नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय
स्थानीय तह समन्वय शाखा
सिंहदरबार, काठमाडौं

फोन न. ०१-४२००३०४

पत्र संख्या: २०७६।७७
चलानी नं. 496

मिति : २०७७।०१।३०

विषय: कोभिड १९ सँग सम्बन्धित अन्तरिम निर्देशिकाहरू सम्बन्धमा ।

श्री गाउँपालिका (सबै)
श्री नगरपालिका (सबै)

प्रस्तुत विषयमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग परिवार कल्याण महाशाखाको च.नं.८८५ मिति २०७७।१।२६ साथ प्राप्त शीघ्र कुपोषण एकिकृत व्यवस्थापन, पोषणसंग सम्बन्धित व्यवहार परिवर्तन संचार सन्देश तथा मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणसंग स्वास्थ्यकर्मीलाई तयार गरिएको अन्तरिम निर्देशिकाहरू यसैसाथ संलग्न राखि पठाईएको व्यहोरा अनुरोध छ।

(जनकराज शर्मा)
शाखा अधिकृत

<u>बोधार्थ</u>

श्री स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, सिंहदरबार, काठमाण्डौं
श्री स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा, टेकु
श्री सूचना तथा प्रविधि शाखा : वेवसाइटमा अपलोडको लागि ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
टेकु, काठमाडौं

प.सं.:- ०७६/७७
च.नं.:- ८८५

(Fax)

मिति: २०७७/०१/२६

श्री सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय,
सिंहदरबार, काठमाडौं।

विषय: कोभिड -१९ को विश्वव्यापि महामारीको अवस्थामा तयार गरिएको आन्तरिम निर्देशिका सम्बन्धमा।

प्रस्तुत विषयमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा पोषण शाखाले कोभिड-१९ को विश्वव्यापि महामारीको (मानविय संकट) अवस्थालाई ध्यानमा राखि शीघ्र कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापन, पोषणसंग सम्बन्धित व्यवहार परिवर्तन संचार सन्देश तथा मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागी तयार गरिएको आन्तरिम निर्देशिकालाई कार्यान्वयन गर्ने शिलशिलामा विभिन्न प्रदेश तथा स्थानिय तहसम्म पुर्याउनु पर्ने भएकोले त्यहा मन्त्रालयबाट समन्वयको लागि अनुरोध छ।

डा.भिम सिंह तिंकरी
निर्देशक

बोधार्थ:
श्री स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, रामशाह पथ, काठमाडौं
श्री प्रादेशिक निर्देशनालय, सातै प्रदेश
श्री प्रादेशिक सामाजिक बिकास मन्त्रालय, सातै प्रदेश
श्री ७५३ वटै स्थानिय तह

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
टेकु, काठमाडौं,

☎
४-२६१७१२
४-२६१४३६
फ्याक्स ४-२६२२६८

कोरोना भाइरस रोगको संक्रमणका सन्दर्भमा गर्भवती महिला, स्तनपान गराउने र साना बालबालिकाको आमा तथा परिवारका लागि मुख्य सन्देशहरू

१. आमा/स्याहारकर्ताका लागि सामान्य अवस्थामा दिने सन्देशहरू

- बालबालिकालाई छुनु, खेल्नु वा खुवाउनु अघि साबुन पानीले २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुने।
- खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा नाक, मुखलाई टिस्यू पेपर, वा सफा रुमालले छोप्ने वा कुहिनोले छोपेर हाच्छ्यु गर्ने र तुरुन्त साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म मिचीमिची हात धुने ।
- बेलाबेलामा बालबालिकाको हात साबुन पानीले धोइदिने।
- घरवरपर वा सार्वजनिक स्थानमा जथाभावी नथुक्ने।
- घरमै बस्ने र अत्यावश्यक कामका लागि बाहिर जानु परेमा अरुसँग कम्तिमा १ मिटरको दुरी बनाउने/राख्ने।
- हरेक दिन अन्न, फलफूल, हरियो तरकारी, दाल, गेडागुडी, दूधबाट बनेका परिवार, अण्डा र मासु जस्ता पोषिलो खाना कम्तिमा दिनको चार पटक खाने ।
- सामान्य अवस्थामा साबिक भन्दा बढी पटक स्तनपानलाई नियमित गर्ने ।
- बालबालिकाले खेल्ने र घर वरपरका ठाँउ नियमित रुपमा सफा गर्ने।

२. ६ महिना देखि माथि उमेरका बालबालिकाको लागि

- खाना बनाउने ठाँउलाइ सफा (सर्फ वा साबुन पानीले -निःसंक्रमण) गर्ने । खाना बनाउनु अघि र बालबालिकालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुने । बालबालिकाको हात पनि साबुन पानीले धोई दिने। बालबालिकाको शारिरीक र बौद्धिक बिकासको र स्वास्थ्यका हरेक दिन बिभिन्न प्रकारका खानेकुरा जस्तै अन्न, फलफूल, हरियो सागपात, दाल तथा गेडागुडी, माछामासु, अण्डा तथा दूधबाट बनेका परिकारहरु कम्तिमा दिनको चार पटक खुवाउने।
- हरेक बालबालिकाको लागि छुट्टै भाँडामा खान दिने । सगोलमा खाना नखुवाउने । सकिन्छ भने बालबालिकाकालाई हातले नखुवाउने।
- यदि रुघाखोकि लागेको भएमा वा अन्य श्वाशप्रश्वाश सम्बन्धी समस्या छ भने बालबालिकालाई खुवाउदा, हेरचाह गर्दा मास्क लगाउने। घरका अन्य सदस्यलाई पनि शिशुलाई खुवाउन लगाउन सकिन्छ।
- स्तनपान गराईरहेका आमाले साबिक भन्दा बढी पटक स्तनपान गराईरहने ।

३. कोरोना भाइरस रोग भएको वा शंका लागेको आमाहरुका लागि -स्तनपान

- आमाको दुधबाट कोरोना भाइरस रोग शिशुलाई सरेको अहिले सम्म प्रमाणित भएको छैन तसर्थ यस सम्बन्धमा बिश्व स्वास्थ्य संगठनले समेत स्तनपान लाई नियमित गर्न सिफारिस गरे बमोजिम हाम्रो देशको सन्दर्भमा संक्रमित स्तनपान गराई रहेको आमाले व्यक्तिगत सुरक्षाको उपायहरु अवलम्बन गरि संक्रमण नहुने बातावरण सुनिश्चित गरेर आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गरुन सक्ने छिन अथवा व्यक्तिगत सुरक्षाको उपयुक्त प्रबन्ध हुन नसक्ने अबस्थामा निजले मास्क लगाएर साबुन पानीले

२०७६/१/२ २०७६/१/३ १/२

महानिर्देशक