



नोभल कोरोना (कोभिड-१९)को सीमाङ्कन

नोभल कोरोना (कोभिड-१९) श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने एक भाइरस हो। यो भाइरस संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्दछ।

विश्वभर कोरोना भाइरसको संक्रमण बढ्दै गएको हुँदा, यस्तो समयमा डर, चिन्ता र अनिश्चितता महशुस गर्नु सामान्य हो। यस्तो समयमा सामान्य स्वास्थ्य समस्या जस्तै: मौसमी रुघा खोकीले पनि मानिसहरूमा डर र त्रास बढाउन सक्छ। अनि कोरोना भाइरसका केही लक्षण अरु स्वास्थ्य समस्या संग मिल्ने हुदाँ हामी र हाम्रा परिवारका सदस्यहरू आत्तिनु वा चिन्तित हुनु स्वभाविक हो।

वास्तवमा सामान्य र मौसमी रुघा खोकी र कोरोना भाइरस फरक फरक हुन्। अनि सामान्य रुघाखोकी र कोरोना भाइरस बिचको फरक छुट्याउन र कति बेला कोरोना भाइरसको जाँच गराउनु पर्छ भन्ने बुझ्न आवश्यक हुन्छ।

भिन्नता कसरी छुट्याउने र कति बेला स्वास्थ्य केन्द्रको सहायता लिने?

नेपाल स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको अनुसार कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू यी हुन्:



ज्वरो आउने
(१०४° भन्दा माथी)



खोकी लाग्ने



श्वास प्रश्वासमा
अत्याधिक समस्या

यदि आफूमा वा आफ्ना परिवारका सदस्य कोहीमा यी माथिका लक्षणहरू देखा परेका छन् भने आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुपर्दछ। यदि माथि उल्लेखित लक्षणहरू देखा परेका छैनन् भने हामीलाई सामान्य रुघा, फ्लू वा एलर्जी भएको हुन सक्छ।

यस सामाग्रीमा कोरोना भाइरस र अरु सामान्य किसिमका समस्याका लक्षणहरू छुट्याउने तालिका र कोरोना भाइरस जाँच गर्न मिल्ने अस्पतालहरूको विस्तृत जानकारी दिइएको छ।

कोरोना भाइरस र अन्य समस्याका लक्षणहरुको मिन्नता

लक्षणहरु	कोभिड-१९	सामान्य रुघा	पलू	रलर्जी
ज्वरो	साधारण	विरलै	साधारण	कहिलेकाँही
सुख्खा खोकी	साधारण	हल्का	साधारण	कहिलेकाँही
श्वाशप्रश्वासता समस्या	साधारण	हुदैन	हुदैन	साधारण
टाउको दुख्ने	कहिलेकाँही	विरलै	साधारण	कहिलेकाँही
दुखाई र पिडा	कहिलेकाँही	साधारण	साधारण	हुदैन
घाँटी दुख्ने	कहिलेकाँही	साधारण	साधारण	हुदैन
थकाई	कहिलेकाँही	कहिलेकाँही	साधारण	कहिलेकाँही
पखाला	विरलै	हुदैन	कहिलेकाँही	हुदैन
नाक बाट पानी बग्ने	विरलै	साधारण	कहिलेकाँही	साधारण
हाच्छिउँ आउने	हुदैन	साधारण	हुदैन	साधारण

श्रोत: नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

कोरोना (कोभिड-१९) भाइरस चेक हुने अस्पतालहरु

अस्पताल	ठेगाना	सम्पर्क नं	खुल्ला हुने समय
शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल	टेकु, काठमाडौं	०१-४२५३३९५ ०१-४२५३३९६	आइतबारदेखि बिहान (बिहानको ८ देखि बेलुका ३ बजेसम्म)
पाटन अस्पताल	लगनखेल सातदोबाटो रोड, ललितपुर	०१-५५२२२९५	आइतबार देखि शनिबार (२४ घण्टा)
नेपाल ए.पी.एफ. अस्पताल	बलम्बू, काठमाडौं	०१-४३९५२२४	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
बीर अस्पताल	कान्तिपथ, काठमाडौं	०१-४२२९९९९	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान र प्रशिक्षण केन्द्र	कीर्तिपुर, काठमाडौं	०१-४३३४९७३	आइतबारदेखि शुक्रबार (बिहान १० बजेदेखि बेलुका ३ बजेसम्म)
वीरेन्द्र सैनिक अस्पताल	छाउनी, काठमाडौं	०१-४२७९९४०	आइतबारदेखि शुक्रबार (बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म)
मेची अञ्चल अस्पताल	भद्रपुर, काठमाडौं	०२३-५२०९७२	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
उदयपुर जिल्ला अस्पताल	गाइघाट, उदयपुर	०३५-४२०९८७	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	जनकपुर, धनुषा	०४९-५२०९३३ ०४९-५२००३३	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
बारा जिल्ला अस्पताल	भरत चोक, कलैया, बारा	०५३-५५००९२	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
भक्तपुर अस्पताल	भक्तपुर	०१-६६९०७९८	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
सिन्धुली अस्पताल	कमलामाई, सिन्धुली	०४७-५२०९७३	आइतबारदेखि शनिबार (बिहान ६ देखि बेलुका ९ बजेसम्म)
धौलागिरी अञ्चल अस्पताल	बाग्लुङ	०६७-५२०९८८ ९८४९९७६४२५	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
गोरखा जिल्ला अस्पताल	गोरखा	०६४-४२०२०७	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)

लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल	बुटवल, रुपन्देही	०७१-५४१४००	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
तम्घास अस्पताल	रेसुङ्गा, गुल्मी	०७९-५२०१८८	आइतबारदेखि शुक्रबार (बिहान १० बजेदेखि बेलुका ४ बजेसम्म)
सुर्खेत जिल्ला अस्पताल	वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत	०८३-५२५४१७	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
दैलेख जिल्ला अस्पताल	दैलेख	०८९-४१०१८५	आइतबारदेखि शनिबार (बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म)
सेती अञ्चल अस्पताल	धनगढी, कैलाली	९८४९९४३५८६	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
महाकाली अस्पताल	मीमदत, कञ्चनपुर	०८९-४२११११	आइतबारदेखि शनिबार (२४ घण्टा)
		९८४३२४७००९	

श्रोत: नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवामा मानसिक स्वास्थ्य समस्या र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पहुँच सुनिश्चित गरौं ।

कोरोना भाइरसको महामारीका कारण उत्पन्न हालको परिस्थितिमा स्वास्थ्य सेवामा मानसिक वा मनोसामाजिक लगायत अन्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू नछुटुन् भन्ने कुराको सुनिश्चिता गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।



त्यसैले तपाईंको समुदायमा वर्तमान महामारीलाई व्यवस्थापन गर्न बनाइने योजनाहरूमा सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समान सहभागिता सुनिश्चित गर्न पहल गर्नुहोस् ।

कोरोना प्रकोपका बेलात्ता मानसिकरूपमा स्वास्थ्य रहने उपायहरू:

कोरोना प्रकोपको समयमा शारीरिक दूरी कायम राख्न जरुरी हुनुका साथै मानसिकरूपमा स्वास्थ्य रहन पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। संकटको समयमा आफू र आफ्ना प्रियजनहरूलाई केही हुन्छ कि जस्तो लाग्नु, मुटुको ढुकढुकी बढ्नु, निद्रात्ता समस्या, खानपिनमा घटबढ, विभिन्न श्रोतहरूबाट समाचार र अन्य जानकारीहरूमा विश्वास लाग्नु र के गर्ने ? भनेर अस्तव्यस्त रहनु जस्ता कुराहरू असामान्य घटनाका सामान्य प्रतिक्रिया हुन्। यस्तो समयमा तनाव व्यवस्थापनका लागि हामीले गर्न सकिने कार्यहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

- विगतमा तनाव सामना गर्न जे कुराले आफूलाई सहयोग पुग्थ्यो, ती क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने।
- आफ्ना भावनाहरूलाई विचार गर्ने र त्यसबारे नजिकको उपयुक्त व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्ने।
- भावनात्मक अप्ठ्याराहरूसँग सामना गर्नको लागि आफूलाई चाहिएको सहयोग माग्ने।
- परिवार तथा साथीहरू सँग सम्पर्कमा रहिरहने।
- शारीरिक अभ्यास एवं व्यायामहरू गर्ने, योग र ध्यान गर्ने र शरीरलाई सक्रिय बनाइराख्ने।
- सामाजिक सञ्जाल लगायत अन्य समाचार र जानकारीका श्रोतहरूको लागि कम् समय दिने।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन, स्थानीय वा राज्यका स्वास्थ्य संस्था लगायतका विश्वसनीय श्रोतहरूद्वारा प्रकाशित जानकारीहरू बढुल्ने।
- फोन वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत विज्ञहरूको सहायता लिने।

अहिले कोशिश राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य स्वाबलम्बन सङ्गठनले निःशुल्क अनलाइन मनोसामाजिक प्राथमिक उपचार र मनोपरामर्श सेवा सुचारु गरेको छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको लक्ष्यलाई लियर चिन्ता वा अनिश्चितता वा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी केही जानकारी चाहिएको छ भने हामीलाई सम्पर्क गरेर आफ्नो कुराहरू राख्न सक्नुहुन्छ।

सम्पर्क गर्नु हुने व्यक्तिको पहिचान र कुराकानीहरू पूर्णरूपमा गोपनिय राखिनेछ।

टोल फ्री नं: १६६००९२२३२२



दिपक न्यौपाने - ९८०९८५६६५७
सरस्वती मिश्र - ९८४९८३८६५९
नरेश गजुरेल - ९८०९८५६६६५



पियूष गौतम - @piyush.gautam.92351995
संगम खत्री - @sangam.khatri.104855



विनय पाण्डे - ९८४००६०६८५
संगिता पौडेल - ९८०३९८००३५