नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

स्वीकृत मितिः २०७७।०७।०३

कोभिड–१९ महामारीका सन्दर्भमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जानकारीमूलक सन्देश

कोभिड–१९ महामारीको सन्दर्भमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका निम्ति अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले आफू र आफ्ना परिवारजनका साथै सहयोगीहरुको समेत सुरक्षार्थ पालना गर्नुपर्ने स्वस्थ व्यवहारबारे जानकारी दिँदै जीवन जिउने वातावरण सहज बनाउनका लागि यो जानकारीमूलक सन्देश तयार पारिएको हो । यस सन्देशमा समावेश गरिएका कुराहरु वैज्ञानिक तथ्यमा आधारित भई व्यवहारमा अपनाउन सकिने बनाउन प्रयत्न गरिएका छन् । अपाङ्गताभित्र रहेको विविधतालाई समेट्ने कोसिस गरिएको यस सूचीमा समयानुसार विभिन्न अध्ययन र अनुसन्धानबाट प्राप्त तथ्य समावेश गर्दै सुधार गरिने छ । कोभिड–१९ महामारीबारे विश्वभरिनै विभिन्न अध्ययन र अनुसन्धान भइरहेका छन् । कोरोना भाइरसविरुद्ध खोप तयार भई परीक्षणको अन्तिम चरणमा भएको जानकारी आएको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट प्रकाशित विभिन्न दस्तावेज एवं राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपालद्वारा विभिन्न मितिमा जारी आह्वान र मार्गनिर्देशनलाई सन्दर्भ बनाई अद्यावधिक गर्दै यो जानकारीमूलक सन्देश प्रकाशित गरिएको हो ।

क. संक्रमित व्यक्तिले हाच्छिउँ गर्दा, खोक्दा वा बोल्दा मुख र नाकबाट निस्किने सिंगान, खकार र थुकका छिटाहरुबाट अन्य व्यक्तिमा संक्रमण हुनुका साथै संक्रमित व्यक्ति रहेको कोठा वा संक्रमित व्यक्तिले मास्क नलगाई श्वास फेर्दा संक्रमित व्यक्ति रहेको वरिपरिको (बन्द परिवेश) हावाबाट समेत कोभिड-१९ को संक्रमण हुने तथ्य प्रकाशित भएको सन्दर्भमा निम्न कुरामा ध्यान दिनु जरुरी छः

- संक्रमित व्यक्तिले शौचालय प्रयोग गर्दा कमोड भएको शौचालय भएमा ढकनी लगाई फ्लस गर्ने र ढकनी नभएको खण्डमा अन्य व्यक्तिले प्रयोग गर्नुपूर्व सरसफाइ सामग्रीको प्रयोग गरी निसंक्रमण गर्ने र शौचालयको झ्याल खुला राख्ने । संक्रमित व्यक्ति बस्ने कोठाको झ्याल, ढोका खुला राख्ने ।

- पूर्णरुपमा अपाङ्गता भएको बौद्धिक अपाङ्गता वा अटिजम भएको संक्रमित व्यक्तिलाई स्वास्थ्य संस्थामा नै आवश्यक सेवा प्रबन्ध मिलाउन प्रयत्न गर्ने । यस्तो अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्ति स्वयंले इच्छाएको व्यक्ति परिवारका सदस्य, अभिभावक वा सहयोगी व्यक्ति साथमा रहनसक्ने व्यवस्था मिलाउने र साथमा रहेको व्यक्तिलाई संक्रमणबाट सुरक्षित रहन आवश्यक सूचना तथा तालिम दिने । अपाङ्गता भएका व्यक्ति संक्रमित भएको खण्डमा घरमै आइसोलेसनलाई प्राथमिकता दिने र परिवार तथा सहायता प्रदान गर्ने व्यक्तिहरुले प्रयोग गरेका मास्क र पन्जा ढकनी भएको फोहोर फाल्ने भाडोमा फाल्ने ।

- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका लत्ताकपडा तथा बेडसेटहरु धुनका लागि तयारी गर्दा लुगाहरू नटक्टक्याइ झोलामा राखेर बन्द गर्ने । कोठालाई निसंक्रमण गर्ने भन्दै क्लोरिन पानी नछर्कने ।

