

घातक चरम स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी रोग (सार्स)

रोगबाट बच्ने उपायहरु

SARS
提高警覺
防疫抗炎
Vigilant and
Prepared



स्वास्थ्य विभाग

घातक चरम स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी रोग (सार्स)

सार्स के हो ?

सार्स भनेको कोरोना भाईरसको कारणले स्वास-प्रस्वासमा हुने एक प्रकारको संक्रमण हो ।

सार्सका लक्षणहरु के के हुन् ?

रोगको संक्रमण भईसकेको सामान्यतया २ देखि ७ दिन भित्रमा यसका लक्षणहरु देखिन्छन्, तर भाईरसको पूर्ण विकास हुन १० दिन सम्म पनि लाग्न सक्छ । शुरुमा रुघा लागे जस्तो हुन्छ । सामान्यतया विरामीलाई पहिला ज्वरो आउँछ जुन ३८ डिग्री सेल्सियस वा बढी हुन सक्छ, यसका साथै जाडो लाग्ने, टाउको दुख्ने, असजिलो लाग्ने, शरीर भारी हुने, मांसपेशीहरु दुख्ने हुनुका साथै पखाला पनि लाग्न सक्छ । कसै कसैलाई शुरुमा सास फेर्दा हल्का अप्ठ्यारो लाग्ने मात्र पनि हुन सक्छ । केही दिन पछि स्वास नलीको तल्लो भागमा संक्रमण हुन थाल्दछ र सुख्खा खोकी लाग्ने तथा सास फेर्न गाह्रो भएजस्तो हुन्छ । १० प्रतिशत जति विरामीमा रोग निकै चाँडो बढेर सास रोकिने जस्तो स्थिति आउँछ र गहन उपचारको आवश्यकता पर्दछ । पाका मानिसहरुमा भिन्दाभिन्दै लक्षणहरु देखा पर्न सक्दछन् ।

सार्स लागेको कसरी ठम्याईन्छ ?

विभिन्न प्रकारको प्रयोगशाला परीक्षणबाट सार्सको कारक कोरोना भाईरसलाई चिन्न सकिन्छ । शरीरबाट निस्कने बस्तुको जस्तै स्वास-प्रस्वासबाट निस्कने छिट्टा तथा दिसा आदिको परीक्षणबाट यसलाई पत्ता लगाउन सकिन्छ । रक्तपरीक्षणबाट पनि सार्सको कोरोना भाईरस विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधक पत्ता लगाउन सकिन्छ, जुन रोग लागेको लगभग १० दिन पछि देखा पर्दछ ।

सारस कसरी फैलिन्छ ?

सारस मुख्यतया व्यक्ति-व्यक्तिबीचको सम्पर्क, खासगरी संक्रमित मानिसले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्कने छिटाहरुको माध्यमबाट सर्दछ । खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा नजिकमा रहेका व्यक्तिको मुख, नाक वा आँखाको श्लैष्मिक भिल्ली (जसले आँखा, नाक, मुखलाई रसिलो पारिराख्दछ) मा त्यस्तो छिटा पर्न जाँदा यो रोग सर्दछ । यस्तो संक्रामक छिटा परेको ठाउँ वा वस्तु छोएर मुख, नाक वा आँखा छुन पुगेमा पनि यो भाईरस सर्न सक्दछ ।

सारसको उपचार कसरी गरिन्छ ?

चिकित्सकहरु यसको प्रभावकारी उपचार विधिको खोजमा लागेका छन् ।

सारस लाग्न सक्ने जोखिम कसरी घटाउने ?

