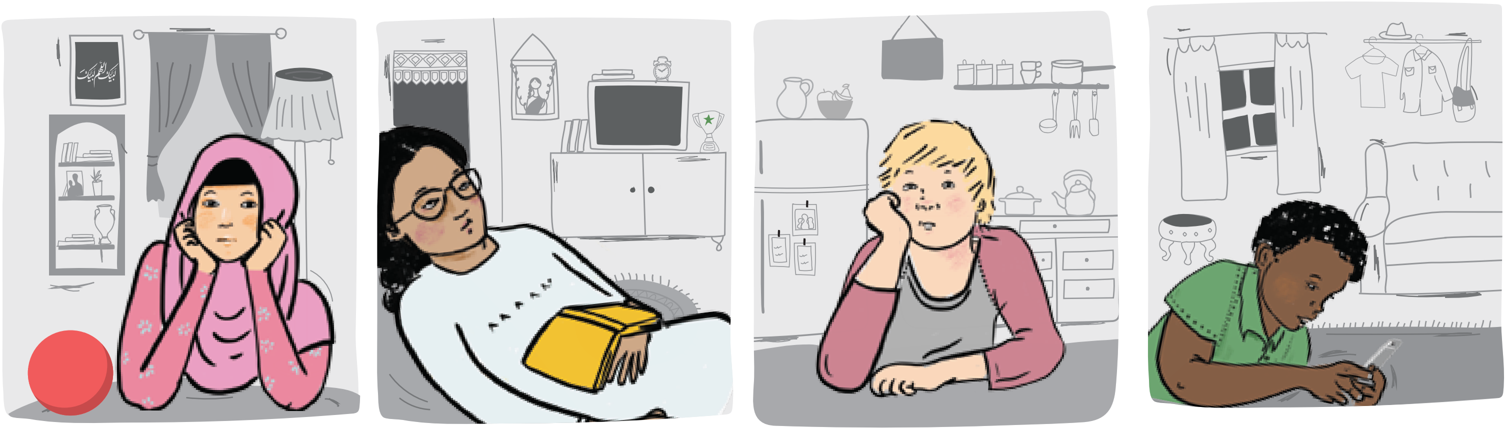
कोरोना अब टिक्दैन

कोरोना भाईरसलाइ हराउन बालबालिकाको साथ

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
फोन नं: ०१-४२५४२७१, इमेल: nheicc.nepal@gmail.com

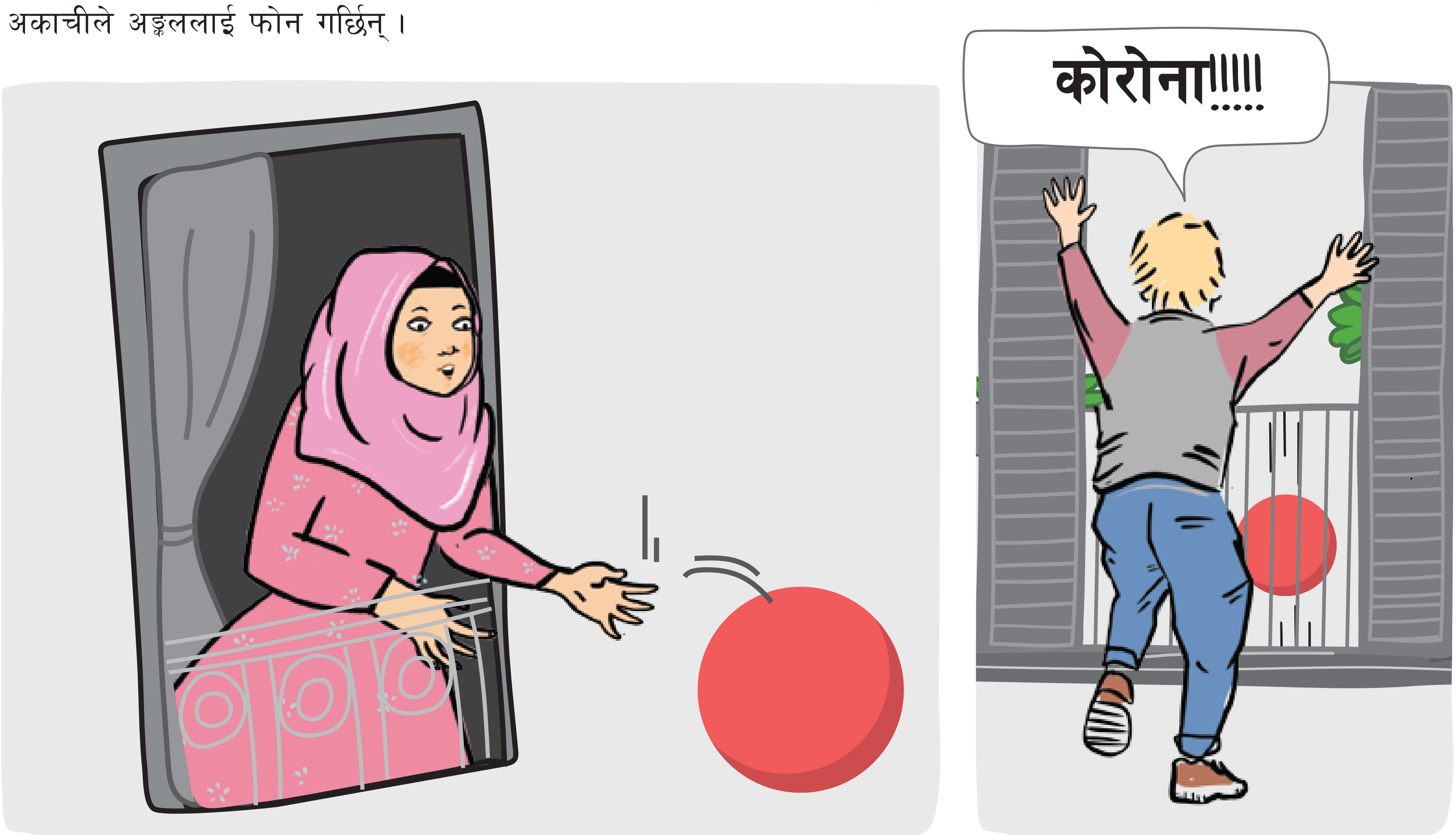
आज मज्जाले घाम लागको उज्यालो दिन छ तर बाटोहरू खाली छन्। जतातते चकमन्न छ।