- बेलाबेलामा सहायक सामग्रीको हातले समाती राख्नुपर्ने ठाउँहरू जस्तैः ह्विलचियरको पुशरिम र पुशह्यान्डल, ब्रेक, वैशाखी तथा छडीको सामात्ने ठाउँ र चस्मा प्रयोग गर्नेहरुले चस्मा, श्रवणयन्त्र प्रयोग गर्नेले श्रवण यन्त्रलाई अल्कोहलयुक्त स्यानिटाइजरले सफा गर्ने ।

- एकभन्दा बढी व्यक्तिहरूले बारम्बार छोइ रहनुपर्ने सतहहरू जस्तैः ढोकाको ह्यान्डल, चुकुल, छिस्किनी, ट्वाइलेटको फ्लस, टेबलको सतह, रिमोट, मोबाइल, ल्यापटपजस्ता कुराहरु छुदैमा कोभिड–१९ संक्रमण भैहाल्दैन । तर, त्यस्ता सतहहरु संक्रमित व्यक्तिहरुले समेत छुन सक्ने हुँदा त्यस्ता सतह छुनासाथ तुरुन्तै साबुनपानी वा अल्कोहलयुक्त स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने ।

- सिक्का वा पैसाबाट संक्रमण सोझै फैलिँदैन । एटिएम मेसिनका बटनहरु चलाउनु पहिले भने अनिवार्य रूपमा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने । पसलमा समान किन्दा वा बिक्री गर्दा, सरसामान राखिएको झोलाबाट सिधै संक्रमण फैलिँदैन । तर, जुनसुकै सामान छोइसकेपछि साबुनपानी या स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने ।

- दृष्टिविहीन व्यक्तिले अरु व्यक्तिको सहायता लिँदा पाखुरामा समाउनुपर्ने हुन्छ र, हाल कोभिड–१९ को स्वास्थ्यसम्बन्धी मापदण्ड अनुसार खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा कुहिनो र पाखुराले छोप्नुपर्ने हुँदा दृष्टिविहीन व्यक्तिहरु संक्रमणको उच्च जोखिममा हुन्छन् । तसर्थ, अन्य व्यक्तिको सहायता लिई बाहिर हिँड्दा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने र अन्य व्यक्तिको पाखुरा समाएपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात नधोएसम्म आफ्नो नाक, आँखा र मुख नछुने ।

- छोएर स्पर्शका माध्यमबाट सञ्चार गर्नुपर्ने भएकाले श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुसँग संवाद गर्दा सकेसम्म परिवारको एकजना सदस्यले मात्र सञ्चार गर्ने र सञ्चार गर्नुपूर्व र पश्चात् साबुनपानीले मिचिमिची हात धोएको सुनिश्चित गर्ने । यदि संक्रमित व्यक्तिको प्राइमरी कन्ट्याक्टमा सूचना प्राप्त हुन आएमा आफ्नो परिवारजन, सहयोगी तथा वरिपरि रहेका व्यक्तिहरूलाई खबर गरी आफू आइसोलेसनमा बस्ने ।

ख.अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कोभिड–१९ को संक्रमण भएमा आवश्यक सहायता प्रदान गर्ने व्यक्तिको उपलब्धता, शौचालय प्रयोग गर्न, नुहाउन एवम् शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको रेखदेखमा सहज हुने हुँदा होम आइसोलेसनलाई नै प्राथमिकता दिइन्छ । नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयद्वारा जारी होम आइसोलेसनसम्बन्धी निर्देशिका अवलम्बन गर्दै निम्नानुसार कुरा उल्लेख गरिन्छः

- खाना खुवाउँदा वा दिँदा संक्रमित व्यक्तिको कोठाभित्र निश्चित ठाउँमा खाना खाने प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । त्यस्तो अवस्थामा सहायता गर्ने व्यक्तिले अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने र साबुनपानीले हात धुने गर्नुपर्छ ।

- संक्रमित व्यक्ति भएको कोठामा सकेसम्म कम समय बिताउने । उनीहरूले प्रयोग गर्ने कोठामा प्रशस्त हावा खेल्न दिन झ्याल ढोका खुला राख्ने ।

