गंगादेव गाउँपालिका
सानडाँडा, रोल्पा
२०७३

वेब: www.gangadevmun.gov.np
ई-मेल: gangadevmun@gmail.com
फोन: ९८२९५०९२४५

५ नं. प्रदेश नेपाल

मितिः २०७६/१२/०६

हार्दिक अपिल

मित्रराष्ट्र चीनको हुवेई प्रान्तको राजधानी शहर वुहानबाट शुरु भई हाल विश्वभरी नै महामारीको रुप फैलिएको कोरोना भाइरस (COVID-19) को संक्रमणले हजारौं मानिसको ज्यान लिइसकेको अवस्थामा उक्त भाइरसले निम्त्याउन सक्ने संभावित जोखिमको सम्बन्धमा गंगादेव गाउँपालिका, रोल्पाको पनि गम्भिर ध्यानाकर्षण भएकोछ । हाम्रो देश नेपाल समेत कोरोना भाईरसको संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेकोले यस गाउँपालिकाभित्र र बाहिर रहनु भएका सम्पूर्ण गंगादेववासी लगायत सम्पूर्ण नेपाली आमाबुबा, दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुलाई आवश्यक सतर्कता अपनाउनको लागि गंगादेव गाउँपालिका, रोल्पा हार्दिक अपिल गर्दछ ।

कोरोना भाईरसको संक्रमणका लक्षणहरु:

- ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी र टाउको दुखे तथा श्वासप्रश्वासमा समस्या देखा पर्ने ।
- संक्रमण बढ्दै जाँदा निमोनिया, श्वासप्रश्वासमा जटिलता, मृगौला फेल एवं मृत्यु समेत हुन सक्ने ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न अपनाउनु पर्ने उपायहरू:

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।
- जथाभावी छोएको हात नधोइ आँखा, कान र मुखमा नछुने । • फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने (श्वासप्रश्वास सम्बन्धी) बिरामीहरूको सम्पर्कबाट टाठे रहने ।
- खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्ने तथा छोप्न प्रयोग गरिएको सामग्री नष्ट गर्ने ।
- ज्वरोसहित खोकीको लक्षण देखिएमा तत्काल स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिने र घरको छुट्टै कोठामा बस्ने ।
- स-साना पारिवारिक जमघट भेटघाट बाहेक अन्य कुनै ठूला आमसभा, मेला तथा जात्राको आयोजना नगर्ने ।
- शरिरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बढाउन पोषिलो खानेकुरा (झोलिलो पदार्थ, हरियो सागपात, गेडागुडी)प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- अत्यावश्यक अवस्थामा बाहेक भिडभाड हुने स्थानहरूमा नजाने तथा जानै पर्ने भएमा नाक र मुख छोप्न सुरक्षित किसिमको माक्स प्रयोग गर्ने ।
- घरेलू तथा जंगली पशुपंक्षीको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने तथा पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।

....

बीर बहादुर खत्री

गा.पा. अध्यक्ष

बिर बहादुर खत्री
गाउँपालिका अध्यक्ष