक्रमण भए नभएको यकिन गर्नको लागि स्वास्थ्य परिक्षण अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्ने हुन्छ । हाल नेपालमा रहेका परिक्षण विधि भनेको र्यापिड डायग्नोस्टिक टेष्ट (Rapid Diagnostic Test -RDT) र रिभर्स ट्रान्सक्रिप्ट पोलीमरेज चेन रियाक्सन (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction -RT PCR) हो ।

कोभिड-१९ र स्वच्छता व्यवहार बीच के सम्बन्ध छ ?

नोबल कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिको थुक, हाँचिछुँ गर्दा वा कुरा गर्दा निस्केका छिट्टाहरूमा हुने भाइरसलाई स्वस्थ व्यक्तिको नाक, मुख र आँखामा पर्नबाट बचाउन सकेमा यो रोगको संक्रमणबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ । यसका लागि सामान्य स्वच्छता व्यवहारहरूले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । समय-समयमा साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने, सही तरिकाले मास्कको प्रयोग गर्ने र भौतिक दुरी कायम गर्ने जस्ता स्वच्छता व्यवहारहरूले कोरोना भाइरसको जोखिमलाई धेरै हदसम्म कम गर्न सक्दछ ।

साबुनपानीले मिचिमिची कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म हात धुनाले हातमा भएका कोरोना भाइरस लगायतका अन्य जीवाणुहरू पनि नष्ट हुन्छन् । त्यसैले, बाहिरबाट घर वा कार्यालय पसेपछि, धेरैले छुने सतहलाई छोएपछि, बिरामीको स्याहार गरेपछि वा गर्नु अघि, बजार गएर आएपछि, आफुले प्रयोग गरेको मास्क छोएपछि वा अन्य कुनै शंकास्पद सामग्री छोएपछि अनिवार्य रूपमा साबुनपानीले हात धुनै पर्छ । साथै, हाँचिछुँ गर्दा वा



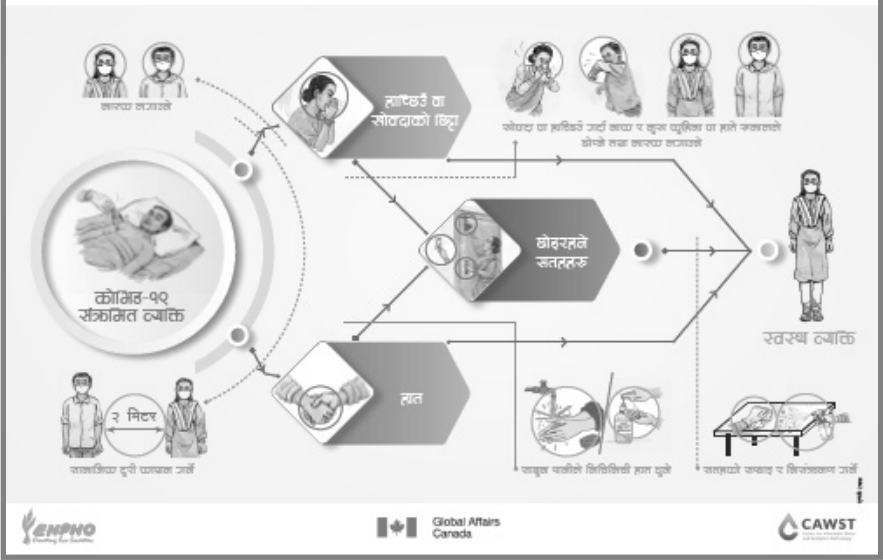
खोक्दा हातले मुख छोपेको छ भने पनि राम्ररी हात धुनु पर्दछ । साबुन र पानी नभएको अवस्थामा अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड स्यानिटाईजरको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । हातको स्वच्छताका यी व्यवहारहरू अपनाउँदा नोबल कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट सुरक्षित हुन निकै ठूलो मद्दत पुग्दछ ।

नोबल कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्ने अर्को महत्वपूर्ण स्वच्छता व्यवहार भनेको मास्कको सहि प्रयोग गर्नु पनि हो । संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा वा बोल्दा निस्कने छिट्टाहरूमा कोरोना भाइरस हुने भएकोले ती भाइरसलाई बाहिरी हावामा फैलिन नदिन अथवा हावामा भएका भाइरसलाई कसैको पनि शरिर भित्र प्रवेश हुनबाट रोक्न सहि तरिकाले मास्कको प्रयोग गर्नु पर्दछ, साथै प्रयोग पश्चात् मास्कको सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पनि निकै जरूरी हुन्छ । विशेषगरी अत्यावश्यक कामले घर बाहिर जाँदा, भिडभाड हुने स्थानमा जानु पर्दा, एक अर्काबीच संवाद गर्नु पर्दा अनिवार्य रूपमा नाक र मुख राम्ररी छोपिने गरी मास्कको प्रयोग गर्नु पर्दछ । बजारमा पाइने सर्जिकल मास्क वा तीन पत्रे कपडाको मास्कको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आफूले प्रयोग गरेको मास्क जथाभावी फाल्ने वा सफा नगरी एउटै मास्क पटक-पटक प्रयोग गर्नु हुँदैन । सर्जिकल मास्कको हकमा एक पटक प्रयोग गरेपछि बिक्रो लाग्ने इस्टबिनमा फालेर सुरक्षित विसर्जन गर्नु पर्दछ, र कपडाको पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने मास्क भएमा साबुनपानीले राम्ररी धोई घाममा सुकाएर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी मास्कको प्रयोग सम्बन्धी स्वच्छताका व्यवहारहरू अपनाएर पनि नोबल कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ ।

व्यक्ति-व्यक्ति बीचको दुरी कायम गर्नु पनि नोबल कोरोना भाइरसबाट बच्ने अर्को एक महत्वपूर्ण उपाय हो । जति सक्थो त्यति कम मानिसको सम्पर्कमा आउँदा भाइरस सर्ने सम्भावना कम भई संक्रमण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । धेरैजसो देशहरूले अपनाएको लकडाउन बन्दीको उद्देश्य पनि यहि हो । महामारीको बेलामा सकेसम्म घर बाहिर जाँदै नजाने, जानै परेको अवस्थामा एक अर्का बीच कम्तिमा २ मिटरको दुरी कायम गर्नु पर्दछ । यसले संक्रमित वा संभावित संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा वा शरिरमा छोएको खण्डमा नोबल कोरोना भाइरस सर्न पाउँदैन । खासगरी परिवार भन्दा बाहिरको व्यक्ति, अपरिचित व्यक्ति, रूघाखोकी र ज्वरो आएको व्यक्तिदेखि टाढा बसेर दुरी अनिवार्य कायम गर्नु पर्दछ । बजार जाँदा, बैंक वा अन्य कार्यक्षेत्रमा जाँदा पनि सधैं २ मिटरको दुरीको चिन्ह वा संकेतको पालना गर्नु पर्दछ वा आफैले बुझेर दुरी कायम गर्नु पर्दछ ।

कोभिड-१९ रोग सर्ने माध्यमहरु र रोकथामका उपायहरु



नोबल कोरोना भाइरसको औषधी वा भ्याक्सिन हालसम्म पनि बन्न नसकेको यस परिस्थितिमा आफू र अरूलाई यस रोगबाट बच्नु र बचाउनु नै एक मात्र उपाय हो । माथि उल्लेखित स्वच्छताका व्यवहारहरू अनिवार्य अपनाउंदा निकै महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने हुँदा ती व्यवहारहरू नियमित अभ्यास गरी जीवनयापन गरौं । यस रोगबाट संक्रमित भएकालाई अपहेलना नगरी स्वच्छताको व्यवहारहरू अपनाउन प्रेरित गर्दै सही उपचार प्रदान गर्न सहयोग गरी सामाजिक सद्भाव कायम राख्न पनि मद्दत गरौं । स्वच्छताका हरेक व्यवहारहरू अपनाएर आफु पनि बच्ने र अरूलाई पनि बचाउनु अहिलेको परिवेशमा प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो । यसलाई सवैले मनन् गरौं र व्यवहारमा अवलम्बन गरौं ।

कोभिड-१९ रोगबाट बच्न स्यानिटाईजरको प्रयोग

✍ सुशिल दाहाल, एम्को

सन् २०१९ को नोभेम्बरमा चीनको वुहानमा पहिलो पटक देखिएको कोरोना भाईरसले हाल महामारीको रूप लिदै कोभिड-१९ रोगको नामले विश्वलाई नै आक्रान्त पारिरहेको छ । अन्य महामारी वा विपले लाग्ने रोगको तुलनामा यस रोगको मृत्युदर न्युन रहेतापनि सजिलै संक्रमण हुने दर भने निकै नै उच्च पाइएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायत विभिन्न स्वास्थ्य अनुसन्धानका संस्थाहरू अहिले यस कोभिड-१९ को रोकथाम तथा उन्मुलनका लागि निरन्तर प्रयासरत छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा प्रकाशित हालसम्मको प्रमुख रोकथामका उपायहरूमा भौतिक दुरी कायम गर्ने, पटक-पटक साबुनपानीले हात धुने वा अल्कोहलयुक्त स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने तथा संक्रमितसँग भेटघाट नगर्ने जस्ता कुराहरू समेटिएका छन् ।

यसैक्रममा, नेपालमा सर्वसाधारणले स्यानिटाईजरको बारेमा उचित जानकारी पाउनु अगावै यसको प्रयोग अत्यावश्यक भएपछि यसको सहि प्रयोगबारे जनचेतना दिनु पनि एउटा महत्वपूर्ण विषय बनेको छ । सामाजिक संजालमा यसबारे विभिन्न कुरा उठेपछि स्यानिटाईजरको प्रयोग साँच्चै नै अनुपयुक्त हो की भन्ने त्रास पनि जनमानसमा फैलियो । हुन त नेपालका शहरहरूमा स्यानिटाईजर कुनै नयाँ बस्तु होइन र पनि यो प्रायजसोले खासै प्रयोग नगर्ने सामाग्री हो । नयाँ उत्पादन भएतापनि यसको प्रयोग विधि सजिलो छ । स्यानिटाईजरमा विभिन्न सूक्ष्म जीवाणुनाशक प्रज्वलनशील रसायनहरू प्रयोग गरिने हुँदा यसलाई प्रयोग गर्दा पनि ध्यान दिन जरूरी छ ।



नेपालमा स्यानिटाईजर उत्पादन गर्न स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको औषधि व्यवस्था विभागबाट प्रकाशित 'इन्स्टेन्ट ह्यान्ड स्यानिटाईजर सम्बन्धी मापदण्ड-२०७६' को अनुसरण गरी उत्पादन गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी, औषधि ऐन - २०३५, औषधि नियमावली - २०४३, हेल्थ टेक्नोलोजी प्रडक्ट एण्ड मेडिकल डिभाइस डिरेक्टिभस

- २०७४, ड्रग इन्क्वारी एण्ड इन्सपेक्सन रेगुलेसन - २०४० जस्ता कानुनी दायरा भित्र रहि ईच्छुक उत्पादकले गुणस्तरीय स्यानिटाईजर उत्पादन तथा बिक्रि वितरण गर्न सक्दछ । कोभिड-१९ को महामारी पश्चात् नेपालमा उत्पादित धेरैजसो स्यानिटाईजरहरू उल्लेखित कानुन पालना नगरी बनेको पाइएको छ र ती गुणस्तरहिन स्यानिटाईजरलाई सरकारले उत्पादन तथा बिक्रिमा रोक पनि लगाएको छ ।

यसरी गुणस्तरहिन स्यानिटाईजर उत्पादन गर्नु विधि नबुझी प्रयोग गर्नु आधिकारिक सूचना भन्दा भुटा हल्लाको विश्वास गर्ने जस्ता कारणले सर्वसाधारणहरू स्यानिटाईजर प्रयोग गर्न त्रसित भएका हुन् । औषधि व्यवस्था विभागले तयार गरेको मापडण्ड अनुसार अल्कोहलयुक्त स्यानिटाईजरमा निम्नलिखित गुणहरू हुनु पर्दछ-

१. स्वीकार्य रंग तथा बास्ना हुनु पर्दछ ।	४. ग्लिसेरल वा यस किसिमको पदार्थ कम्तिमा १.४५% भोल्युम प्रति भोल्युम हुनु पर्दछ ।
२. जेल अथवा तरल अवस्थामा हुनु पर्दछ ।	५. उत्पादित स्यानिटाईजरमा कम्तिमा ७०% देखि बढीमा ८०% सम्म इथानोल वा आइसोप्रोपाइल अल्कोहल मिश्रित हुनु पर्दछ । साथै पी.एच. ६-८ सम्म हुनु पर्दछ ।
३. विपाक्त, क्यान्सरजन्य तथा एलर्जी गराउने रसायनको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।	

उल्लेखित सबै गुणहरू समेतिएको स्यानिटाईजरलाई मात्र गुणस्तरीय स्यानिटाईजर भन्न सकिन्छ । यसमा प्रयोग हुने अल्कोहल र सूक्ष्म जीवाणुनाशक रसायनले कोरोना भाईरसलाई पनि निस्क्रिय पार्न सक्दछ । स्यानिटाईजर प्रयोग गर्दा हल्केला पुरै भिजे गरी हातका सबै कुनाकाप्चामा पर्ने गरी प्रयोग गर्नु पर्दछ र हातमा लगाई सकेपछि स्यानिटाईजर नसुकेसम्म हात पुछ्नु हुँदैन । यसरी सहि तरिकाले प्रयोग गर्न सकेमा मात्र स्यानिटाईजरले सूक्ष्म जीवाणु नाश गर्न सक्दछ । साथै, स्यानिटाईजरमा प्रयोग गरिने अल्कोहल पिउन योग्य हुँदैन र स्यानिटाईजर निल्दा विष लाग्दछ । स्यानिटाईजर केवल बाहिरी छालामा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ, आँखा वा अन्य संवेदनशील अंगमा परेमा हानी गर्दछ । यसर्थ, स्यानिटाईजरबारे बुझेर प्रयोग गर्न सके गलत प्रयोगबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

कोरोनाको महामारी शुरु हुने अवस्था सिर्जना हुने वित्तिकै र आज पनि विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायतका संस्थाहरूले साबुनपानीले हात धुन अथवा साबुनपानी उपलब्ध नभए स्यानिटाईजर प्रयोग गर्न सबैलाई अनुरोध गर्दै आएको छ । स्यानिटाईजर बारे विभिन्न अन्योलमा परिरहँदा कतिपयले साबुनपानीले हात धुनु नै कोरोना भाईरसबाट जोगिने प्रमुख प्रभावकारी उपाय हो भन्ने जानकारी समेत बिर्सिएका छन् । तसर्थ, कोभिड-१९ रोग लाग्नबाट बच्न नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने गरौं र साबुनपानी उपलब्ध नभएको खण्डमा मात्रै स्यानिटाईजरको प्रयोग गरौं ।

कोरोना भाइरसको निसंक्रमणका लागि क्लोरिन

✍ सवुना गमाल, एन्फो

कोभिड-१९ रोगको महामारीका कारण विश्वव्यापी आक्रान्त फैलिरहेको परिप्रेक्ष्यमा नेपालमा पनि संक्रमितको संख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ । साथै, कोरोना कहरका बीच विभिन्न तथ्यहरू सार्वजनिक भइरहँदा रोग नियन्त्रणका लागि पनि विभिन्न उपायहरू अपनाउन पहल गरिएको छ । The Lancet Microbe का अनुसार कागजमा ३ घन्टा, कपडा र काठमा २ दिन, सिसा र पैसामा ४ दिन, र मेडिकल मास्कको बाहिरी सतहमा ७ दिनसम्म पनि कोभिड-१९ का भाइरसहरू जिवित रहन सक्दछ । त्यस्तै, New England Journal of Medicine को अनुसन्धान अनुसार कोभिड-१९ का भाइरसहरू तामामा ४ घण्टा, कार्डबोर्डमा १ दिन र स्टिल वा प्लास्टिकमा ३ दिनसम्म रोग सार्न सक्ने अवस्थामा रहन्छन् ।

तसर्थ, कोभिड-१९ रोगबाट संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँचिछुँ गर्दा उत्पन्न छिट्टाहरू संक्रमित व्यक्तिको हातको माध्यमबाट वा प्रत्यक्ष रूपमा कुनै सतहमा परेमा उक्त स्थानमा रहेका भाइरसहरू अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा रोग सार्न सक्छ । भाइरस रहेको सतहहरू रोगका स्रोत भएका कारण उक्त जोखिमपूर्ण सतहबाट रोग सार्ने अवस्थालाई कम गर्न सतहको निसंक्रमण गर्नु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

क्लोरिनको प्रयोग

निसंक्रमणका लागि बजारमा पाइने विभिन्न उत्पादनहरू मध्ये क्लोरिन रसायन एक सस्तो, प्रभावकारी र सजिलो किटाणुनाशक हो जुन पाउडर, भोल वा ट्याब्लेटको रूपमा उपलब्ध छन् । कोभिड-१९ को भाइरसलाई पनि क्लोरिनले सजिलै नष्ट गर्न सक्दछ । तसर्थ, नेपाल सरकारको वातावरणीय सरसफाइ र निसंक्रमण बारेको अन्तरिम मार्गदर्शन - २०७७ मा निम्नअनुसार क्लोरिन भोलको मात्रा सिफारिस गरिएको छ ।









क्लोरिन भोलको मात्रा	प्रयोग	निसंक्रमण गर्नुपर्ने सतह/भागहरू
०.५५ क्लोरिन (५००० पिपिएम अर्थात मिग्रा र लि.)	५ देखि १० लिटर, कम्तिमा १ मिनेटसम्म सम्पर्कमा राख्ने (सम्पर्क समय)	<ul style="list-style-type: none"> रगत वा शरिरबाट निस्किएको कुनै तरल पदार्थ पोखिएको स्थान ढोकाको ह्याण्डल, चुकुल आदि जस्ता धेरै मानिसहरूले छोडेरहने साभा सतहहरू फोहोर देखिने भुइँहरू स्वास्थ्य संस्थाहरूको चर्पी तथा वाथरूमहरू व्यक्तिगत सुरक्षाका सामग्रीहरू
०.१५ क्लोरिन (१००० पिपिएम अर्थात मिग्रा र लि)	१० देखि २० लिटर, कम्तिमा १ मिनेटसम्म सम्पर्कमा राख्ने (सम्पर्क समय)	<ul style="list-style-type: none"> धुलो नभएको वा सफा देखिने भुइँहरू पञ्जा लगाएको हात टेबल, रेलिङ्गहरू एवं सार्वजनिक स्थान वा सवारीका भागहरू तथा धेरै मानिसहरूले छोडेरहने साभा सतहहरू ढोकाको ह्याण्डल, चुकुल आदि जस्ता धेरै मानिसहरूले छोडेरहने साभा सतहहरू
०.०५५ क्लोरिन (५०० पिपिएम अर्थात मिग्रा र लि)	१० देखि ३० लिटर, कम्तिमा ३० मिनेटसम्म सम्पर्कमा राख्ने (सम्पर्क समय), बाल्टिन वा ड्रममा डुवाउने	<ul style="list-style-type: none"> खाली हात वा छाला धोइ सकेका लुगाहरू धोइ सकेका खाएका भाडाहरू

निसंक्रमण गर्नुपर्ने सतहहरू र उपलब्धताको आधारमा क्लोरिन भोललाई आवश्यक मात्रामा निम्नानुसार तयार गर्न सकिन्छ ।

क्लोरिन भोलको मात्रा	३५ % ब्लिचिङ पाउडरको मात्रा (१० लि. पानी)	५ % ब्लिच भोलको मात्रा	५ ग्रा. NaDCC ट्याब्लेट (१० लि. पानी)
०.५% क्लोरिन भोल	१५० ग्रा. (१० टेबुलचम्चा)	१ लि. ब्लिच र ९ लि. पानी	१० ट्याब्लेट
०.१% क्लोरिन भोल	३० ग्रा. (२ टेबुलचम्चा)	०.२ लि. ब्लिच र ९.८ लि. पानी	२ ट्याब्लेट
०.०५% क्लोरिन भोल	१५ ग्रा. (१ टेबुलचम्चा)	०.१ लि. ब्लिच र ९.९ लि. पानी	१ ट्याब्लेट

क्लोरिन किटाणुनाशकको तयारी, प्रयोग र उचित भण्डारण गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू :

- आँखा तथा छालासँग सिधा सम्पर्कमा आउनबाट जोगिन यसको तयारी र प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षाका सामग्रीहरू (मास्क, चस्मा, पञ्जा, बूट र एप्रोन) को प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- क्लोरिन खिया लगाउने (कोरोसिभ) रसायन भएकाले तयारी र प्रयोग गर्दा प्लाष्टिकको सामग्रीहरू मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- क्लोरिन भोललाई सधैं बन्द रंगीन प्लाष्टिकको बट्टामा, ओसिलो र घाम नआउने ठाउँमा, नाम लेखी बच्चा तथा अरुको पहुँचबाट टाढा सुरक्षितसाथ राख्नु पर्दछ ।
- क्लोरिन भोललाई अन्य सरसफाइका सामग्रीहरू, अमोनिया र यसका समिश्रणहरू वा अम्लिय पदार्थहरूसँग मिसाउनु हुँदैन ।
- धेरै वा बढी भएको भोललाई सुरक्षित तरिकाले चर्पी वा ढलमा विसर्जन गर्नु पर्दछ ।
- क्लोरिनले फलामे सतहमा खिया लाग्ने हुँदा क्लोरिनले निसंक्रमण गरेको १ मिनेटपछि फलामे सतहलाई सफा पानीले पुस्नु पर्दछ ।

 <p>१</p>	<p>०.५ % क्लोरिन भोल</p>  <p>२</p>	<p>NaDCC ट्याब्लेट (५ गा.)</p>  <p>३</p>	<p>ब्लिचिड पाउडर (३५%)</p>  <p>४</p>
<p>व्यक्तिगत सुरक्षाका सामग्री प्रयोग गर्नुहोस् ।</p>	<p>४ भाग पानी र १ भाग क्लोरिन भोल बट्टा नभरेसम्म खन्याउनुहोस् ।</p>	<p>४ बोटा NaDCC ट्याब्लेट (५ गा.) पानीमा राख्नुहोस् ।</p>	<p>१० गा. (४ टेबलस्पून) ब्लिचिड पाउडर (३५%) पानीमा राख्नुहोस् ।</p>
 <p>५</p>	 <p>६</p>	 <p>७</p>	 <p>८</p>
<p>प्लाष्टिक वा काठको लट्टीले १० सेकेन्ड वा क्लोरिन नबुझिए सम्म चलाउनुहोस् ।</p>	<p>प्रयोग बधि ३० मिनेट पर्बनुहोस् ।</p>	<p>०.१ % क्लोरिन भोल घनी नाम लेख्नुहोस् ।</p>	<p>बिर्को बन्द गर्नुहोस् र सिघा घाम लाग्ने ठाँउमा नराख्नुहोस् ।</p>

दैनिक रूपमा ०.१ % क्लोरिन भोल तयार गर्ने प्रक्रियाहरू :

माथि दिए अनुसार बनेको क्लोरिन भोलमा कुनै कपडा वा मोप भिजाएर सतह पुछ्नुदै निसंक्रमण गर्नु पर्दछ । तर, हालको अभ्यासमा भने स्प्रे बोतलबाट छर्कने गरेको पाइन्छ । यसरी स्प्रे गर्नाले आँखा, छाला तथा श्वासप्रश्वास र सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर देखिने भएकाले स्प्रेलाई सिफारिस गरिएको छैन । तसर्थ, क्लोरिन प्रयोग गरी निसंक्रमण गर्ने सहि विधिबारे समयमा नै सर्वसाधारणलाई जानकारी दिन जरूरी देखिन्छ । सबैले सुरक्षित भई महामारीबाट बचौं ।

रचना (गीत)

- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
सरसफाइ गर्‍यो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
मास्क दुरी (साबुन पानी) २
कोराना रोक्ने मुख्य थि ३ वानी
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
स्थानिटार्इजर प्रयोग गर्‍यो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
पोषिलो खाना (हात धोई खानुहो) २
बाहिर जाँदा मास्क लाई जानुहो
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
घर भित्रै बस्यो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
विभेद होईन छरछिमेकमा (सदभाव फैलाऊ) २
कोरानाबाट बचौ र बचाऊ
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
मास्क प्रयोग गर्‍यो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
स्वस्थ सफा (पोषिला खाना खाऊ) २
सबै मिली कोराना भगाऊ
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
पोषिलो खाना खायो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
हात धोऔ (साबुन पानीले) २
स्वस्थ हुन्छौं यै राम्रो वानीले
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
साबुन पानीले हात धोयो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन
सरसफाइमा (दिउ सबले ध्यान) २
सचेत रहे कोरानाले लिन्न ज्यान
- ❖ **हुन्छ नि हो किन हुँदैन**
व्यवहार सुधार गर्‍यो भने सबैले कोरानाले कहिले छुँदैन

रचनाकार :

शंकर बहादुर वि.क.