हालसम्म यसको विरुद्ध कुनै खोप निस्किएको छैन । सफा बस्ने बानी नै रोगबाट बच्ने तथा यसलाई फैलनबाट रोक्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।

सारस नफैलाँदाको अवस्थामा :

१. व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिनुहोस्

- बेला बेलामा हात धोई राख्नुहोस् :

- हात धुनुहोस् :

- ✓ आँखा, नाक तथा मुख छुनु अघि (आवश्यकता अनुसार);
- ✓ खाना पस्किनु वा खानु अघि;
- ✓ दिसा धोएपछि, स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी वा अन्य शारीरिक बिकार छोए पछि;
- ✓ चर्पी प्रयोग पछि;
- ✓ सार्वजनिक वस्तुहरु जस्तै एस्केलेटरको हात राख्ने भाग, लिफ्ट चलाउने स्वीचहरु वा ढोका खोल्ने ट्याण्डल आदि छोएपछि ।



- हात धुने सही तरिका

- ✓ धाराबाट बगेको पानीमा हात भिजाउने;
- ✓ भोल साबुन लगाएर मजाले फिँज आउने गरी हात माड्ने;
- ✓ हात पखाल्नु अघि हातको अगाडि तथा पछाडिको भाग राम्रोसँग माड्ने । औँलाको टुप्पा तथा काप कापमा, नड वरिपरि तथा भित्र पट्टि कम्तीमा पनि १० सेकेण्ड जति सफा गर्ने;
- ✓ धाराबाट बगिरहेको पानीमा राम्रोसँग हात पखाल्ने;
- ✓ कागजको रुमाल वा हात सुकाउने मेशिनमा हात सुकाउने;

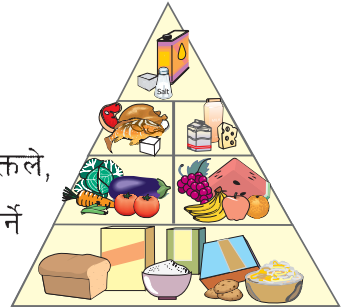
✓ सफा गरेको हातले धारा नछुने । धाराको टुटीलाई कागजको रुमालले बेरेर धारा बन्द गर्न सकिन्छ ।

- हात धुने सुविधा नभएको अवस्थामा ६५-९५ % अल्कोहलको भोल हातमा दलेर संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

- सधैं रुमाल वा टिस्यू पेपर बोक्ने । हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा जहिले पनि यसले नाक मुख ढाक्नुहोस् । त्यस पछि, तुरुन्त भोल साबुनले हात धुन नबिसनु होला ।
- स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी अंगमा संक्रमणको लक्षण भएको वा ज्वरो आएको मानिसले नाक मुखमा मास्क लगाएर तुरुन्त डाक्टरलाई जँचाउन जानुहोस् ।
- खाना खाँदा चपस्टिक वा चम्चाले खानुहोस् । जुठो खाना तथा पेय नखानुहोस् ।

२. निम्न लिखित अवस्थाहरुमा नाक मुख ढाक्ने गरी मास्क लगाउनुहोस् :

- स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी संक्रमणको लक्षण भएको वा ज्वरो आएको व्यक्तिले,
- स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी संक्रमण भएको वा ज्वरो आएको मानिसको रेखदेख गर्ने व्यक्तिले,
- स्वास्थ्योपचार गर्ने स्थानमा जाने वा काम गर्ने व्यक्तिहरुले



३. स्वस्थ जीवन शैली कायम राख्नुहोस् - सन्तुलित खाना, नियमित व्यायाम तथा पर्याप्त आराम । धुम्रपान नगर्नुहोस् ।

४. उपयुक्त पर्यावरणीय सरसफाईमा ध्यान दिनुहोस्

- घर सफा राख्नुहोस् । फर्निचर तथा घरायसी सामग्रीहरुहरुलाई सफा गर्ने भोल र पानी वा घरेलु ब्लीच र पानीको घोल (१ भाग ब्लीचलाई ९९ भाग पानीमा मिसाएर तयार पारेको) ले दिनदिनै सफा गर्नुहोस् । त्यस पछि पानीले पखाली पुछेर सुखाउनुहोस् ।

