

कोभिड-19 को रोकथाम, निदान र प्रारम्भिक चरण व्यवस्थापन: विकासशील संसारमा संकट

अस्वीकरण

- अस्वीकृत उत्पादनहरू वा अस्वीकृत उत्पादनहरूका अस्वीकृत प्रयोगहरू संकायद्वारा छलफल गर्न सकिन्छ; यी परिस्थितिहरूले एक वा एकभन्दा बढी क्षेत्राधिकारहरूमा स्वीकृति स्थिति प्रतिबिम्बित गर्न सक्छ
- प्रस्तुत संकाय लाई तिनीहरूले लेबल नलगाइएको वा अस्वीकृत प्रयोग मा गरिएको त्यस्तो कुनै पनि सन्दर्भ खुलासा गर्छन् भनी सुनिश्चित गर्न सुझाव दिइएको छ
- कुनै पनि अस्वीकृत उत्पादन वा अस्वीकृत प्रयोगको touchIME द्वारा समर्थन छैन या त यी उत्पादनहरूको उल्लेखद्वारा बनाइएको वा सूचित गरिन्छ वा touchIME का क्रियाकलापहरूमा प्रयोग गर्दछ
- touchIME ले त्रुटि वा छुटहरूका लागि कुनै जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैन

कोभिड-19 को रोकथाम, निदान र प्रारम्भिक चरण व्यवस्थापन: विकासशील संसारमा संकट

डा. संजय कालरा

परामर्शदाता, भारती अस्पताल
(Bharti Hospital), कर्णल, भारत



क्लिनिकल अभ्यासमा प्रसारण न्यूनिकरण गर्ने



व्यक्तिगत सरसफाई

- नियमित रूपमा हातहरू धुनुहोस् वा सेनिटाइज गर्नुहोस्
- उपयुक्त PPE लगाउनुहोस्



सामाजिक सरसफाई

- तपाईंको राष्ट्रिय मार्गनिर्देशनहरूको अनुसार शारीरिक दूरीको पालना गर्नुहोस्



पोषण सम्बन्धी सरसफाई

- प्रोटीन र भिटामिन सेवन सहित पौष्टिक आहार खानुहोस्



खोप / प्रतिरक्षा सरसफाई

- खोप लगाउने अवसर लिनुहोस्

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण(PPE) को प्रयोग

वातावरणमा निर्भर:

नियमित अभ्यास

- राम्ररी फिट गरिएको कपडाको मास्क लगाउनुहोस्
- नाक, मुख र चिउँडो छोप्नुहोस्

उच्च जोखिम भएको अभ्यास (जस्तै: सामान्य हस्पिटल वार्ड)

- राम्ररी फिट गरिएको मास्क लगाउनुहोस् ।
- नाक, मुख र चिउँडो छोप्नुहोस्
- प्रयोग गर्नुअघि यो सफा र सुख्खा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्

धेरै उच्च जोखिम (जस्तै: सञ्चालनथिएटर, कोभिड-वार्ड)

- पूर्ण सुरक्षात्मक सुट र टोपी लगाउनुहोस्
- फिल्टरिड फेसपिस रेस्पिरेटर प्रयोग गर्नुहोस्
- आँखाको सुरक्षा गर्ने कुरा लगाउनुहोस्

PPE उपकरण सही रूपमा लगाउनु र व्यवस्थित गर्नु यो लगाउनु जतिकै महत्त्वपूर्ण छ

बिरामीहरूलाई संक्रमण रोक्न मार्गदर्शन गर्ने

क्वारेन्टिन

तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा हुनुभएको छ भने क्वारेन्टाइनको लागि आफ्ना राष्ट्रिय मार्गनिर्देशनहरूको पालन गर्नुहोस्

चिकित्सा सरसफाई

मधुमेह, थाइराइड रोग र उच्च रक्तचाप जस्ता पहिलेको अवस्थालाई प्रभावकारी ढङ्गले व्यवस्थापन गरिदैंछ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्

संक्रमण
घटाउनुहोस्

पोषण

रोग प्रतिरोध क्षमतामा सहयोग गर्न स्वस्थ र सन्तुलित आहार खानुहोस्

खोप

खोप लगाउने अवसर लिनुहोस् र अरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्