जिल्ला वास अधिकृत

सुआहारा II, वैतडी

कोरोना भाइरसले ल्याएको छ हात धुने बानीमा सुधार

✍ कार्साङ दावा तामाङ, एम्फो

गल्याङ टोल, दुर्गमा गाउँपालिका वडा नं. ३, रसुवा जिल्लामा करिब ३२५ घर तामाङ र करिब १५ घरमा दलित जातिहरू बसोवास गर्दछन् । केहि वर्षदेखि यस समुदायमा विभिन्न गैरसरकारी संघ-संस्थाहरू मार्फत् खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन हुँदै आएको थियो, तर व्यवहारमा भने खासै परिवर्तन आएको थिएन । जसोतसो दिनचर्या चलिरहेको यस समुदायका बासिन्दाले स्वास्थ्य र सरसफाइलाई त्यति महत्व दिँदैन थिए ।



हात धुने बानीको विकास गर्ने उद्देश्यले एक गैर-सरकारी संस्थाले त्यस समुदायका प्रत्येक घरधुरीलाई धारा सहितको प्लाष्टिकको बाल्टिन वितरण गरी निश्चित स्थानमा हात धुने ठाउँ बनाउन निकै प्रयास गरेको थियो, तर हात धुने बानीमा कुनै अभ्यास नै देखिएन । बरू ती दिईएका बाल्टिनहरू पानी राखी हात धुन भन्दा पनि अन्न भण्डारण र पशुपालनका लागि पानी ओसार्न प्रयोग भएको थियो ।

पछि सुआहारा कार्यक्रमको शुरूवातसंगै एकिकृत पोषण र सरसफाइलाई प्राथमिकता दिँदै विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालन गरियो, तरपनि सरसफाइमा खासै परिवर्तन आएन । एकिकृत पोषण कार्यक्रममा खानेपानी र सरसफाइ बाहेक अन्य विषय बस्तुहरूमा पनि छलफल गरिन्छ । त्यसो हुँदा समुदायका आमाहरूले विशेषगरी गर्भ देखि २ वर्षसम्म बच्चा कसरी हुर्काउने र के कसरी खाने र खुवाउने, खोप लगाउने जस्ता कुरालाई बढी प्राथमिकता दिएको पाइयो तर, सरसफाइमा भने खासै सुधार भएको थिएन ।

हाल विश्व लगायत नेपालमा पनि देखिएको कोरोना भाइरसको रोगको प्रभावले गर्दा नेपाल सरकारले लकडाउन गरेको अवस्थामा, विभिन्न संचार माध्यममार्फत् कोभिड-१९ रोगबाट बच्न विभिन्न सन्देशहरू दिईरहेको छ, जसमा नियमित हात धुने कार्यलाई

प्राथमिकताका साथ प्रचार गरिएको छ । यसै क्रममा सुआहारा कार्यक्रमले पनि सरकारको कार्यलाई हातेमालो गर्दै मोबाइलमार्फत् समुदायका हजार दिने आमा लगायत अन्य घरपरिवारलाई कोभिड-१९ रोग सम्बन्धी परामर्शका साथै एकिकृत पोषणका बारेमा पनि जानकारी दिंदै आएको छ । कोभिड-१९ रोग आउनु भन्दा अघि पनि हात धुने कुरालाई प्राथमिकतामा राखी परामर्शहरू दिइएको थियो र हात धुने स्थान, जुथेल्लो र भाँडा सुकाउने चाङ्ग बनाउने सल्लाह दिइएता पनि समुदायका मानिसहरूमा व्यवहार परिवर्तन भएको थिएन । तर, हाल मोबाइलबाट परामर्श दिँदा मानिसहरूको भनाइ र विचार फेरिएको पाइन्छ र समुदायका व्यक्तिहरूले हात धुने कुराको महत्व बुझ्न थालेका छन् ।

एक स्थानीय बासिन्दा नबिन तामाङ सम्भिन्दै भन्छन्, “तपाईंहरूले पहिलेदेखि सिकाउनु भएको कुरा ठिक रहेछ । नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुनुको महत्व बल्ल अहिले थाहा भयो । अहिले हामी नियमित साबुनपानीले दुवै हात मिचिमिची धुने गर्छौं । परिस्थितिले हामीलाई राम्रो पाठ सिकाएको छ ।” हाल धैरैजसो घर-आँगनमा पानीको बाल्टिन र साबुन राखिएको पाइन्छ । केन्द्रदेखि स्थानीय सरकारले समेत कोरोना भाइरसको महामारीबाट बच्न साबुनपानीले नियमित रूपमा हात धुनै पर्ने कुरालाई अभियानको रूपमा प्रचार-प्रसार गरेपछि हाल मानिसहरूले महत्व बुझेर साबुनपानीले हात धुन थालेका छन् ।

भौतिक दुरी कायम गर्दै कोभिड-१९ रोग र सरसफाइबारे परामर्श

✍ सत्य कुमारी पाध्य, एम्को

२१ वर्षिय वसन्ती बि.क., जिल्ली गाउँ, बडिमालिका नगरपालिका वडा नं. ७, बाजुरका स्थानीय बासिन्दा हुन् र हाल ४ महिनाकी गर्भवती छिन् । वसन्ती भन्छिन्, “कोभिड-१९ को महामारी भन्दा पहिले पनि खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको परामर्शहरू दिने गरिन्थ्यो र लकडाउनको अवस्थामा पनि टेलिफोनबाट परामर्श पाइरहन्थ्यौं । काम सकिएपछि, फोहोर छोएपछि तथा दिसा गरेपछि साबुनपानीले हात धुने कुरा त सुआहाराबाट पहिले पनि सिकेका थियौं तर व्यवहारमा लागु गर्न गाह्रो भएको थियो । कामको व्यस्तताले यस्ता कुराहरूलाई प्राथमिकता दिन सकिरहेका थिएनौं ।”

सुआहारा कार्यक्रम अन्तर्गत गर्भवती महिला केन्द्रत भई पोषण तथा खानेपानी र सरसफाइबारे प्रवर्द्धन तथा स्वस्थ घर निर्माणको लागि घर भेटघाट तथा परामर्श, तालिम र ट्रिगरिङ्गजस्ता क्रियाकलाप समुदायस्तरमा हुदै आएको थियो । पछि विश्वव्यापीरूपमा फैलिएको कोरोना भाइरसको जोखिम, त्यसमाथि गर्भवतीलाई हुने थप जोखिमका कारण सामुदायिक खानेपानी तथा सरसफाइका स्वयंसेवकहरूले सो जनचेतनामूलक कार्यलाई संचालन गर्दै गर्दा घर-घरमा गई परामर्श दिने अवस्था भने थिएन । तसर्थ, विगत ४ महिनादेखि स्वयंसेवकहरूले टेलिफोनमार्फत् कोभिड-१९ रोग र वासबारे परामर्श दिँदै आइरहेका छन् ।

हालको खुकुलो लकडाउनसँगै सो परामर्श कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन स्वयंसेवकहरूले अनिवार्य मास्क र पञ्जा लगाई दुई मिटरको भौतिक दुरी कायम गरी व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै घर भेटघाट तथा परामर्श दिने र कोभिड-१९ सम्बन्धित सुचना पनि संकलन गर्न थालेका छन् । वसन्ती थप्छिन्, “कोरोना भाइरसबारे रेडियो तथा मोबाइलबाट जानकारी पाउँदै आईरहेका थियौं, तर आजको समयमा घरमै आएर परामर्श दिदा हामी अबै सचेत भएका छौं । हामीले पनि बजार जाँदा र सामूहिक कार्य गर्दा अनिवार्य मास्क लगाउँछौं, नियमित हात धुने र दुई मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने कुरालाई व्यवहारमा उताउँ आएका छौं ।”



सरसफाइकर्मिहरूको सुरक्षाका लागि व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री

✍ बुद्ध बज्राचार्य, एम्फो

नेपालमा पनि कोभिड-१९ रोगको महामारीसँगै भएको लकडाउनका अवधिमा अति-आवश्यकिय सेवाहरू बाहेक अन्य सबै सेवाहरू बन्द गरिएका थिए । अति-आवश्यकिय सेवाहरू मध्ये सरसफाइका कार्यहरू भने नियमित संचालन भइरहेका छन् । कोरोना भाइरसको संक्रमण हुने जोखिम सबैमा समान भएतापनि दैनिकरूपमा स्वास्थ्य तथा सरसफाइ क्षेत्रमा कार्यरतहरूमा संक्रमणको जोखिम बढी हुने गरेको छ ।

यसैबीच, United Cities and Local Governments Asia Pacific (UCLG-ASPAC) को आर्थिक सहयोग, नेपाल नगरपालिका संघ (MuAN) को कार्यान्वयन तथा एम्फोको प्राविधिक सहयोगमा सन् २०१८ देखि २०२० सम्मका लागि संचालन भइरहेको “दक्षिण एशियाली नगरपालिका सञ्जालहरूमा सरसफाइ पैरवी” परियोजनाले पाँचवटा पाइलट नगरपालिकाहरूमा सरसफाइ सम्बन्धि मुख्यतया दिसाजन्त्य लेदो व्यवस्थापन र ढलरहित सरसफाइ पद्धति सम्बन्धी नगरस्तरीय नीति र रणनीति विकास गरी कार्यान्वयन गर्नका लागि विभिन्न पैरवीका कार्यक्रमहरू गरिरहेको छ ।

यसैक्रममा, कोरोना महामारीको नियन्त्रणमा सहयोग गर्न प्रतिकार्यका रूपमा यस परियोजनाले धुलिखेल न.पा., लमहि न.पा., लहान न.पा., वालिङ्ग न.पा. र भिमदत्त न.पा. लगायतका पाँच आफ्ना कार्यक्षेत्रहरूमा सरसफाइकर्मिहरूको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि प्रयोग गरिने



व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरू प्रदान गरेको छ । यस सम्बन्धमा नेपाल नगरपालिका संघका अध्यक्ष तथा धुलिखेल नगरपालिकाका नगर प्रमुख श्री अशोक कुमार ब्यान्जु श्रेष्ठ भन्नुहुन्छ, “सबै सरसफाइकर्मिहरू कोभिड-१९ रोगको उच्च जोखिममा छन्, यस्तो अवस्थामा उनीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यानमा राखी एम्फोले गरेको यो सहयोग सन्धानीय छ ।”

ती व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरूसँगै सुरक्षा सामाग्रीको उचित प्रयोग, व्यवस्थापन र सरसफाइ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूको जानकारी सहितको पर्चाहरू पनि विकास गरी वितरणका लागि प्रदान गरिएको थियो । “हाम्रा सरसफाइकर्मिहरू यस महामारीको अवस्थामा

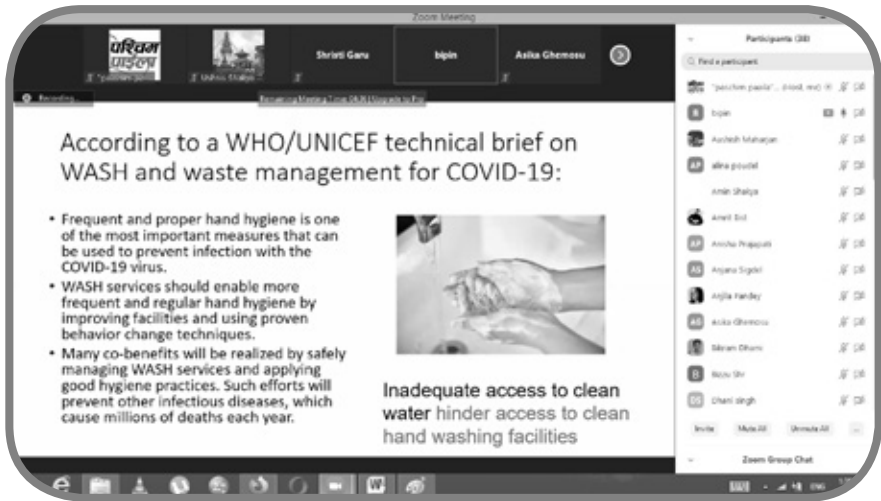
पनि सुरक्षित भई काम गर्न सक्ने कुरामा अब हामी थुक्क छौं । तथापि ती सुरक्षा सामग्रीहरूको उचित प्रयोग र व्यवस्थापनमा हाम्रो नियमित अनुगमन भने हुने नै छ”, नगर प्रमुख ब्यान्जुले जोड दिनुभयो ।