पसल र सुपरमार्केटहरू खुला छन्, तर उनीहरूको सामान राख्ने र्‍याकहरू भने खाली छन्। विद्यालयका गेटमा ताला लगाइएको छ, र बाटोमा एक जना पनि बटुवा छैनन्।



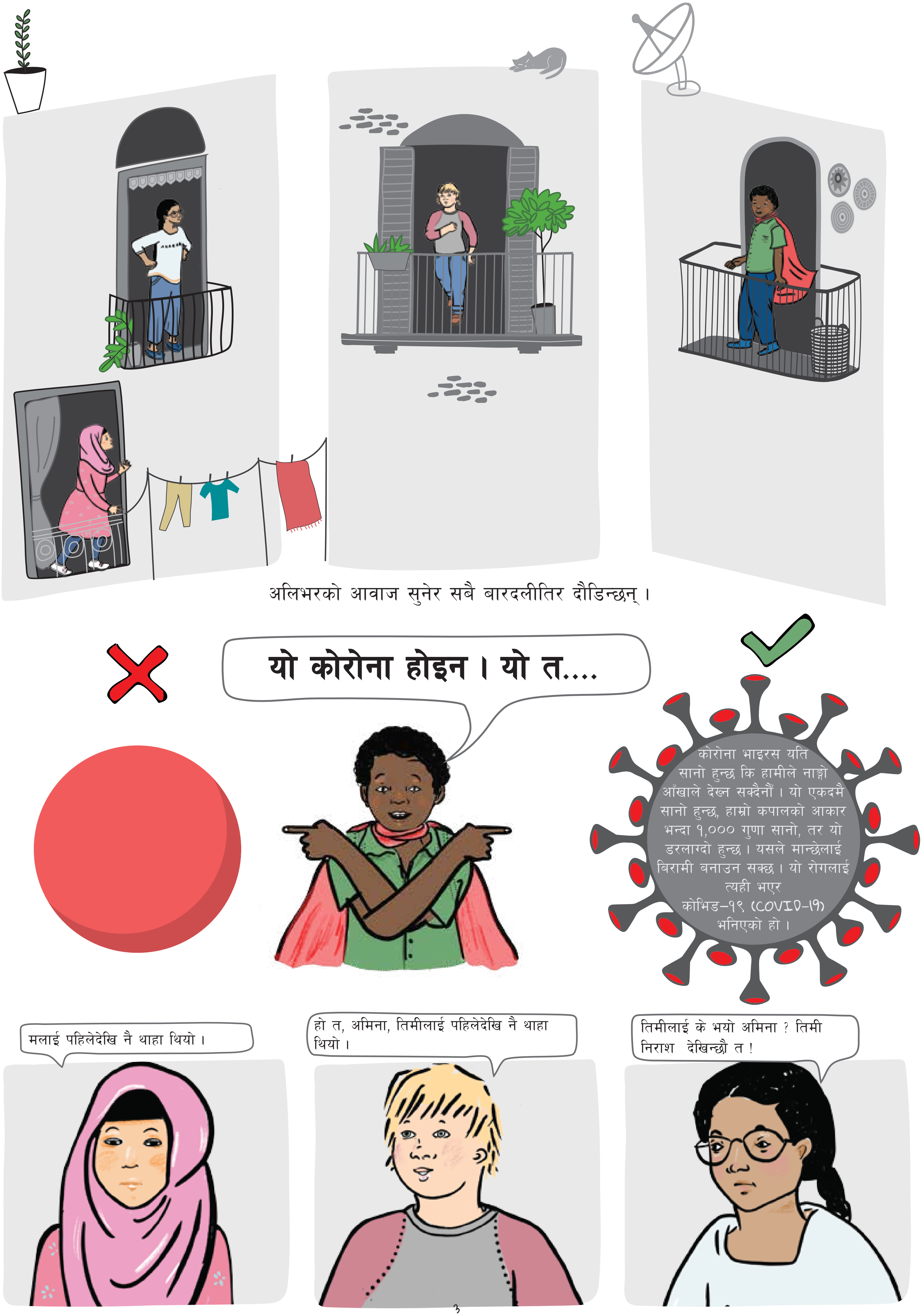
विद्यालयहरू बन्द छन् । अमिना, अलिभर, तारा र अकाची घरमा नै बसेका छन् । उनीहरूलाई दिक्क लागेको छ किनकि घर बाहिर जान पाउँदैनन् ।