- कोठामा हावाको आवागमन राम्रो सँग भएको सुनिश्चित गरौं :
 - कोठा भित्र हावाको आवागमन कायम राख्न भ्यालहरु खुला राख्नुहोस्,
 - एअर कण्डिसनको धुलो छान्ने फिल्टरलाई नियमित रुपमा सफा गर्नुहोस् ।
- चर्पी सफा राखौं :
 - चर्पीलाई दिनको कम्तीमा एक पटक १:१९ अनुपातको घरेलु ब्लीचको घोलले सफा गर्नुहोस्,
 - चर्पी प्रयोग गर्दा स्वस्थकर बानी अपनाउनु आवश्यक छ :
 - ✓ प्रयोग गरेका ट्वाईलेट पेपर कमोडमा हाली राम्रोसँग बगाउने;
 - ✓ फ्लस गर्नु अघि कमोडको ढक्कन बन्द गर्ने ता कि संक्रमित पानी बाहिर नउछिट्टियोस्;
 - ✓ हरेक प्रयोग पछि फ्लस गर्नुहोस्;
 - ✓ फ्लस भईसकेपछि ढक्कन उठाई दिनुहोस्;
 - ✓ चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि कमोडको माथिल्लो भाग, बस्ने भाग र ढक्कनलाई १:१९ को अनुपातमा तयार पारेको ब्लीचको घोलमा डुबाएको कपडाले पुछ्नु पर्छ । त्यसपछि सफा पानीले पखाली सुकाउनुहोस् ।
 - ✓ भोल साबुनले हात धुनुहोस् । कागजको रुमाल वा हात सुकाउने मेशिनले हात सुकाउनुहोस् ।
- चर्पी, ढल तथा पाईपहरुको उचित सम्भार गरौं :
 - जमीनमा भएका नालाका निकासहरु नियमित रुपले सफा गर्नुहोस्,
 - त्यस्ता निकासहरुमा कम्तीमा हप्ताको एक पटक आधा लिटर जति पानी हाल्ने गर्नुहोस् ता कि दुर्गन्ध नआओस् र घरमा कीरा फट्याङ्गा नआउन् ।

- त्यस पछि १:२९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोल १ चियाचमचा जति खन्याउनुहोस् । त्यसको पाँच मिनेट जति पछि सफा पानी खन्याई दिनुहोस् ।
- जमिनमा भएको नालाहरु सफा गरिसकेपछि कीटनाशक औषधि छर्नुहोस् ।
- ढल तथा पाईपहरु चुहिएको वा त्यहाँ केही अडिकएको छ कि भनी बिचार पुऱ्याउनुहोस् । पूर्वस्वीकृतिबिना तिनमा हेरफेर नगर्नुहोस् । पाईपको मोडमा केहि कैफियत भएमा वा ढलको मुखबाट दुर्गन्ध आएमा तत्काल मर्मत गराउनुहोस् ।
- जथाभावी नथुकौं र फोहर नपारौं ।
- भऱ्याड, लिफ्ट, आँगन, फोहर जम्मा गर्ने भाँडो, ढक्कन तथा भेन्टिलेसनका पंखाहरु नियमित रूपमा सफा गरिएको, संक्रमणरहित पारिएको वा मर्मत संभार गरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- मूसा तथा कीरा आदि लाग्नबाट जोगाउनुहोस्- खाद्यान्न उचित ढंगले राख्नुहोस्, फोहोर मैला उचित ढंगबाट बिसर्जन गर्नुहोस्, कीरा आदि लागेको लक्षणप्रति सतर्क रहनुहोस् र आवश्यक भए त्यसको निराकरण गर्न उचित कदम चाल्नुहोस् ।

विदेशमा सार्स भएको सुनिएमा

माथि उल्लेख गरिएका उपायहरुका अतिरिक्त, निम्न अवस्थाहरुमा व्यक्तिहरुलाई मास्क लगाउन सुझाव दिईन्छ :

- सार्सबाट प्रभावित क्षेत्रको भ्रमणबाट फर्कने यात्रुहरु;
- सीमा नियन्त्रण नाकाहरुमा काम गर्ने कर्मचारीहरु तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रण कार्यमा खटिएका कर्मचारीहरु;
- कर्मचारी, विरामी तथा अन्य आगन्तुकहरुको लागि अस्पताल तथा क्लिनिकहरुले जारी गरेको निर्देशन अनुरूप ।

स्थानीय रूपमा सार्स भएको सुनिएमा

निम्न व्यक्तिहरुलाई मास्क लगाउन सुझाव दिईन्छ :