महामारी विरुद्ध युवा: सचेतना र मास्क-माण्डु अभियान

✍ अनिता भुजु, एन्फो/पश्चिम पाइला

२०६६ सालमा नेपालको मध्य तथा सुदूर-पश्चिममा भएको भाडापखाला र हैजा महामारीको न्यूनीकरणका लागि वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले युवा अभियान शुरू गरेको थियो । पश्चिमतिर लम्केका पाइलाहरूको उक्त अभियानलाई पश्चिम पाइला नाम दिइएको थियो । त्यसपछि, पश्चिम पाइलाले “महामारी मुक्त नेपाल” को नाराका साथ युवा अभियानलाई अघि बढाउँदै युवा संजाल स्थापना गरेको थियो । शुरूवातदेखि नै विशेषगरी, खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको क्षेत्रमा हुने महामारी र आपत्कालीन आवस्थालाई ध्यानमा राखी युवा वर्गलाई सशक्तिकरण गर्दै पश्चिम पाइलाले उद्धार कार्यहरू, पैरवीका कार्यक्रमहरू र विभिन्न अभियान संचालन गर्दै आइरहेको छ ।



हालको सन्दर्भमा, विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ रोगको महामारीलाई न्यूनीकरण गर्न पश्चिम पाइलाले युवा जनशक्ति परिचालन गरी जनचेतना फैलाउन पहल गरेको छ । जनमानसमा सचेतना जगाउने पैरवीका कार्यक्रमका साथै युवा जनशक्तिलाई सक्षम बनाउन तालिमहरू पनि संचालन गरिएको छ । भौतिक दुरीको निर्देशनलाई पालना गरी ती कार्यक्रमहरू सामाजिक संजाल र विभिन्न अनलाईन

संचारको माध्यमबाट संचालन गरिएको छ र केही कार्यक्रमहरू नेपाल सरकारद्वारा जारी निर्देशनको पालना गरी संचालन भएका छन् ।

कोभिड-१९ रोगको न्यूनीकरणमा मद्दत पुर्याउन जनचेतना अभिवृद्धि गर्न विभिन्न सचेतनाका जानकारीहरू सामाजिक संजालमार्फत् फैलाउने र सामान्य ज्ञान जस्ता खेल खेलाई जानकारी दिइएको छ । साथै, सन् २०२० को अगस्तसम्म वास-को वर्कशपको आयोजना गरी ४० जना युवाहरूलाई खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता तथा कोभिड-१९ रोगबारे जानकारी दिइएको छ । त्यसैगरी, पैरवीका कार्यक्रम अन्तर्गत वास फोरम रिलोडेड तथा वास र कोभिड-१९ रोगलाई ध्यानमा राखी अन्तरक्रिया कार्यक्रम पनि संचालन गरी २५० भन्दा बढी युवाहरूलाई सु-सुचित गरिएको छ । लकडाउन खोलिएसँगै मास्कको उचित प्रयोग र साबुनपानीले हात धुने पर्ने कुरालाई महत्व दिँदै “मास्क-माण्डु” अभियान पनि सुरु गरिएको छ र यसबाट सन् २०२० को अगस्तसम्म २०० भन्दा बढी सर्वसाधारणलाई मास्क वितरण गरिनुका साथै जानकारी पनि दिइएको छ ।

हालको परिस्थितिलाई मध्य नजर गर्दै पश्चिम पाइलाले “मास्क-माण्डु” अभियान र वास-को वर्कशपलाई निरन्तरता दिँदै युवा जनशक्तिलाई आवद्ध गरिरहेको छ ।



कोभिड-१९ नियन्त्रणमा बायोस्याण्ड फिल्टर उद्यमीको योगदान

✍ भिन्तुना श्रेष्ठ, एन्फो

२९ वर्षिया पवित्रा कठायत, भेरीगंगा नगरपालिका-१२ का बासिन्दा र बायोस्याण्ड फिल्टरको नयाँ उद्यमी हुन् । उनले उद्योग शुरू गर्नु अघि नै सक्षम प्राविधिक तयार गर्न वातावरण तथा जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) को खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता - दिगो विकास लक्ष्य परियोजना अन्तर्गत २०७६ साल, असोज ५ देखि ९ गतेसम्म सुर्खेतमा संचालित बायोस्याण्ड फिल्टर निर्माण तालिममा मनिषा बुढामगर रोकायालाई सहभागी हुन सल्लाह दिइन् । प्राविधिक मनिषाका साथै थप ३ जनालाई पनि उनले तालिम दिलाई २०७६ साल, मंसिर १० गते जनता उद्योग प्रा.लि. दर्ता गरी बायोस्याण्ड फिल्टर, कंक्रीटको चर्पीको रीड् र गमलाको निर्माण तथा विक्रि-वितरण गर्दै आइरहेकी छिन् । उद्योग संचालनको चार महिनामै ३० वटा फिल्टर विक्रि वितरण पनि गरेका थिए ।



उद्योग संचालनको केही समय पश्चात् कोभिड-१९ रोगको विश्वव्यापी महामारीले नेपालमा पनि हुन सक्ने क्षतिलाई कम गर्न भएको लकडाउनका कारण पवित्राको उद्योग पनि एक/देढ महिना बन्द भयो । तर, यस महामारीको असर सुर्खेतमा पनि देखिन थालेपछि यहाँका क्वारेन्टिनहरूका लागि फिल्टरको माग हुन थाल्यो । पवित्रा भन्छिन् “भेरीगंगा नगरपालिका वडा न. १२ को क्वारेन्टिनमा करीव २०० जना मानिसहरू बसेका थिए र अन्य वडाले पनि छुट्टाछुट्टै क्वारेन्टिनहरू व्यवस्था गरेका छन् । यसरी क्वारेन्टिनहरूमा सुरक्षित खानेपानीको व्यवस्थापन गर्न फिल्टरको माग आएपछि मैले बन्द उद्योग फेरि संचालन गर्ने निर्णय गरें । साथै, समुदाय र विशेष गरी क्वारेन्टिनहरूमा गरी ४० वटा बायोस्याण्ड फिल्टर विक्रि-वितरण गरिसकेकी छुं ।”

फिल्टर वितरणको क्रममा उनको जडान टोलीलाई क्वारेन्टिन भित्र निर्दिष्ट स्थानमा मात्र जान अनुमति दिइएको थियो । पवित्रा भन्छिन्, “भेरीगंगा नगरपालिका र बराहताल

गाउँपालिकाको क्वारेन्टिनहरूमा मात्रै हामीले २८ वटा फिल्टर बिक्रि तथा जडान गरिसकेका छौं र हाम्रो टोलीको स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै पञ्जा र मास्क प्रयोग गरी काम गर्दछौं ।”

हालको फिल्टरको माग वृद्धिसँगै उनका सबै पुराना कर्मचारीहरू महिला भएकाले उत्पादन, ढुवानी र जडान कार्यका लागि जून २०२० देखि एक नयाँ पुरुष कर्मचारी पनि थप्ने उनको योजना छ । साथै, बराहताल गाउँपालिकाको फिल्टरको माग पूरा गर्न उनले बर्दियाका उद्यमीबाट १० वटा फिल्टर पनि खरिद गरी बिक्रि गरेका छन् ।

एन्फोले पनि आफ्नो कार्यक्रमहरू मार्फत् पवित्राले उत्पादन गर्ने खानेपानी र सरसफाइ - वासका सामग्रीहरूको प्रचार गरी उनको उद्यमतालाई निरन्तर रूपमा प्रोत्साहित गर्दै आएको छ । यसरी बायोस्याण्ड फिल्टरको निर्माण, बिक्रि-वितरण र बिगतमा सुर्खेतको छिन्चुमा खानेपानी र सरसफाइको प्रचारप्रसारको कार्यहरू गरिसकेका उद्यमी पवित्रा आगामी दिनमा एक सफल महिला वास-उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिई अघि बढिरहेकी छिन्, उनलाई सफलताको लागि हाम्रो शुभकामना छ ।

कोभिड-१९ रोगको महामारीले सिकाएको पाठ

✍ अनिल महर्जन, एम्फो

कुनै पनि काम सफल हुनलाई धेरै संघर्ष, असफलताको चरणहरू पार गर्नु पर्ने हुन सक्छ । हालै, यस्तै घटना खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता दिगो विकास लक्ष्य कार्यक्रम सुर्खेतमा पनि भएको छ ।

सरकारले नेपालमा कोरोना भाइरसको महामारीसँगै २०७६ चैत ११ गतेदेखि लकडाउन घोषण गरेपछि वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एम्फो) ले पनि आफ्नो सबै कर्मचारीलाई घरबाट नै कामकाज गर्न निर्देशन दिएको थियो । सबै कर्मचारीहरूले घरबाटै परियोजना लागु भईरहेका नगरपालिकाहरूसँग निरन्तर संचार-सम्पर्कमा रही त्यहाँको अवस्थाबारे जानकारी अद्यावधिक गरी रहेका थिए ।

कोभिड-१९ रोगका कारण भारतबाट नेपालमा आफ्नो घर फर्किनेहरू नेपाल सरकारको निर्देशन अनुसार सुर्खेत जिल्लामा स्थापित क्वारेन्टिन सेन्टरहरूमा बस्न थाले, तर त्यहाँ खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताका सेवा सुविधाहरू पुऱ्याउन स्थानीय निकायलाई हम्मेहम्मे हुन थाल्यो । साथै, ती निकायले सबै स्थानीय संघ-संस्था तथा सहयोगी निकायहरूलाई आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सक्दो सहयोग गरिदिन चैत २० गते प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी सार्वजनिक अपिल गरेको थियो । यसैक्रममा एम्फोले पनि खानेपानी र सरसफाइको क्षेत्रमा दक्ष र अग्रणी संस्थाका नाताले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउने दायित्व अत्मासाथ गरी तत्कालै केही क्वारेन्टिनहरूमा असुरक्षित पानी पिउने गरेको जानकारीको आधारमा खानेपानी शुद्धिकरणका लागि बायोस्याण्ड फिल्टर र केही हात धुने साबुनहरू सहयोग गरेको छ ।

सुर्खेतमा भारतबाट फर्किनेहरूको संख्या दैनिक रूपमा बढेसँगै भेरीगंगा नगरपालिका र बराहताल गाउँपालिकामा क्वारेन्टिन सेन्टरहरू पनि थपिन थाल्यो र खानेपानी तथा सरसफाइको सुविधाहरू पुराउन अझै गाह्रो हुँदै गएपछि सबै वडाहरूले एम्फोसँग थप सहयोगको लागि माग गरेको थियो । उक्त मागको आधारमा फिल्डका कर्मचारीहरूमार्फत् सबै क्वारेन्टिन सेन्टरहरूमा ३ दिन भित्रमा द्रुत



मूल्यांकन गरी आवश्यकता पहिचान गरियो । त्यसपछि प्रत्येक नगरपालिकाको लागि खुट्टाले संचालन गर्ने सावुनपानी सहितको हात धुने स्टेसनहरू जडान (५ वटा), आर.टि.आइ. आपत्कालिन चर्पी (५ वटा) र क्लोरिन भोल (५० लि.) सहयोग गर्ने तय भयो । यसरी चैत ११ को नगरपालिकाको अपिललाई ४ महिना पछि असार १७ मा मात्र सहयोगका रूपमा सामान हुवानी गर्न सफल भयौं । शुरूमा १५ वटासम्म क्वारेन्टिन भएको नगरपालिकामा पछि २ वटा मात्र क्वारेन्टिन बाँकी थियो । फलस्वरूप, बाँकी सामानहरू समन्वयमा नगरपालिकाको कार्यालय भित्र र स्वास्थ्य चौकीहरूमा व्यवस्थापन गरिएको छ ।