निराश भएर अकाचीले एउटा प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्छिन् । उनको अङ्कल शहरका एक चर्चित डाक्टर हुन् । अकाचीले अङ्कललाई फोन गर्छिन् ।



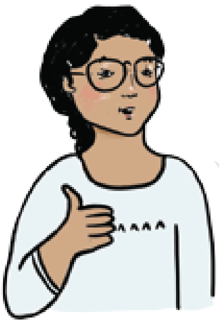
उनीहरुले अलिभरको झ्यालबाट एउटा बल झरेको देख्छन् ।

उ चिच्याउँदै बाहिर तिर दौडिन्छ


अलिभरको आवाज सुनेर सबै बारदलीतिर दौडिन्छन् ।
यो कोरोना होइन । यो त....
कोरोना भाइरस यति सानो हुन्छ कि हामीले नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं । यो एकदमै सानो हुन्छ, हाम्रो कपालको आकार भन्दा १,००० गुणा सानो, तर यो डरलाग्दो हुन्छ । यसले मान्छेलाई बिरामी बनाउन सक्छ । यो रोगलाई त्यही भएर कोभिड–१९ (COVID-19) भनिएको हो ।
मलाई पहिलेदेखि नै थाहा थियो ।
हो त, अमिना, तिमीलाई पहिलेदेखि नै थाहा थियो ।
तिमीलाई के भयो अमिना ? तिमी निराश देखिन्छौ त !

भोलि मेरो बहिनीको जन्मदिन हो । हामीले उनको लागि भोज राखेका थियौँ, तर मेरो ममि बाबाले भोज नगर्ने भन्नुभयो । बहिनी अहिले रुँदै छे, र उसलाई देखेर मलाई नराम्रो लागेको छ ।
त्यति सानी बहिनीलाई आफ्नो जन्मदिन नमनाउ भन्नु त नहुने हो । हामी वरिपरिका कसैलाई पनि भाइरस लागेको छैन, मतलब हामी सुरक्षित छौँ ।
तर साथी हो, यो त सावधानी हो नि । र अहिलेका लागि, सावधानी नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो ।
कोरोना भाइरसले के गाउँ, के शहर केही मान्दैन । यो जहाँ पनि फैलन सक्छ, अफ्रिकामा, एशियामा, अमेरिकामा, यूरोपमा....ठूलो शहरमा, सानो बजारमा, वा गाउँमा...।
साँचिकै, हामी गाउँ बसौं कि शहर त्यसले केही फरक पार्दैन – यो भाइरस जहाँ पनि पुग्न सक्छ । शहरमा धेरै भीडभाड हुने भएकाले धेरै प्रभावित भएको देखिन्छ ।
हो, र यो रोग कोरोना लागेको व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट साथै अरूसँग हात मिलाएमा, कोराना भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । कोरोना भाइरस मान्छेको शरीर भित्र मुख, आखा वा नाकबाट छिर्न सक्छ ।
तर हामी कोरोना कै कारणले बिरामी भएका हौं भनेर कसरी थाहा पाउने ? मेरी आमाले पनि आज बिहान एकपल्ट हाछ्युँ गर्नुभएको थियो । के आमालाई पनि कोरोना लागेको होला ? के आमा अब मर्नु हुन्छ ?
एक पटक हाछ्युँ गर्दैमा केही हुँदैन । तर, आफूलाई बिरामी भएजस्तो नलागे पनि कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको हुनसक्छ र अरूलाई पनि सर्न सक्छ । त्यही भएर, कोरोना भाइरस, मौसमी रुघा खोकी भन्दा सजिलै फैलिन्छ ।
यदि कोरोना हाम्रो शरीरमा छिरेमा, यो कयौं गुणाले बढ्न सक्छ । हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति र भाइरसबीच लडाइँ हुन्छ । यसले गर्दा हामीलाई उच्च तापक्रममा ज्वरो आउँछ र सुख्खा खोकी लाग्छ । पहिलेदेखि नै स्वास्थ्य समस्या भएका र ५०–६० वर्षभन्दा माथिका हाम्रा हजुरबुबा, हजुरआमा जस्ता मान्छेहरू एकदमै बिरामी पर्न सक्नुहुन्छ । कहिलेकाहीँ त वहाँहरूको जीवन जोगाउन अस्पतालमा भर्ना पनि गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