- भीडभाड तथा हावाको राम्रो आवागमन नभएको ठाउँमा जाने व्यक्तिहरु;
- सार्स भएको बिरामीसँग निकट सम्पर्क रहेको व्यक्तिले अन्तिम भेट भएको १० दिन सम्म मास्क लगाउनु पर्छ । सार्स भएको बिरामीसँग सामाजिक सम्पर्क भएको व्यक्तिले पनि मास्क लगाउनु उचित हुन्छ ।

यो सूची अनन्त हुन सक्छ, माथिको सुझावको आधारमा तपाईंहरु आफै निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ । सामान्यतया मास्क लगाउन आवश्यक पर्छ जस्तो लागेको जो सुकैलाई मास्क लगाउन सुझाव दिईन्छ ।

मास्क लगाउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु :

- मास्क लगाउनु अघि तथा खोलेपछि हात धुनुहोस् ।
- वितरकले जारी गरेको निर्देशनको पालन गर्नुहोस् ।
- मास्क लगाउने सही तरिका :
 - मास्कको रंगीन भाग बाहिर तिर पारी धातुको पट्टा मास्तिर पार्ने,
 - मास्कलाई राम्रोसँग अड्याउन फित्ता वा एलास्टिक राम्रोसँग बाँध्ने वा लगाउने,
 - धातुको पट्टा नाकको डाँडीमा मिलेर मास्क अनुहारमा राम्रोसँग अडिनु पर्दछ,

१. निकट सम्पर्क भन्नाले सार्स भएको व्यक्तिको हेरचाह गर्ने, सँगै बस्ने, वा तिनको स्वास्थ्य-प्रवासजन्य निष्काशन वा शारीरिक स्राव (शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थहरु) सँग प्रत्यक्ष सम्पर्कहुने व्यक्तिलाई जनाउँदछ ।

२. सामाजिक सम्पर्क भन्नाले सार्स भएको व्यक्तिसँग यदाकदा सम्पर्क हुने व्यक्तिलाई जनाउँदछ, जस्तो संक्रमित व्यक्तिको हेरचाहमा संलग्न नभएको, निजसँग सँगै नबस्ने अथवा निजको स्वास्थ्य-प्रवासजन्य निष्काशन वा निजको शरीरबाट निस्केका मल-मूत्रहरुको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नआउने व्यक्तिहरु ।

- मास्कले नाक, मुख र चिउँडो राम्रोसँग ढाकेको हुनु पर्दछ ।

- एक पटक मास्क लगाईसकेपछि भरसक त्यसलाई नछुनु होला । यदि छुनै पर्ने भएमा मास्क छुनु अघि र छोईसकेपछि हात धुनुहोस् ।
- मास्क खोल्दाखेरि मास्कबाहिरको भाग नछुनुहोस् किनकि यो किटाणुयुक्त हुन सक्छ ।
- मास्क खोलिसकेपछि त्यसलाई फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्नु अघि प्लाष्टिक वा कागजको भोलामा हालेर फाल्नुहोस् र भाँडोको ढक्कन लगाउनुहोस् ।
- एक पटक प्रयोग गरेपछि मास्क फ्याँक्नु पर्छ र कुनै पनि हालतमा यो एक दिन भन्दा बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन । च्यातिएमा वा फोहर भएमा तत्काल मास्क फेर्नुहोस् ।



मास्कको प्रयोग स्वास-प्रस्वासजन्य अंगको संक्रमणबाट बच्ने एउटा उपाय मात्र हो । राम्रो सरसफाई र स्वस्थ जीवन शैली अपनाउन नबिसर्नुहोस् ।

सारस अवधिमा मनोबैज्ञानिक व्यवस्थापन

नयाँ रोग फैलिँदा मानिसहरुलाई धेरै डर तथा चिन्ता लाग्नु स्वाभाविक छ । त्यसकारण चिन्ताले मानिसको स्वास्थ्यमा दुष्प्रभाव नपारोस् भनी त्यसको व्यवस्थापन गर्न उचित कदम चाल्नु आवश्यक हुन्छ । सारस देखा परेको

अवस्थामा निम्नलिखित सुभावहरूले चिन्ता कम गर्न मदत गर्न सक्छ :