परियोजनामा भैपरी आउने आकस्मिक अवस्थाको लागि छुट्टै बजेट नहुँदा र आपत्कालिन खरिद प्रबन्ध समयमा हुन नसक्दा चाहेर पनि समयमै सहयोग गर्न नपाएको अनुभवहरूका आधारमा सबै नगरपालिकाहरू आफै आपत्कालिन अवस्थाको लागि केही आधारभूत पूर्वतयारीका साथ सक्षम रहनु पर्छ भन्ने आवश्यकता महसुस गरी एन्फोको यस सुर्खेत स्थित परियोजनाको दोश्रो चरणमा नगरस्तरिय वास आकस्मिक योजना निर्माण र कार्यान्वयनमार्फत् नगरपालिकाहरूको क्षमता वृद्धि गर्ने योजना बनाइएको छ । तसर्थ, भविष्यमा कुनै विपद् आइपरेमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताका सुविधाहरूमा समयमै सहयोग पुऱ्याउन सक्षम बन्न आवश्यक सामग्रीहरूको पूर्वानुमान गरी एन्फो लगायतका सेवामुलक संस्थाहरूले छिटो प्रतिकार्य गर्नका लागि तयार रहन आवश्यक देखिन्छ ।

सुरक्षा सावधानी सहित कार्यालय पुनः संचालन गरौं

✍ श्रृजना कार्की र सुवाष के.सी, एम्को

सधैँभरि परिस्थिती एकैनासको भईरहँदैन र हुँदैन पनि, अबका दिनमा कोभिड-१९ रोगको महामारीको परिवेशलाई सबैले स्वीकार गर्नुपर्ने वास्तविकता विश्व सामु आइपरेको छ । त्यसैले, कोभिड-१९ संग जोगिँदै जीवनयापन गर्न “नयाँ सामान्य” अवस्थामा यस रोगबाट बच्न सबै सर्वसाधारणले गर्न सकिने सामान्य बचाउका क्रियाकलापहरू सतर्क भई अभ्यास गर्दै जीवनमा अगाडी बढ्नु पर्दछ । यसै सन्दर्भमा नेपालमा पनि सरकारी, गैर-सरकारी तथा विभिन्न निजी क्षेत्रहरू पनि पुनः सुचारू भईरहेको र गर्ने योजनामा छन् । तर, कार्यक्षेत्रहरू पुनः संचालन गर्ने क्रममा कोभिड-१९ बाट बच्न के-कस्ता तयारी गर्नुपर्छ र कुन-कुन व्यवहारमा होसियार हुनुपर्छ भन्ने विषयमा विभिन्न क्षेत्रको आ-आफ्नै बुझाई र धेरै कुराहरूमा अन्यौलको अवस्था पनि रहेको पाईएको छ । यसै कुरालाई मध्य नजर गरी कोभिड-१९ रोगबाट बच्न यो सुरक्षा सावधानी सहित कार्यालय पुनः संचालन गर्ने लेख प्रस्तुत गरिएको छ । यस लेखका विशेष उद्देश्यहरू निम्न छन् :

- कार्यालयका कर्मचारीहरू कार्यालयमा आएर काम गर्दा कोभिड-१९ बाट बच्नको लागि गर्नुपर्ने व्यवहारहरूबारे प्रष्ट दिशानिर्देश गर्न सहयोग पुग्ने ।
- सबै कर्मचारीहरूको बुझाई समान कायम गरी लेखमा उल्लेख गरिएका व्यवहारहरू गर्नको लागि उत्प्रेरित गर्ने ।

माथि उल्लेखित उद्देश्यहरू हासिल गर्न यस लेखमा ४ वटा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने चरणहरूबारे व्याख्या गरिएको छ ।

कार्यान्वयन प्रक्रियाका चरणहरू :

- ◆ आंकलन (Assessment)
- ◆ कार्यान्वयन (Implementation)
- ◆ तयारी (Preparation)
- ◆ अनुगमन (Monitoring)

१. आंकलन (Assessment) : वर्तमान अवस्थाको विश्लेषण (नीति-नियमहरूको अध्ययन, सम्भावित जोखिमहरूको पहिचान, कार्यालयमा उपलब्ध ठाउँ, आवश्यक स्रोत-साधनको उपलब्धता, जनशक्ति, जरूरी कामहरूको सूची) तयार गरी कर्मचारीको निवासस्थान र यातायातको सहजता, दैनिक कार्य-सम्पादनको लागि आवश्यक न्यूनतम कर्मचारी संख्या

आदिको लेखाजोखा गरेर आंकलनको अभिलेखीकरण गरिन्छ । यस चरणका गर्नेपने कुराहरू बुँदागत रूपमा निम्नवमोजिम रहेका छन् :

- जोखिम आंकलन गरी उपलब्ध स्रोत-साधनको लेखाजोखा गर्ने
- कर्मचारीहरूको नक्शांकन गर्ने
- विद्यमान नीति-नियम, सन्दर्भ सामाग्रीहरूको अध्ययन र अभ्यासहरूको पुनरावलोकन गर्ने
- विज्ञ तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गर्ने

२. तयारी (Preparation) : तयारी चरणमा निम्न कार्यहरू गर्नु पर्दछ :

- संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) निर्माण
- संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) को बारेमा कर्मचारीहरूलाई अभिमुखीकरण
- कार्यालय आउने कर्मचारीहरूको सूची तयार र सोही अनुसार सुचना प्रवाह
- सुरक्षा सामाग्री र उपकरणहरूको खरिद/व्यवस्थापन
- सरोकारवाला निकायहरूसँग समन्वय र सहकार्य
- अनुगमन समूह गठन र चेकलिष्ट निर्माण

कार्यालयहरू पुनः शुरू गर्दा आवश्यकता हेरी त्यसकै आधारमा मापदण्ड बनाउनुपर्ने हुन्छ । विभिन्न कार्यालयहरूका आ-आफ्नै परिवेश, क्षमता र सिमितताहरू हुँदाहुँदै पनि कोभिड-१९को जोखिम र अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू समान हुनसक्छन्, त्यसैले सामान्यतया: कार्यालय संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) मा समावेश गर्नेपने बुँदाहरू यसप्रकार उल्लेख गरिएको छ :

संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP)

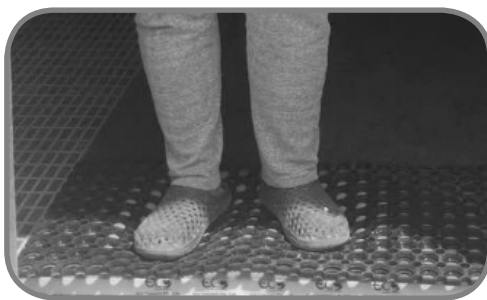
- कार्यालयमा आउनेपने र कार्यालयबाट मात्र काम गर्न मिल्ने कर्मचारीहरूलाई मात्र कार्यालय बोलाउने र बाँकी कर्मचारीहरूलाई घरबाट नै काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- कार्यालय प्रवेश गर्नुपूर्व मुख्य ढोकामा नै थर्मल गन प्रयोग गरी ज्वरो नाप्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ र ज्वरो १००.४ डिग्री फरेनहाईट भन्दा बढी भएमा कार्यालय प्रवेशमा रोक लगाएर थप जाँचको लागि व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।



- भवन भित्र र बाहिर पनि फेस-मास्कको प्रयोगलाई अनिवार्य गर्नु पर्दछ र यदि प्रयोग नगरेको पाईएमा मुल ढोकामा नै रोकेर मास्क लगाउन भन्नु पर्दछ ।
- कोभिड-१९ बाट बचनको लागि गर्नुपर्ने व्यवहारहरूको जानकारीबारेका पोष्टर, पर्चा जस्ता प्रचार (IEC) सामग्रीहरू उचित स्थानहरूमा राखेर सबैको सुरक्षित बानी-व्यवहारहरूको विकास गराउनु पर्दछ ।
- कार्यालय भवन छिर्नुअघि साबुनपानीले हात धुनको लागि हात धुने स्थान वा अटो-डिस्पेन्सर सहितको ह्याण्ड स्यानिटाईजरको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । (सकेसम्म खुट्टाले थिचेर पानी र भोल साबुन आउने किसिमको)
- साबुनपानीले हात धोईसकेपछि न्याप्कीन पेपरले पुछ्ने व्यवस्था मिलाईएको छ भने उक्त पेपर सुरक्षित विसर्जन गर्न विको लगाउन मिल्ने इस्टविनको पनि नजिकै व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।



- जुत्तामा भएको फोहोर र संक्रमण कार्यालय भित्र नजाओस् भन्ने उद्देश्यले ढोकामा क्लोरिन भोलमा डुबाईएको डोर म्याट प्रयोग गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।



- भवनको प्रत्येक तल्लामा अटो-डिस्पेन्सर सहितको ह्याण्ड स्यानिटाईजरको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । सबैलाई नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने सुविधाको व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- चर्पीको नियमित सरसफाइ र निसंक्रमण गर्न उत्प्रेरित गर्नुका साथै अनावश्यक रूपमा जहाँ पनि छुने बानी हटाउने खालको 'रिमाइन्डर/सतर्कता' को सूचना टाँस्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- नियमित रूपमा कार्यालयका सतहरू सरसफाइ र निसंक्रमण गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- सुरक्षित पिउने पानीको उपलब्धता हुनु पर्दछ ।
- खाजाको व्यवस्थापन आ-आफुले नै वा कार्यालयको तर्फबाट व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- कर्मचारीहरू बीच कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम हुनेगरी मेच र टेबलको व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सामानहरू सहकर्मीहरूबीच आदानप्रदान गरी प्रयोग नगर्न प्रेरित गर्नु पर्दछ ।
- सकेसम्म अनलाइन बैठक र फोनबाट संवाद र सञ्चारको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- धेरै जना व्यक्तिहरू भेला भई गर्नुपर्ने छलफल, बैठक, सभा-सम्मेलन आयोजना नगर्ने र सहभागी पनि नहुनको लागि सूचित गर्नु पर्दछ ।
- अत्यन्तै आवश्यक अवस्थामा सम्बन्धित सुपरभाइजरको स्वीकृति लिई मात्रै फिल्ड भ्रमण गर्ने, अन्यथा फिल्ड भ्रमण रोक्नु पर्दछ ।
- सम्भव भएसम्म अफिसको यातायातको साधनको प्रयोग गर्ने, यदि सो सम्भव नभएमा पनि सकेसम्म आफ्नै निजी सवारीको प्रयोग गरी कार्यालय आउन प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ ।
- अफिसको यातायात साधनमा यात्रा गर्दा पनि भौतिक दुरी कायम राख्ने व्यवस्था गर्ने, साथै प्रत्येक सर्भिसपछि क्लोरिन भोल प्रयोग गरी यातायातका साधनहरू निसंक्रमण गर्नु पर्दछ ।
- बाहिरका आगन्तुकहरूलाई सकेसम्म कार्यालयमा भौतिक रूपमा उपस्थित नभई काम गर्न सकिने उपाय बताउने वा अन्य व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।



- आगन्तुकको सम्पर्क नम्बर सहितको रेकर्ड राख्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- बाहिरबाट सामानहरू कार्यालयमा ल्याउँदा केही दिन छुट्टै कोठामा राख्ने र निस्कृमण गरेपछि मात्र प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- मापदण्ड अनुसारको काम नियमित भए/नभएको अनुगमन गर्न र आवश्यक सल्लाह-सुभाव दिनको लागि अनुगमन टोली बनाई सकृय बनाउनु पर्दछ ।

३. कार्यान्वयन (Implementation) :

सम्भावना भएसम्म कर्मचारीहरूलाई घरबाट नै काम गर्ने (Work From Home) वातावरणको सिर्जना गर्नु उत्तम हुन्छ । कर्मचारीहरूलाई बोलाउँदा पनि सबैलाई एकैपटक बोलाइयो भने व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ । यसकारण, कार्यालय पुनः संचालन गर्दा पूर्ण सावधानीकासाथ



संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) को कार्यान्वयन गर्नु पर्दछ । कार्यान्वयन चरणमा गर्नुपर्ने मुख्य क्रियाकलापहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- कार्यालय पुनः शुरू हुने मिति र समयको औपचारिक जानकारी गराउने
- कार्यालय संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) बारेमा अभिमुखीकरण संचालन गर्ने
- कार्यालय संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) अनुसार व्यवहार गर्न नियमित रूपमा उत्प्रेरित गर्ने
- विभिन्न IEC सामाग्रीहरूको प्रयोग गरी सतर्क (रिमाइन्डर) गराईरहने
- सामाग्री तथा उपकरणहरूको नियमित र प्रभावकारी संचालन गर्ने
- आवश्यकता अनुसार सामान र उपकरणहरू खरिद र मर्मत गर्ने
- सबै कर्मचारीहरूले सुरक्षा सावधानीका व्यवहारहरू अपनाएको सुनिश्चित गर्ने

४. अनुगमन (Monitoring) : तयारी चरणमा नै गठित अनुगमन टोलीले चेकलिष्टको सहायताले नियमित अनुगमन गर्नु पर्दछ । अनुगमन गर्दा कार्यालय संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) अनुसार नै सुरक्षाका उपायहरू अपनाईएको पाईएमा प्रशंसा सहित नियमितताको लागि सिफारिस गर्नु पर्दछ भने मापदण्ड अनुसार नभएमा कारण पत्ता लगाई समाधान गर्नको लागि रचनात्मक पृष्ठपोषण सहित आवश्यक सहयोग गर्नु पर्दछ ।

संचालन प्रक्रिया मापदण्ड (SOP) को प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि केही सिफारिसहरू

- सम्भव भएसम्म घरबाट नै काम गर्ने (Work From Home) वातावरण सिर्जना गर्ने
- सम्भव भएसम्म कार्यालयले नै कर्मचारीहरू ल्याउने र पुऱ्याउने सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने
- एउटै रूटमा पर्ने कर्मचारीहरूबीच समन्वय गराई एउटै सवारी साधनमा आउने-जाने व्यवस्था मिलाउने
- कर्मचारीहरूलाई थप जिम्मेवार बनाउन नियमित संवाद र संचार गर्ने
- विशेष अवस्थाका कर्मचारीहरू (गर्भवती, दिर्घरोगी) लाई सम्भव भएसम्म विशेष (जस्तै: घरबाट नै काम गर्ने) व्यवस्था मिलाउने
- नयाँ सूचना, जानकारी र प्रविधिहरू कर्मचारीहरूलाई अद्यावधिक गराउने
- नियमित अनुगमन र रचनात्मक पृष्ठपोषणको संयन्त्र बनाउने

(नोट: माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरू अभ्यासपछिको अनुभवको आधारमा प्रस्तुत गरिएको हो र अन्य क्रियाकलापहरू राज्यको नीति-नियम, तत्कालीन परिस्थिति, कार्यालयको आवश्यकता, अवस्था र क्षमता तथा कर्मचारीहरूको अवस्था अनुसार थप घट गर्न सकिनेछ ।)

वासका योद्धा सत्या जी



“महामारी रोकथाम गर्न लकडाउनको अवस्थामा पनि हामीले समुदायका सबै र विशेषगरी १००० दिनका आमाहरूलाई लक्षित गर्दै फोनमार्फत् कोभिड-१९ रोगबाट बच्न घर बाहिर जाँदा मास्कको प्रयोग गर्ने र नियमित साबुनपानीले हातधुने कुरामा जोड दिँदै जनचेतना फैलाउने प्रयास जारी राख्यौं । तर, व्यवहारमा लागु भए/नभएको यकिन गर्न केही समयपछि तेक राज सरकारको नेतृत्वमा हामीले मास्क र पन्जा लगाई भौतिक दुरी कायम गर्दै सतर्कतापूर्वक घरभेट कार्यक्रम पुनःसंचालन गर्‍यौं । सो क्रममा पनि कोभिड-१९ रोगबाट बच्न सामुदायका सबैलाई मास्कको सही प्रयोग गर्न, बारम्बार साबुनपानीले हातधुन वा स्यानिटाईजर प्रयोग गरी हालको विशेष अवस्थामा होसियार भई जीवनयापन गर्न अनुरोध गर्‍यौं । यसरी फोनबाट र घर-घरमै गएर जानकारी गराउँदा कुराहरू थप प्रष्ट भएको समुदायले बताएका छन्, साथै व्यवहारमा निरन्तर लागु गर्ने प्रतिवद्धता पनि जनाएका छन् ।”

सत्य कुमारी पाध्य, सामुदायिक वास स्वयंसेवक, एन्फो

वासका योद्धा शुशिल जी

“विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोनाको महामारीले नेपालमा पनि ठुलो रूप लिँदै छ । श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने यो रोग नेपालमा पनि तिब्र गतिमा फैलिरहेको अवस्थामा कोरोना रोगका संक्रमितहरूको उपचारको लागि नेपाल सरकारले काठमाडौं उपत्यकामा १३ वटा अस्पतालमार्फत् उपचार सुविधा दिईरहेको छ । यसै सन्दर्भमा, एन्फोले युनिसेफको आर्थिक सहयोगमा ती अस्पतालहरूको खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको

अवस्थाबारेको अध्ययन गरी थप आवश्यक सहयोग गर्न सर्वेक्षण, स्थलगत अनुगमन तथा सुधारकार्यहरू योजना गरी काम गरेको थियो ।



महामारीको रूप लिएको रोग र संक्रमित राखेको अस्पतालमा काम गर्नु र गराउनु मलाई निकै नै जोखिमपूर्ण लागेको थियो । त्यसैबीच, सर्वेक्षण र स्थलगत अनुगमनको सुभाव अनुसार भक्तपुर अस्पताल, वीर अस्पताल, सिभिल सर्भिस अस्पताल र राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, कीर्तिपुरको खानेपानी भण्डारणको क्षमता वृद्धि, फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि भण्डारण र वर्गिकरण स्थल निर्माण, हातधुने स्थान, स्नान-घर तथा चर्पीको मर्मत-संभार कार्यहरू गरिएको थियो ।

मानसिक तनावमा निर्माणकार्य गर्न निकै नै चुनौतिपूर्ण हुंदोरहेछ । महामारीको समयमा सरकारले गरेको लकडाउन र निषेधाज्ञाका कारण आवागमन गर्न निकै नै समस्या बेहोर्नु पर्यो । कोरोना संक्रमितहरूको आइसोलेसन र अस्पताल भन्ने वित्तिकै काम गर्ने कामदारहरूमा डरको माहोल थियो, काममा जान नै नमान्ने अवस्था थियो । धेरै जनासंगको छलफलपछि कोरोना बिमा गरेका कामदारले मात्र काम गर्ने सहमती जनाए, तरपनि काम गराउन थप चुनौतीपूर्ण रह्यो । कोभिड पोजेटिभ भएका विरामीहरू राखेको ठाउँमा काम गरिरहँदा मानसिक रूपमा दबाव, परिवारको चिन्ता र व्यक्तिगत सुरक्षा कवच (पिपिड) सेट लगाउँदा शरिर भित्रको गर्मी भर्ने कष्टकर माहोल बनेतापनि समय-सिमासै सबै कामहरू सम्पन्न गरियो । हाम्रो कामले धेरैलाई खानेपानी र सरसफाइको सुरक्षित सुविधा र महामारीबाट बच्न सहयोग गर्नेमा पनि म आशावादी छु ।

यस प्रकारको काम गर्दा सहकार्य र एकता नै ठूलो शक्ति रहेछ भन्ने मेरो मुख्य सिकाइ भयो । यस्तो परिवेशमा परियोजना बनाएर भैहाल्छ नि भन्दैमा काम गर्न भने निकै असजिलो पो हुने रहेछ ।”

शुशिल न्हेम्हाफुकी, सहायक प्राविधिक अधिकृत, एन्फो

कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रणमा एन्फोको पहलहरू

✍ संकलन तथा लेखन- लेरिका गोर्खाली श्रेष्ठ र अनिता भुजु, एन्फो

डिसेम्बर २०१९ मा चीनबाट सुरु भएको कोरोना भाइरसका कारण लाग्ने कोभिड-१९ रोगको महामारी विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको घोषणा विश्व स्वास्थ्य संगठनले मार्च ११, २०२० का दिन गरेपछि नेपाल सरकारले पनि देशव्यापी रूपमा कोभिड-१९ रोगबाट बच्न सबैलाई सावधानीका साथ सुरक्षित रहन अनुरोध तथा विभिन्न निषेधआज्ञाहरू जारी गरेको अवस्था छ । यस महामारीको नियन्त्रण गर्न सम्पूर्ण विश्व नै लागी परेको छ । नेपालमा पनि यस महामारीको नियन्त्रण तथा न्यूनीकरणका लागि सरकारी निकायहरू, विभिन्न स्वास्थ्य तथा अन्य संघ-संस्थाहरू आ-आफ्नो तर्फबाट क्रियाशील रहेका छन् । यसैगरी, कोभिड-१९ रोगबाट बच्न निम्न सरसफाइ र स्वच्छताका व्यवहारहरू अपनाउन विश्वभरी सबैलाई जानकारी गरिएको छ ।

- नियमित साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने,
- अनिवार्य मास्क लगाउने,
- दुई मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने,
- खोक्रदा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख कृहिना वा हाते रुमालले छोप्ने,
- सकेसम्म साभा सतहरूमा नछुने,
- सतहरूको नियमित सफाइ र निसंक्रमण गर्ने

यसै सन्दर्भमा, नेपाल सरकारले कोभिड-१९ रोगको नियन्त्रण गर्न सर्वसाधारणको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि देशव्यापी रूपमा लकडाउनको घोषणा गरेसँगै खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) को क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको यस वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) वाट पनि विविध कार्यक्रमहरू योजनावद्ध रूपमा सहयोग पुर्याउन विभिन्न परियोजनाहरू अन्तर्गत रही पाँच महिनाको (चैत्र, २०७६ देखि श्रावण, २०७७) अवधिमा निम्न उल्लेखित कार्यहरू भएका छन् ।

- | | |
|---|--|
| १. एन्फोको आन्तरिक आकस्मिक स्वास्थ्य सुरक्षा व्यवस्थापन | ४. खानेपानी र सरसफाइका सामग्री सहयोगहरू |
| २. अनलाइन तालिम तथा अभिमुखीकरणका लागि प्याकेजको विकास | ५. खानेपानी र सरसफाइका प्रकाशन/प्रचार प्रसार सामग्री सहयोग |
| ३. तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू | ६. खानेपानी तथा सरसफाइ सम्बन्धी संचालित प्रतिक्रिया कार्यक्रमहरू |

१. एन्फोको आन्तरिक आकस्मिक स्वास्थ्य सुरक्षा व्यवस्थापन

नेपालमा पनि कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिम देखिएपछि एन्फोले आफ्नो कार्यालयमा कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यानमा राखी विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायत सरकारी निकायको आधिकारिक प्रकाशनहरू कार्यालय भित्रका जोखिमपूर्ण साभा स्थानहरूमा टाँसेर तथा वेवसाइट, फेसबुक जस्ता विभिन्न सामाजिक संजालमार्फत् सबैलाई जानकारी गराउँदै आएको छ । केन्द्रिय तथा फिल्ड कार्यालयका गरी सबै कर्मचारीहरूलाई घरैबाट अनलाईनमार्फत् काम गर्ने व्यवस्था मिलाईएको छ । साथै, लकडाउनपछि अत्यावश्यक कामहरू कार्यालयबाट सिमित कर्मचारीहरूको उपस्थितिमा भइरहेको छ । कार्यालयमा पनि सबैको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी तापक्रम जाँच गर्ने, भवनमा प्रवेश गर्नु अघि हात धुने वा स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने, मास्क अनिवार्य प्रयोग गर्दै भौतिक दुरी कायम गरी कार्यहरू गर्ने, साथै सबै कर्मचारीको लागि कोभिड-१९ रोगको उपचारको लागि विमा सुविधा जस्ता स्वास्थ्य सुरक्षाको व्यवस्थाहरू गरिएको छ ।

२. अनलाइन तालिम तथा अभिमुखीकरणका लागि प्याकेजको विकास

एन्फो ट्रेनिङ्ग सेन्टरले कोभिड-१९ रोग तथा खानेपानी र सरसफाइ सम्बन्धी जानकारीहरू दिन नर्फ परियोजना (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा) तथा वास रेस्पन्स फर कोभिड-१९ परियोजना (काठमाडौं) अन्तर्गत निम्न शीर्षकहरूमा १ देखि २.५ घण्टासम्मका १५ किसिमका तालिम तथा अभिमुखीकरणका लागि प्याकेजहरूको विकास गरिएको छ ।