तर पनि, मलाई अमिनाको बहिनीले जन्मदिन मनाउन नपाएकोमा नराम्रो लागिरहेको छ । उनले आफ्नो जन्मदिन मनाउन पाउनु पर्ने हो ।



अमिनाको ममी बाबाले जे गर्नु हुँदैछ, सही गर्नु हुँदैछ र अमिनाको बहिनीलाई मात्रै नभएर बहिनीको जन्मदिनको भोजमा आउने अरूलाई पनि बचाउनु हुँदैछ

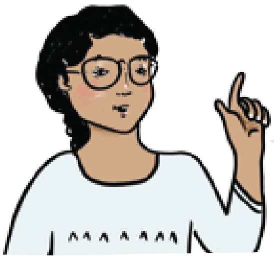
घरमै बस र आफ्नो परिवारका मान्छेसँग मात्रै हेलमेल गर ।

यदि हजुरआमा वा हजुरबुबा पनि तिमीहरू सँगै बस्नुहुन्छ भने वहाँहरूबाट पनि अलि परै बस ।

खानेकुरा, औषधि किन्ने जस्ता बाहिर जानै पर्ने काम भए मात्रै बाहिर जानु ।

यसलाई सामाजिक दूरी कायम गरेको भन्छन् ।

ठीक छ अमिना तिमी पनि दुःख नमान । तिम्रो परिवारले त सबैलाई सुरक्षित बनाएको छ ।

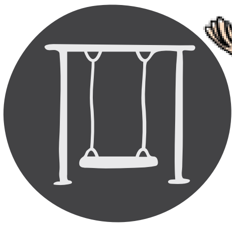


यतिवेला सबैले गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण काम नै सामाजिक दूरी कायम राख्नु हो । भाइरसलाई अझै फैलिन नदिन र आफ्नो शरीरमा छिर्न नदिनका लागि यो नै सबैभन्दा राम्रो तरीका हो । यहि कारणले गर्दा गाँउ तथा शहरका विद्यालयहरु बन्द गरिएका हुन, विद्यालय बन्द भएको बेला तिमीले पनि साथीहरु भेट्न सक्दैनौ ।

मेरो ममी बाबाले भन्नुभएको सामाजिक दूरी कायम राख्नु भनेको भीडभाडमा नजानु पनि हो रे । कतै पनि भेला नहुने