१. बिचारवान् हुनुहोस् । सरकारले आत्म सुरक्षा तथा रोग नियन्त्रणका लागि दिएका आवश्यक रोकथामका उपायहरू अपनाउनुहोस् ।
२. आफ्नो ख्याल गर्नुहोस् । सन्तुलित आहार खानुहोस्, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम गर्नुहोस् । आराम तथा मनोरञ्जनको लागि समय निकाल्नुहोस् ।
३. अनावश्यक परिवर्तन नगर्नुहोस् । कार्यालय तथा घरमा आफ्नो समय-तालिका अनुरूप चल्नुहोस् ।
४. चिन्ता छाड्नुहोस् । दिनभरी सार्सको समाचार सुनिरहने वा यसको बारेमा कुरा गरिरहन छाड्नुहोस् ।
५. तयार भएर बस्नुहोस् । परिवारका सदस्यहरू तथा सहकर्मीहरूसँग सार्सको विरुद्ध लड्न कार्ययोजना बनाउनुहोस् ।
६. सम्पर्कमा रहनुहोस् । परिवारका सदस्यहरू तथा साथीभाइहरूसँग फोन वा इमेलमार्फत नियमित सम्पर्क राखिराख्नुहोस् र तपाईंका भावना तथा विचारहरू आदान प्रदान गर्नुहोस् ।
७. मदत माग्नुहोस् । यदि माथिका उपायहरू गर्दा पनि तपाईंको चिन्ता हटेन भने पेशेवरको मदत लिनुहोस् । (समाज कल्याण विभाग सिधा सम्पर्क : २३४३ २२५५)

सार्स हुने बढी सम्भावना भएका वा सार्सबाट प्रभावित भएका मानिसहरूलाई हामीले दिन सक्ने सबै प्रकारको सहयोग चाहिन्छ । अर्काको भावनाको कदर गर्नुहोस् र तिनीहरूप्रति चासो र स्वीकार्यता प्रकट गर्नुहोस् । यसले उनीहरूको उपचारमा प्रभावकारिता ल्याउनुका साथै

उनीहरूलाई चाँडै निको हुन मदत पुऱ्याउँदछ । भेदभाव तथा बहिस्कारले तपाईंलाई सार्सबाट बचाउन कुनै मदत गर्दैन । बरु रोगको बारेमा उचित जानकारी, सही व्यवहार तथा रोकथाम कार्यको पूर्ण पालनाले गर्दछ ।

स्थानीयरुपमा सार्स भित्रिएको थाहा भएमा सवैजनाले निम्न लिखित सार्वजनिक स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमहरूको पालन गरी सम्बन्धित निकायलाई सहयोग पुऱ्याउनु होला ।

- सार्स लागेका बिरामीहरूलाई अलग राख्न वा व्यवस्थापन गर्नको लागि भर्ना गरिएका बिरामीहरूलाई छुट्टै राख्ने तथा त्यसको तथ्याङ्क राख्ने;
- संक्रमित व्यक्तिलाई पत्ता लगाउने तथा अनुगमन गर्ने;
- निकट सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरूलाई १० दिनसम्म वा तोकिएको अवधिसम्म अलग राख्ने;
- स्वास्थ्यसम्बन्धी घोषणा फाराम भर्न लगाउने, तापक्रम परीक्षण एवं रोगी तथा संक्रमित व्यक्तिको प्रवेशमा रोक लगाई व्यापक सीमा नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने;
- विद्यालय बन्द गर्ने वा सार्वजनिक कार्यक्रमहरू रद्द गर्ने;

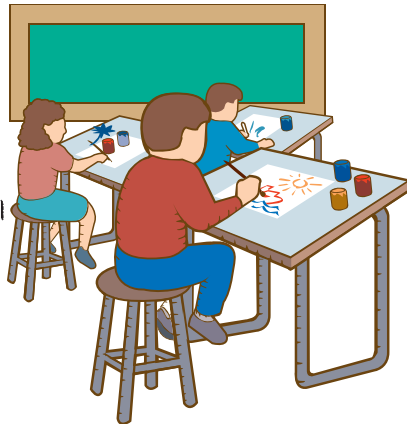


१. निकट सम्पर्क भन्नाले सार्स भएको व्यक्तिको हेरचाह गर्ने, सँगै बस्ने, वा तिनको स्वास्थ्य-प्रस्वासजन्य निष्काशन वा शारीरिक स्राव (शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थहरू) सँग प्रत्यक्ष सम्पर्कहुने व्यक्तिलाई जनाउँदछ ।