- अस्पताल वा अन्य संस्थागत आइसोलेसन वार्डहरुमा हिटर, भेन्टिलेसन र एयर कन्डिसनको हकमा विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा जारी निर्देशिका अवलम्बन गर्ने । यी सम्पूर्ण सूचना अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुविधा बमोजिम विभिन्न माध्यममा उपलब्ध गराउने । यसका अतिरिक्त बहिरा तथा सुस्तश्रवण भएका व्यक्तिहरुको सहजताका लागि स्थानीय स्तरमा व्यवस्था भएको आइसोलेसन वार्डहरुको सूचना समेत व्यापक रुपमा प्रचार–प्रसार गर्ने ।

- अस्पताल वा आइसोलोसन वार्डहरुमा सांकेतिक भाषाका दोभाषेको सम्पर्क तथा ठेगाना दुरुस्त राख्ने र, आवश्यकता अनुसार त्यस्ता सेवाको उपयोग गर्दा दोभाषेहरुलाई उपयुक्त, सुरक्षाका सामग्री उपलब्ध गराउने । बहिरा व्यक्तिहरुसँग कुराकानी गर्दा पारदर्शी मास्कको प्रयोग गर्ने । शौचालय, औषधिकक्ष, खानेपानी आदि आवश्यक कुराहरूको जानकारीका लागि सांकेतिक चिह्नसहितको बोर्डको व्यवस्था गर्ने ।

- बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम र श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तितथा बालबालिकाहरूको शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी संक्रमण नभएका परिवारका सदस्य वा अभिभावकले खुला ठाउँ वा प्रशस्त घाम लाग्ने ठाउँमा हिँड्डुल गर्ने, खेल खेलाउने । यस्तो अवस्थामा भिडभाडबाट टाढा रहने र अन्य व्यक्तिहरूसँग दुई मिटर दूरी अनिवार्य रूपमा कायम गर्ने र गराउने ।

- श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले स्पर्श सञ्चार (Haptics Technology) तथा काननजिकै गएर बोलेर सञ्चार गर्नु पर्ने भएकाले, कुराकानी गर्दा अनिवार्य मास्कको प्रयोग गर्ने र राम्रोसँग हात धोएर वा स्यानिटाइज गरेर सम्भव भएमा कुहिनासम्मको पञ्जाहरु प्रयोग गरेर कुराकानी गर्ने । सञ्चार भइरहेको समयमा श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा दोभाषे वा सहयोगीले आँखा, नाक र मुख नछुने । सकेसम्म एकै व्यक्तिले मात्र संवाद गर्ने ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सहयोगीसँग अस्पताल जाँदा भिड छल्नका लागि स्वास्थ्यकर्मीले विशेष प्राथमिकता दिई यथासक्य छोटो समयमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने ।

ग. हालैका वैज्ञानिक अध्ययनहरूले कोभिड-१९ को संक्रमण हावाबाट समेत हुनसक्ने सम्भावना देखिएकोले कोठामा पंखा र एसीको प्रयोगका सन्दर्भमा निम्नानुसार प्रस्तुत गर्नु पर्ने छ:

- कोठामा हावाको प्रवाह र निकास शतप्रतिशत हुनुपर्दछ । एयर कन्डिसनमा सो सुविधा उपलब्ध भए–नभएको पहिल्याउने र सो सुविधा नभएमा कोभिड-१९ को संक्रमण रोक्न एयर कन्डिसनको प्रयोग नगर्ने ।

- संक्रमित व्यक्ति बस्ने कोठामा पंखा चलाउदा वा हिटर बाल्दा त्यहीँ कोठाभित्र भएको हावा पुनःप्रवाह (Recirculation) हुने भएकोले पंखा वा हिटरको प्रयोग नगर्ने ।

घ. चाडपर्व मनाउने क्रममा आफू, परिवारजन तथा सहयोगी व्यक्तिहरू सुरक्षित रहन अनावश्यक यात्रा नगर्ने, भीडभाडमा नजाने र घरमा अन्यत्रबाट आएका नातेदारलगायतका व्यक्तिहरूसँग अनिवार्य रूपमा दुई मिटर दूरी कायम गर्ने, भेटघाटको अवधिभर मास्क लगाई रहने तथा जोखिम कम गर्न ढोग, अंकमाल र चुम्बनजस्ता क्रियाकलाप नगर्ने ।