आनलाइन प्याकेजहरू	लक्षित सहभागी
<ul style="list-style-type: none">कोभिड-१९ र वास सम्बन्धीक्वारेन्टिन र आइसोलेशन सम्बन्धीक्लोरीन निसंक्रमण सम्बन्धीकोभिड-१९को जोखिम कम गर्दै कार्यालय पुनः सुरु गर्नको लागि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू सम्बन्धीहात धुने स्टेसन बनाउने सम्बन्धीहात धुने स्वच्छता अभियान संचालन सम्बन्धी	<ul style="list-style-type: none">विभिन्न खानेपानी र सरसफाइका पेशागत व्यक्ति तथा अगुवा कार्यकर्ताहरूविभिन्न अस्पतालमा कार्यरत अगुवा स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा<ul style="list-style-type: none">क्यान्टीन सञ्चालक,खानेपानी वितरण सेवाकर्मी,हाउस-किपिङ्गकर्मी,मर्मत संभारकर्मी (विद्युतीय तथा प्लम्बर),दिशाजन्य लेदो सरसफाइकर्मी,फोहोरमैला संकलक,गार्डहरू आदि ।

३. तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू

एन्फो ट्रेनिङ्ग सेन्टरले कोभिड-१९ रोग तथा खानेपानी र सरसफाइ सम्बन्धी जानकारीहरू दिन विभिन्न अनलाइन तथा स्थलगत रूपमा तालिम, अभिमुखीकरण तथा वेबिनार कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ । ती कार्यक्रमहरूमा विशेषतः विभिन्न सरकारी तथा गैर-सरकारी



सरोकारवाला संस्था, स्वास्थ्य संस्थसंग आवद्ध कर्मचारी तथा स्वयंसेवकहरू लगायत एन्फोका कर्मचारीहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको छ ।

माथि उल्लेखित प्याकेजमा आधारित भई जम्मा ४४ वटा तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू संचालन गरिएका छन् । ती कार्यक्रमहरूमा नर्फ परियोजना (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा), दिगो विकास लक्ष्य परियोजना (सुर्खेत) तथा वास रेस्पन्स फर कोभिड-१९ परियोजना (काठमाडौं) लगायत देशभरका विभिन्न जिल्ला तथा भारत, बंगलादेश, क्यानाडा, क्याम्बोडिया आदि देशका गरी जम्मा ७२५ जना (महिला २७१ र पुरुष ४५४) को सहभागिता थियो ।

४. खानेपानी र सरसफाइका सामग्री

सहयोगहरू

कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्नका लागि विभिन्न परियोजनाहरूमाफर्त् एन्फोबाट देशका विभिन्न जिल्लाहरूमा निम्न बमोजिमका खानेपानी र स्वच्छता सम्बन्धी सामग्रीहरू सहयोग गरिएको छ :



- १ सुर्खेत, भेरीगंगा नगरपालिकाका वडा नं.८, ९, ११, १२ का ६ स्कुलहरूका क्वारेन्टिन/आइसोलेसन केन्द्रमा २२ वटा बायोस्याण्ड फिल्टर जडान र १४४ वटा साबुनहरू वितरण, जसमध्ये १ स्कुलमा, वडा तथा फिल्टर उद्यमीको सहयोगमा ४ फिल्टर जडान गरिएको छ ।
- २ भेरीगंगा न.पा. कार्यालयमा साबुन/पानी सहितको ५ वटा हात धुने स्टेसनहरू जडान, ५० लि. क्लोरिन भोल तथा ५ सेट आपत्कालिन चर्पीहरू (आर.टि.आइ). सहयोग गरिएको छ ।

- ३ सुर्खेत, बराहताल गाउँपा.वडा नं. ५ को १ स्कुलको क्वारेन्टिन/आइसोलेसन केन्द्र मा १० वटा बायोस्याण्ड फिल्टर, २७५ वटा साबुन, ८ वटा चर्पी प्यान तथा १ साबुन/पानी सहितको हात धुने स्टेसन जडान गरिएको छ ।
- ४ बराहताल गा.पा.कार्यालय र प्रहरी बिट, बड्डीचौरमा १/१ वटा साबुन/पानी सहितको हात धुने स्टेसनहरू जडान गरिएको छ ।
- ५ बाढी पिडित विस्थापित केन्द्र, रानीघाट बराहताल गा.पा.मा जम्मा ५ सेट आपत्कालिन चर्पी (RTI) तथा ५० लि. क्लोरिन भोल सहयोग गरिएको छ ।
- ६ महालक्ष्मी न.पा.का ५ स्थानहरू (न.पा.कार्यालय, कृष्ण मन्दिर-इमाडोल-वडा-१, साना गाउँ-वडा ६, लुभु वडा कार्यालय र बुद्ध पार्टी प्यालेस) मा साबुनपानी सहितको ५ वटा हात धुने स्टेसनहरू जडान गरिएको छ ।
- ७ ललितपुर, महालक्ष्मी न.पा. क्षेत्रका सरसफाइकर्मीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि ५० सेट व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री (पीपीई) (पञ्जा, हेलमेट, के एन ९५ मास्क र बुट सहित) वितरण गरिएको छ ।
- ८ ललितपुर, गोदावरी न.पा. का लागि जम्मा १४ सेट एन्फोको खानेपानी परिक्षण किट तथा न.पा.का सरसफाइकर्मीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि जम्मा १०५ सेट व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरू सहयोग गरिएको छ ।
- ९ धुलिखेल न.पा., लमहि न.पा., लहान न.पा., वालिङ्ग न.पा. र भिमदत्त न.पा.हरूमा जम्मा २२० सेट व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरू सहयोग गरिएको छ ।
- १० **वीर अस्पताल** : वासको र्यापिड सर्वेक्षणको आधारमा संचालनमा रहेको ३०,००० लि. पानी रिजरभ्वायर ट्याङ्क मर्मत, भेन्टिलेसन सहित चर्पीहरू मर्मत, चर्पी जान सहयोगको लागि रड जडान, चर्पीहरू नजिकै संचालन गर्ने हात धुने स्टेसनहरू जडान, १० लि. भोल साबुन सहित हात धुने स्टेसन जडान, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ४ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।
- ११ **भक्तपुर अस्पताल** : फिल्टरको मर्मत, १०,००० लि. को पानी संकलन ट्याङ्क जडान, अस्पतालजन्य फोहोरमैला व्यवस्थापनको लागि संकलन केन्द्रको सुधारकार्य, १० लि. भोल साबुन सहितको हात धुने स्टेसन, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ४ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।
- १२ **सिभिल अस्पताल** : १० लि. भोल साबुन सहित हात धुने स्टेसन, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ३ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।
- १३ **नेपाल आयुर्वेदिक अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, कीर्तिपुर** : कोभिड-१९ रोगबाट संक्रमितका लागि ७ वटा चर्पीहरू निर्माण, स्वास्थ्यकर्मीका लागि २ वटा बाथरूमहरू निर्माण तथा चर्पीहरू मर्मत, कोभिड-१९ सम्बन्धी फोहोरमैला संकलन केन्द्रको निर्माण, ५०,००० लि. को भूमिगत आर.सि.सि.पानी ट्याङ्कको सफाइ तथा निसंक्रमण,

१० लि. भोल साबुन सहितको हात धुने स्टेसन, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ३ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।

१४ सशस्त्र प्रहरी बल अस्पताल : जम्मा २ वटा हात धुने स्टेसनहरू, १०० वटा स्यानिटाईजर, १०५ वटा इस्ट बिन, २०० वटा हाईजिन किट, २ वटा क्लिचिड पाउडर वितरण गरिएको छ ।

धुलिखेल अस्पताल : १० लि. भोल साबुन सहितको हात धुने स्टेसन, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ३ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।

टिचिङ्ग अस्पताल : १० लि. भोल साबुन सहितको हात धुने स्टेसन, १५ लि. स्यानिटाईजर सहित ३ वटा स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरू सहयोग गरिएको छ ।

१५ काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखाका परियोजना क्षेत्रहरूमा हात धुने स्टेसनहरू बनाउन सहयोग गरिएको छ ।

५. खानेपानी र सरसफाइ सम्बन्धी प्रकाशन/प्रचारप्रसार सामाग्री सहयोग

कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्नका लागि खानेपानी र स्वच्छताको क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउन एन्फाले विभिन्न परियोजनाहरू अन्तर्गत निम्न सामाग्रीहरू विकास तथा उपलब्ध गरी इमेल, रेडियो, वेबसाइट, फेसबुक, युट्युव, जस्ता विभिन्न सामाजिक संजालहरू मार्फत् प्रचारप्रसार गरिएको छ :

- १ ५ जिल्ला (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा) का १२० विभिन्न संस्थाहरूलाई समुदायमा कोभिड-१९ र वास वारेको शिक्षा दिनको लागि सरकारी तथा वास क्लस्टरको निर्णय र दिशानिर्देशिकाहरू, कोभिड-१९ सम्बन्धित पोष्टर तथा पर्चाहरू, तथ्य र भिडियोहरू उपलब्ध गरिएको छ ।
- २ तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू संचालनमा सहयोग पुऱ्याउन ५ जिल्ला (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा) का सरोकारवाला संस्थाहरू तथा सबैको लागि निम्न विभिन्न शीर्षकमा छोटो भिडियोहरू विकास गरिएको र इमेल तथा सामाजिक संजालहरूमार्फत् पनि प्रचारप्रसार गरिएको छ :

१. विभिन्न सतहहरूको निःसंक्रमणको लागि क्लोरीन भोल बनाउने तरिका
२. साबुनले हात धुने उचित तरिका
३. हात धुने स्थानको निर्माण तरिका
४. मास्क र पन्जाको उचित प्रयोग गर्ने तरिका
५. भौतिक दुरी कायम गर्ने उचित तरिका



६. हात धुने स्थानको सही जडान तरिका

७. फेसबुकमा इन्फोग्राफिक्सको प्रयोग काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखाका प्रत्येकमा गरी कम्तिमा २ एफ.एम. बाट दैनिक १० पटक भन्दा बढी पटक कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्न खानेपानी र स्वच्छता बारेको जनचेतनामुलक सन्देश सहितको रेडियो जिङ्गल स्थानीय स्तरमा प्रसारण भइरहेको छ ।

४ काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखाका गरी १० वटा एफ.एम. बाट साप्ताहिक रेडियो कार्यक्रम 'कोरोना सरोकार' प्रसारण भइरहेको छ । यसमा एक विज्ञले स्रोताहरूको जिज्ञासाको जवाफ दिनु हुन्छ साथै कोभिड-१९ रोगको नियन्त्रण गर्नको लागि स्थानीय सरकारबाट भइरहेका पहलहरू बारेको जानकारी पनि दिने गरिएको छ ।



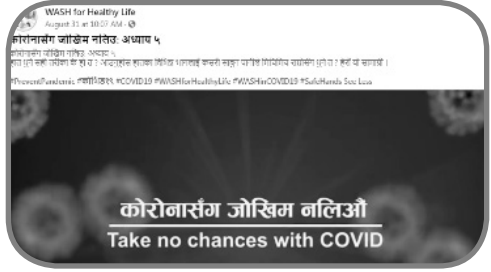
“रेडियोबाट बच्ने कार्यक्रम कोरोना सरोकार यो महामारीको समयमा निकै प्रभावकारी लागेको छ । यो कार्यक्रम सुनेर म र मेरो परिवारले हातधुने, सहि तरिकाले मास्क लगाउने, भौतिक दुरी कायम गर्ने तरिका जान्यौं । यी स्वस्थ व्यवहारको महत्वहरू बारे जान्नाले मेरो परिवारको स्वच्छता व्यवहारमा नै परिवर्तन आएको छ । हामी जस्ता सहजै पहुँच नभएका दुर-दराजका नागरिकका लागि यस कोरोना सरोकार कार्यक्रममा समावेश भएका तथ्य कुरा र विज्ञहरूको कुराले भ्रम तोड्न मद्दत गरेको छ ।”