विभिन्न निकायहरुको लागि सामान्य सुभाव

विद्यालयहरु

सार्स देखा परेको छैन भने



- सवै कर्मचारी तथा विद्यार्थीहरुले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्छ ।
- कामदारले सवै फर्निचरहरुलाई १:९९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोलले नियमित रुपमा पुछ्नु पर्छ । त्यसपछि सफा पानीमा भिजाएको कपडाले पुछेर फेरी सफा कपडाले पुछी सुकाउने गर्नु पर्छ ।
- वान्ता सफा गर्दा १:४९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोल प्रयोग गर्नुहोस् । वरिपरि पानीले राम्रोसँग पखालेर सुकाउनुहोस् ।
- समय समयमा कक्षा कोठाको भ्यालहरु खोलेर हावाको आवागमन राम्रोसँग हुन दिनु पर्छ । वातानुकूल प्रणाली (एअर कण्डिशन) को उचित स्याहार सम्भार भए नभएको विचार गरिरहनुहोस् । यसको फिल्टर नियमित रुपमा सफा गर्नुहोस् ।

चर्पीको साधनहरु राम्रो अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

चर्पीमा भोल साबुन तथा कागजका रुमालहरु वा हात सुकाउने मेशिन राख्नु पर्दछ ।

विरामी बच्चालाई विद्यालयमा वा वाल स्याहार केन्द्रमा ल्याइनु हुन्न ।

विद्यालयमा हुँदा बच्चा विरामी भयो भने :

- आमा बाबु वा अभिभावकलाई तत्काल खबर गरी बच्चालाई चिकित्सककहाँ लैजान लगाउने ।
- विरामी बच्चालाई अन्यबाट अलग राख्ने । स्वास-प्रस्वाससम्बन्धी संक्रमणको लक्षण देखिएमा वा ज्वरो आएमा बच्चालाई मास्क लगाइदिने ।

- तिनको हेर विचार गर्ने मानिसलाई पनि मास्क लगाउन लगाउने ।
- विद्यालयले विद्यार्थी तथा कर्मचारीहरूको विदाको अभिलेख राम्रोसँग राख्नु पर्छ । गयल हुनेको संख्या बढ्न थाल्यो भने :
 - कर्मचारी/गयल हुने बालकको अभिभावकसँग सम्पर्क राखी गयल हुनाको कारण पत्ता लगाउनुहोस् ।
 - धेरैजसो गयल हुनेमा उस्तै लक्षण फेला परेमा स्वास्थ्य विभागलाई सूचित गर्नुहोस् ।

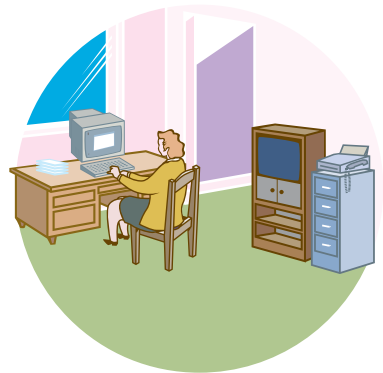
सारस देखा परेको अवस्थामा

- सारसको विरामीसँग निकट सम्पर्कमा रहने कर्मचारी वा विद्यार्थीहरूलाई १० दिन सम्म अलग राख्नु पर्छ । उनीहरूले मास्क लगाउनुका साथै व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईको कठोरताका साथ पालन गर्नु पर्छ । उनीहरूमा सारसका लक्षणहरू देखा परे नपरेको पनि विचार गर्नु पर्छ ।

