"कृषि शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, पर्यटन, पूर्वाधार सुन्दर सम्वृद्ध बर्जुको आधार"

बर्जु गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

अमाहिवेल्हा, सुनसरी

१ नं. प्रदेश, नेपाल ।

कोरोना भाइरस सम्बन्धी गाउँपालिकाबासीहरुमा सचेतना

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो आउने

श्वास फेर्न गाह्रो हुने

खोकी लाग्ने

पखाला लाग्ने

गन्ध तथा स्वाद थाहा नहुने

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरू व्यक्तिबाट टाढा रहने । घरबाहिर जाँदा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने ।

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन-पानीले मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने ।

बेलाबेलामा साबुन-पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।

भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुझाव दिने ।

माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरून्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत