पाख्रीबास नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
पाख्रीबास, धनकुटा
२०७३
१ नं. प्रदेश नेपाल

प.स.: २०७९/८० स्वास्थ्य
च. नं.: १२२

मिति: २०७९/०४/२९

पाख्रीबास नगरपालिकाको सार्वजनिक अनुरोध

नेपालको विभिन्न स्थान लगायत छिमेकी पालिकाहरुमा कोभिड-१९ को संक्रमण दर पुनः बढ्न थालेको र पाख्रीबासमा पनि सो को प्रभाव बढ्न सक्ने र केहि व्यक्तिहरुलाई कोभिड-१९ संक्रमणको जस्तो लक्षण (जस्तै ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, जीउ दुख्ने आदि) देखिन सुरु भएकोले जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरुको पूर्ण पालना गर्नुपर्ने अवस्था देखिएको छ । कोभिड-१९ को संक्रमण जोखिम न्यूनिकरणकालागि देहाय वुदाहरु पूर्ण रुपमा पालना गर्नहुन पाख्रीबास नगरपालिकाका सर्वसाधारण र सरोकारवालाहरुलाई अनुरोध गरिन्छ ।

१. समुहगत रुपमा कुनै कार्य वा भ्रमण गर्नु परेमा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउने र भौतिक दुरीका नियमहरुको पूर्ण रुपमा पालना गर्नुहोस् ।
२. कार्यालय तथा सार्वजनिक स्थानहरुमा भौतिक दुरी कायम गरि अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्नुहुन ।
३. रुघाखोकी लगायतका स्वासप्रस्वास सम्बन्धि समस्या भएका व्यक्तिहरुले अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउने र अरुसंग भौतिक दुरी कायम गर्नुहुन ।
४. सकभर भिडभाड हुने स्थानहरुमा नजाने, जान परेमा मास्क प्रयोग गरि भौतिक दुरी कायम गर्नुहुन ।
५. सभा, जुलुश, र्‍याली, भेला, जमघट, गोष्ठी, सेमिनार, बैठक लगायत भिडभाड हुने कर्यक्रमवाट जोगिनुहुन ।
६. नियमित रुपमा हात धुने र hand sanitizer को प्रयोग गर्नुहुन ।
७. चाडपर्वहरुमा सकेसम्म कम मानिसहरुको उपस्थितिमा घरमा नै बसी परिवारजनका साथ् वाहिरी वातावरणमा भौतिक दुरी कायम गरी मनाउनुहुन ।
८. शैक्षिक संस्थाहरुमा मास्क, स्यानीटाइजर र भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस् र गराउनुहुन ।
९. बाहिरवाट भित्र प्रवेश गर्दा साबुन पानीले हात राम्ररी धुनुहोस् । साथै हाछ्यु तथा खोक्दा रुमाल वा कुइनालाई खुम्च्याएर नाक,मुख छोप्ने वानी बसाल्नुहुन ।
१०. शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने जस्तै धुम्रपान,मध्यपान, नगर्नुहोस् तथा मानसिक तनाब नलिनुहोस् । स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुहुन ।
११. कोभिड भ्याक्सिन लगाईसकेकाहरुले पनि जनस्वास्थ्य मापदण्ड पूर्ण रुपमा पालना गर्नुहुन ।
१२. सार्वजनिक यातायातमा सवार गर्दा जनस्वास्थ्य मापदण्ड पुरा गरेर मात्र यातायात गर्नुहुन ।
१३. बसस्टपमा आफन्तलाई पुर्याउन वा लिन जादा कम व्यक्ति मात्र जानुहोस् । अफवाह तथा भ्रामक समाचारको पछि नलाग्नुहुन ।
१४. कोभिड-१९ का लक्षणहरु देखा परेमा घरका सदस्यहरुवाट दुरी कायम गर्नुहोस् । गाह्रो भएमा यथासिघ्र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहुन ।

ज्ञान बहादुर गुरुङ
नगर प्रमुख