कार्यालयहरूमा

सारस देखा परेको छैन भने

- सबै कर्मचारीहरूले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्छ ।
- कार्यालय व्यवस्थापनले स्वच्छ तथा स्वस्थ काम गर्ने वातावरण कायम राख्नु पर्छ । फर्निचर तथा सार्वजनिक प्रयोगका वस्तुहरूलाई १:९९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोलले सफा गरी संक्रमणरहित पार्नु पर्छ । त्यसपछि सफा पानीले भिजाएको कपडाले पुछेर फेरि सफा कपडाले पुछी सुखाउनु पर्छ ।



- वान्ता सफा गर्दा १:४९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोल प्रयोग गर्नुहोस् । वरिपरि पानीले राम्रोसँग पखालेर पुछेर सुकाउनुहोस् ।
- समय समयमा कार्यालयका भ्यालहरु खोलेर हावाको आवागमन राम्रोसँग हुन दिनु पर्छ । वातानुकूल प्रणाली (एअर कण्डिशन) को उचित स्याहार सम्भार भए नभएको विचार गरिरहनुहोस् । यसको फिल्टर नियमित रुपमा सफा गर्नुहोस् ।
- चर्पीको साधनहरु राम्रो अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- चर्पीमा भोल साबुन तथा कागजका रुमालहरु वा हात सुकाउने मेशिन राखिनु पर्दछ ।
- कुनै कर्मचारीमा स्वास-प्रस्वासको संक्रमणको लक्षण वा ज्वरो देखा परेमा निजलाई मास्क लगाउनुका साथै तत्काल चिकित्सकलाई जँचाई घरमै बस्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

सारस देखा परेको अवस्थामा

- कुनै कर्मचारी सारस लागेको व्यक्ति बसेको घरमा बस्ने गरेको छ भने त्यस्तो कर्मचारीले व्यक्तिगत सरसफाईलाई घर तथा कार्यालय दुवै ठाउँमा निरन्तर कायम राख्नु पर्छ । त्यस्तो कर्मचारीले दिनहुँ घर वरिपरि १:९९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोलले सफा गरिरहनु पर्छ ।
- सारसको विरामीसँग निकट सम्पर्कमा रहने कर्मचारी वा विद्यार्थीहरुलाई १० दिन सम्म अलग राख्नु पर्छ । उनीहरुले मास्क लगाउनुका साथै व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईको कठोरताका साथ पालन गर्नु पर्छ । तिनमा सारसका लक्षणहरु देखा परे

१. निकट सम्पर्क भन्नाले सारस भएको व्यक्तिको हेरचाह गर्ने, सँगै बस्ने, वा तिनको स्वास-प्रस्वासजन्य निष्काशन वा शारीरिक स्राव (शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थहरु) सँग प्रत्यक्ष सम्पर्कहुने व्यक्तिलाई जनाउँदछ ।
२. सामाजिक सम्पर्क भन्नाले सारस भएको व्यक्तिसँग यदाकदा सम्पर्क हुने व्यक्तिलाई जनाउँदछ, जस्तो संक्रमित व्यक्तिको हेरचाहमा संलग्न नभएको, निजसँग सँगै नबस्ने अथवा निजको स्वास-प्रस्वांसजन्य निष्काशन वा निजको शरीरबाट निस्केका मल मूत्रहरुको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नआउने व्यक्तिहरु ।

नपरेको पनि विचार गर्नु पर्छ । सार्सको विरामीसँग सामाजिक सम्पर्क हुने व्यक्तिले घर तथा कार्यालय दुवै तिर व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा राम्रो ध्यान दिनु पर्छ । उनीहरूले मास्क पनि लगाउनु पर्छ ।

- यदि कुनै कर्मचारीलाई सार्स भएको थियो भने कार्यालय व्यवस्थापनले वातावरणीय सरसफाई कडाईका साथ पालन गर्नु पर्छ । यसमा सबै सतहहरू (टेबुल, कुर्सी, कम्प्यूटर, टेलिफोन, भूईँ, चर्पी, हात धुने बेसिन, ढोकाको ट्याण्डिल, बत्तीका स्वीचहरू आदि) लाई पहिलो दिन १:४९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोलले र पछि १:९९ को अनुपातमा तयार पारिएको घोलले दिनहुँ पुछ्ने गर्नु पर्छ । त्यसपछि पानीले पखालेर पुछेर सुकाउने गर्नु पर्छ । हावाको राम्रो आवागमन कायम राख्न नबिर्सनुहोस् । यदि यान्त्रिक रूपमा वायु आवागमनको व्यवस्था गरिएको भए त्यसको राम्रो मर्मत सम्भार तथा सफाईमा विचार पुऱ्याई बराबर हावा आवागमन भएको सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।