मनिता भण्डारी, स्थानिय, नुवाकोट

५ एउटा नयाँ फेसबुक पेज 'स्वस्थ जीवनको लागि बास' तयार गरी कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्न खानेपानी र स्वच्छता बारेका १० भन्दा बढी जनचेतनामुलक सन्देश सबैको जानकारीको लागि प्रचारप्रसार गर्न वुष्ट गरी प्रकाशन गरिएको र हाल सम्ममा ५४,००,००० जना फेसबुक प्रयोगकर्ताहरूले मनपराएका छन् ।




६ काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखाका १० वटा एफ.एम. बाट साप्ताहिक रेडियो कार्यक्रम 'कोरोना सरोकार' मार्फत् नै एक छुट्टै सह-कार्यक्रम 'कोरोनासँग जोखिम नलिऔं' मा कोभिड-१९ रोगको नियन्त्रण गर्नको लागि खानेपानी र



स्वच्छता बारेको सचेतनामुलक सन्देश दिनुका साथै यस महामारी बारे विभिन्न विज्ञहरूको भनाइ पनि प्रसार गर्ने गरिएको छ । यस कार्यक्रमलाई भिडियोका रूपमा फेसबुक पेज 'स्वस्थ जीवनको लागि बास' मार्फत् पनि वुष्ट गरी प्रचार गरिएको छ ।







७ धुलिखेल न.पा., लमहि न.पा., लहान न.पा., वालिङ्ग न.पा. र भिमदत्त न.पा.हरू लगायत सबैका लागि कोभिड -१९ र दिसाजन्य लेदो व्यवस्थापनमा स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू बारे रेडियो कार्यक्रम तथा सामाजिक संजालबाट अभियान संचालन गरिएको छ । साथै, दिसाजन्य लेदो व्यवस्थापनका सरसफाइकर्मीको स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू बारेको नयाँ पोष्टर विकास गरी वितरण गरिएको छ ।










दिसाजन्त्र लेदो व्यवस्थापनका सरसफाईकर्मीहरूले अपनाउनु पर्ने सुरक्षाका उपायहरू

दिसाजन्त्र लेदो व्यवस्थापनका संलग्न **डुपुने** ब्याक्टेरिाले झारको कोभिड-१९ रोगको महामारी तथा संकेतपूर्ण समयमा पनि निरन्तर सेवा प्रदान गरिराख्नुपर्ने छ । यस अवस्थामा, सबै सरसफाईकर्मीहरूले निम्न कोटेशनमा सूचनकाट रथम विषय परलेखित सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्नेछ ।








कार्यस्थलमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

 १ बढी बारम्बार सार्बेजिन वा सफा पानीले हात धुनुपर्नेछ ।	 २ सधैं सुरक्षित दुरी राख्नुपर्नेछ ।	 ३ मास्क, पल्लो, चप्पल, एप्रेसन ग्लुभ लगाउनुपर्नेछ ।
 ४ साधारणका लागि सार्बेजिन अणुको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।	 ५ काम गर्नुको लागि सधैं नयाँ कपडो वा टुपुलगाभेन प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।	 ६ एप्रेसन ब्रशहरूको सफाई गर्नुपर्नेछ ।








कार्यस्थलमा सुरक्षित अवस्थितिमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

 ७ सार्बेजिनले विभिन्न सतहहरूमा लाग्नुपर्नेछ ।	 ८ विभिन्न सतहहरूमा विभिन्न प्रकारका सफाईकर्मीहरूले काम गर्नुपर्नेछ ।	 ९ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १० सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 ११ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १२ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १३ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
--	---	---	--	--	--	--








कार्यस्थलमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

 १४ सार्बेजिनले विभिन्न सतहहरूमा लाग्नुपर्नेछ ।	 १५ विभिन्न सतहहरूमा विभिन्न प्रकारका सफाईकर्मीहरूले काम गर्नुपर्नेछ ।	 १६ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १७ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १८ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 १९ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २० सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
---	--	--	--	--	--	--

कार्यस्थलमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

 २१ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २२ विभिन्न सतहहरूमा विभिन्न प्रकारका सफाईकर्मीहरूले काम गर्नुपर्नेछ ।	 २३ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २४ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २५ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २६ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २७ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
--	--	--	--	--	--	--

अन्यो अवस्थितिमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

 २८ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 २९ विभिन्न सतहहरूमा विभिन्न प्रकारका सफाईकर्मीहरूले काम गर्नुपर्नेछ ।	 ३० सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 ३१ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 ३२ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 ३३ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।	 ३४ सुरक्षा पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
--	--	--	--	--	--	--

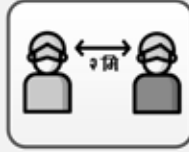
अन्यो अवस्थितिमा उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकताहरू:

क करिब २,५०,००० सर्वसाधारणमात्र पुऱ्याउने लक्ष्य लिइ कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रणका उपायहरू बारेको सचेतनामुलक सन्देश सहितको आकर्षक पोष्टर विकास गरिएको छ । यस पोष्टरलाई संस्थागत वेबसाइट, विभिन्न सामाजिक संजालमार्फत् वुष्ट गरिएको छ । साथै, यसलाई समुदाय, अस्पताल तथा क्वारेन्टिनहरूमा पनि प्रदर्शन गरी सबैको जानकारीको लागि प्रचारप्रसार गरिएको छ । यसैगरी, कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रणका लागि चेतनामुलक सन्देश प्रवाह गर्ने उद्देश्यले विभिन्न होर्डिङ्ग बोर्डहरू तथा एनिमेटेड भिडियोहरू पनि प्रचारप्रसारका लागि तयार गरिएका छन् ।

स्वच्छ व्यवहार अपनाऔं, कोरोना संक्रमणबाट बचौं र बचाऔं



बेल्नेपेल्ना समुन पाानीले करिठमा
२० सेकेण्डसम्म
मिचिमिचि हात धुने ।



बाहिर जाँदा एक अर्कासँग करिठमा
२ मिटर टाढा बस्ने र माक, नुस
राखरी छोपिने जरी मास्क लगाउने ।



मिठमाउना बजाने ।



सोपदा वा हातपुनू जदा कुरिनाले
वा रुनालले माक र नुस छोप्ने।



प्रयोग गरिसकेका मास्क, फाज्जलर
डस्टबिन/फोहर फाल्ने बिकेने सरको
संगठना सङ्गे फाल्ने ।



समान राखेलेन घसलेर अति
प्याएर खाउ साने।



बारम्बार छोड्ने बस्तुहरू जस्तै टोकाउको पुफल,
घारा, बर्तिकाके सिप, रेसिन, कुँड अदिल्याई
मिस्रंक्रमण जरी सफा जने ।



कपिल्याई मितमित रुपमा मिस्रंक्रमण
जरी सफा राख्ने ।

स्रोत : स्वास्थ्य र परिवारका सेवा (पुल्के)



६. खानेपानी तथा सरसफाइ सम्बन्धी संचालित प्रतिक्रिया कार्यक्रमहरू

कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्नका लागि खानेपानी र स्वच्छताको क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउन एन्फोले विभिन्न परियोजनाहरू अन्तर्गत देशका विभिन्न जिल्लाहरूमा निम्न प्रतिक्रिया कार्यक्रमहरू संचालन गरेको छ :

- ५ जिल्ला (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा) का परियोजना क्षेत्रमा हात धुने अभियानहरू संचालन गरिएको र २९०० घरधुरीले हात धुने स्थान निर्माण गरी नियमित साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने बानी अपनाउँदै आएका छन् ।

२ प्रदेश १, ३, ५, ६ र ७ का गरी सुआहारा परियोजना अन्तर्गतका ४२ जिल्लाहरूका परियोजना क्षेत्रका घरधुरीहरूमा विगत ४ महिनादेखि स्वयंसेवकहरूले टेलिफोनमार्फत् कोभिड-१९ रोगबाट बचन अपनाउनु पर्ने खानेपानी र स्वच्छता बारेको सचेतनामुलक सन्देश प्रवाह गर्दै परामर्श दिइरहेका छन् ।



३ सशस्त्र प्रहरी बल तथा वीर, भक्तपुर, धुलिखेल, सिमिल, पाटन र टेकु गरी ७ वटा अस्पतालहरूमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको अवस्था बारे बुझ्न र्यापिड सर्वेक्षण गरिएको छ । यसैको आधारमा ती अस्पतालहरूमा सहयोगको लागि विभिन्न कार्यहरू भइरहेका छन् ।

यसरी कोभिड-१९ रोगको महामारी नियन्त्रण गर्नका लागि एन्फोले देशको विभिन्न जिल्लाहरूमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको क्षेत्रमा विविध कार्यहरूमार्फत् निरन्तर सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ र भविष्यमा पनि आवश्यकता अनुसार थप पहलहरू गरिने छन् ।

साभार - विभिन्न परियोजना रिपोर्टहरू तथा एन्फो वेबसाइट

- एकीकृत शहरी खानेपानी व्यवस्थापन परियोजना (काठमाडौं)



- दक्षिण एशियाली नगरपालिका सञ्जालहरूमा सरसफाइ पैरवी परियोजना - नेपाल



- दिगो विकास लक्ष्य परियोजना (सुर्खेत)



- नर्फ परियोजना (काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ्ग र दोलखा)



- पाइलट इम्प्लेमेन्टेसन अफ एफ.एस.एम. स्ट्याण्डर्ड इन नेपाल - महालक्ष्मी, ललितपुर याज पाइलट म्यूनिसिपालिटी परियोजना



- वास रेस्पन्स फर कोभिड-१९ परियोजना (काठमाडौं)



- सुआहारा दोस्रो कार्यक्रम



कोभिड-१९ रोगको नियन्त्रणका लागि छुट्टोले गरेका प्रतिक्रिया कार्यहरुको केहि क्लक



एम्को कार्यालय परिसरमा राखिएको कोरोना भाइरसबारेको जानकारी, हाजिर गर्नु अघि र पछि सुरक्षित हुन स्यानिटाईजरको प्रयोग गर्दै एक कर्मचारी तथा खुट्टाले संचालन गर्ने सावुनपानी सहितको हात धुने स्टेशन



कोभिड-१९ र खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताबारे संचालित विभिन्न अनलाईन कार्यक्रमहरु, तालिम तथा अभिमुखीकरणहरु



गोदावरी न.पा.मा जडान गरिएको खुट्टाले संचालन गर्ने सावुनपानी सहितको हात धुने स्टेशन प्रयोग भइरहेको



भेरीगंगा नगरपालिकामा सावुन हस्तान्तरण गरिएको



गोदावरी न.पा., ललितपुरमा ब्याक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरु हस्तान्तरण गरिएको



"मास्क-माएडु" अभियानमा स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि रिक्सा चालकलाई मास्क लगाउन दिँदै



भक्तपुर अस्पतालमा वितरित स्यानिटाईजर, खुट्टाले संचालन गर्ने स्यानिटाईजर स्ट्याण्डहरु तथा हात धुने स्टेशन



भक्तपुर अस्पतालमा पानीको फिल्टर मर्मत गरिएको



वीर अस्पतालमा पानीको रिजर भ्यायर ट्याङ्ग मर्मत तथा सफाइ गरिएको



नेपाल आयुर्वेदिक अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, कीर्तिपुर स्थित आइसोलेसन केन्द्रमा कोभिड-१९ संक्रामितका लागि छुट्टाइएको चर्पीहरुको मर्मत कार्य गरिएको



भक्तपुर अस्पतालमा फोहोर संकलन केन्द्रको मर्मत गरिएको

कोरोना भाइरसबाट बच्न साबुन पानीले हात धुनैपर्ने अवस्थाहरु

बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र गरिसकेपछि

सोकिसकेपछि वा
हाटिछर्नु गरिसकेपछि

जनावर वा जनावरको
मलमूत्र र फोहोर छोड्पछि

बाहिरबाट आएपछि, घर वा
कार्यालय प्रवेश गर्नु अघि

धेरै व्यक्तिहरुले
छुनसक्ने वस्तु छोड्पछि

बच्चाको दिसा
घोइदिइपछि

चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि

खाना खुवाउनु अघि

खाना पकाउनु अघि

खाना खानु अघि

साबुन पानीले मिचिमिची हात धोऔं ।

धारालाई पनि साबुन पानीले पखालौं, अनि मात्र बन्द गरौं ।



वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एनफो)

११०/२५ आदर्श मार्ग-१, नयाँ बानेश्वर । पो.व.नं. ४१०२, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ५२४४६४१, ५२४४०५१ । फ्याक्स : ९७७-१-५२४४३७६

इमेल : enpho@enpho.org । वेबसाइट : www.enpho.org