सार्वजनिक स्थानहरू

सार्स नभएको अवस्थामा

- सबै कर्मचारी तथा ग्राहकहरूले व्यक्तिगत सरसफाईमा राम्रो ध्यान दिनु पर्छ ।
- स्वास-प्रस्वासको संक्रमणको लक्षण वा ज्वरो आएको व्यक्ति भीडभाड भएको ठाउँ तिर जानु हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा तत्काल मास्क लगाउनुका साथै चिकित्सककोमा जँचाउन जानु पर्छ ।
- सार्वजनिक स्थानका व्यवस्थापनले सफा तथा स्वस्थ वातावरण कायम राख्नु पर्छ । सार्वजनिक प्रयोगका साधनहरूलाई १:९९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोलले संक्रमणरहित पारी नियमित रूपमा सफा गर्नु पर्दछ । सफा पानीमा भिजाएको कपडाले पुछेर पछि सुक्खा कपडाले पुछी सुकाउनु पर्छ ।

- वान्ता सफा गर्दा १:४९ को अनुपातमा तयार पारिएको ब्लीचको घोल प्रयोग गर्नुहोस् । वरिपरि पानीले राम्रोसँग पखालेर पुछेर सुकाउनुहोस् ।
- चर्पीको साधनहरु राम्रो अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- चर्पीमा भोल साबुन तथा कागजका रुमालहरु वा हात सुकाउने मेशिन राखिनु पर्दछ ।
- कुनै कर्मचारीमा स्वास-प्रस्वासको संक्रमणको लक्षण वा ज्वरो देखा परेमा निजलाई मास्क लगाउनुका साथै तत्काल चिकित्सकलाई जँचाई घरमै बस्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

सारसँ देखा परेको अवस्थामा

- भीडभाडमा जाँदा वा हावाको आवागमन राम्रो नभएको ठाउँहरुमा जाँदा मास्क लगाउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईका नियमहरुको कडाईका साथ पालन गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य विभागको भूमिका

स्वास्थ्य विभागले सार्वजनिक स्वास्थ्यको संरक्षण गर्नमा अग्रिम सजगकताका साथ कार्यहरु गर्दछ। उदाहरणका लागि :

- समुदायमा रोग फैलिन नदिन सार्वजनिक स्वास्थ्य संरक्षणका उपायहरु लागू गर्ने (जस्तै रोग पत्ता लगाउने, चिकित्सकीय निगरानी प्रदान गर्ने तथा रोगीलाई अलग राख्ने व्यवस्था गर्ने);
- नाकाहरुमा स्वास्थ्य नियन्त्रणका उपायहरुको स्थापना गर्ने;
- अस्पतालहरु तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको तयारी सुनिश्चित गर्न उनीहरुबीच सम्पर्क सूत्रको काम गर्ने;
- स्वास्थ्यकर्मीहरु तथा समुदायमा संक्रमण नियन्त्रण सम्बन्धी ताजा सूचना संचार गर्ने तथा तिनको प्रचार प्रसार गर्ने;
- सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयोगशालालाई सहयोग गर्ने; र
- सूचना आदान प्रदान गर्नको लागि विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्यसम्बन्धी निकायहरूसँग सम्पर्क कायम गर्ने ।

थप जानकारीको लागि

कृपया निम्न स्थानहरुमा फोन गर्नुहोस् :

स्वास्थ्य विभागमा अग्रिम रुपमा तयार गरिएको २४ घण्टे स्वास्थ्य शिक्षा

सीधा सम्पर्क :

२८३३ ०१११

अथवा

कार्यालय समय भित्र स्वास्थ्य विभागको

सीधा सम्पर्क:

१८७ २२२२

अथवा

स्वास्थ्य विभागको वेबसाईट www.dh.gov.hk