फिल्म हेर्न नजाने

होटलमा खान नजाने



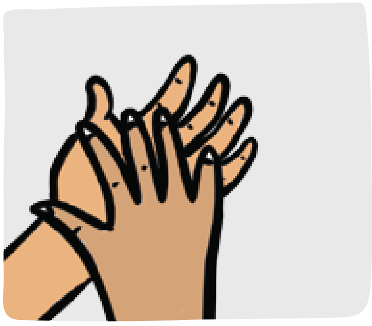
खेल मैदानमा नजाने

ठूला खेलकुद कार्यक्रममा नजाने

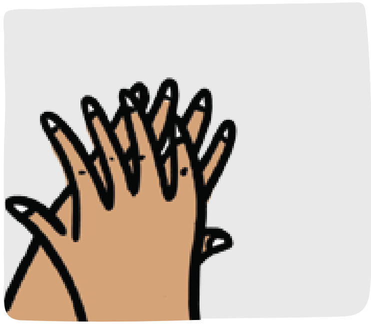
गाउँमा भेला नहुने

कुनै पनि भोजभतेरमा नजाने

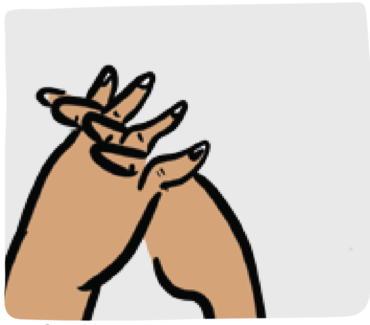
हो, यो सामाजिक साङ्लो तोड्नै पर्छ । हामी सचेत हुनुपर्छ र हाम्रो शरीरमा कोरोना भाइरसलाई छिर्न दिनु हुँदैन ।
तर, सधैँभरि हामी घरभित्रै पनि त बस्न सक्दैनौँ । खानेकुरा किन्न वा डाक्टरकोमा जान त घर बाहिर निस्कनै पर्छ नि । त्यति बेला के गर्ने ?
तिमिले ठिक भन्यौ, अलिभर । तर यदि बाहिर निस्किनै पर्ने भयो भने जोखिम घटाउनका लागि केही साधारण उपाय गर्न सकिन्छ ।
जस्तै, कसैलाई भेट्दा हात नमिलाउने, अँगालो नमार्ने वा एक-अर्कालाई म्वाइँ नखाने ।
अरूसँग परैबाट नमस्ते गर्ने, के छ कसो छ सोध्ने ।
अरूभन्दा १.५ मिटर पर बस्ने ।
र यदि तिमीलाई खोकी लागेमा वा हाछ्युँ आएमा, आफ्नो कुइनाले छोपेर गर्ने ।
र घर फर्किएपछि, साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने ।
SOAP
हो, साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म यसरी हात धुनेः



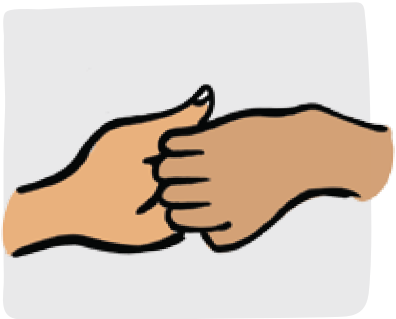
१. हत्केला



२. हातको पछाडी

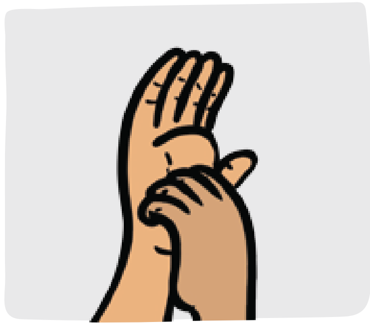


३. औंलाहरुको बीचमा

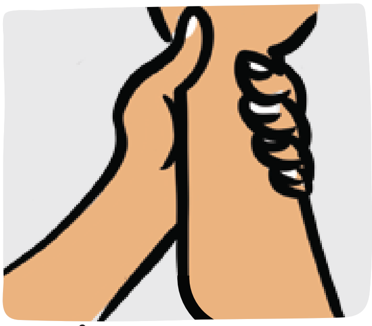


४. औंलाहरुको पछाडी

५. बूढी औंलाहरु



६. औलाको टुप्पाहरु



७. नाडीहरु

यसो गर्‍यौं भने तिम्रो हातमा कोरोना भाइरस बस्न सक्दैन ।

म मैले चिने जति सबैलाई म्यासेज गर्छु ।
म मेरो ममी बाबालाई वहाँहरूले चिनेको सबैजनालाई बताउन लगाउँछु.....फोनबाट पनि....
र सँगसँगै, मुख्य मुख्य कुराहरू हाम्रा छिमेकीहरूलाई पनि सुनाऔं ।
बस्नुहोस्
तपाईं गाउँ वा शहर जहाँसुकै बस्ने भए पनि, आफू, आफ्नो परिवार र आफू वरिपरि रहेका सबैलाई बचाउनुहोस्
घरमै बस्नुहोस्
अत्यावश्यकभन्दा बाहेक अन्य अवस्थामा घरभन्दा बाहिर ननिस्किनु होस्
तपाईंका सबैभन्दा नजिकका परिवारका सदस्यहरूसँग मात्रै हेलमेल गर्नुहोस्
यदि घर बाहिर निस्कनै परेमा: अरू मान्छेभन्दा १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्
घर फर्किएपछि, साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुहोस्
अर्को दिन
happy birthday!!!
याद राख्नुहोस आफू बचौं र आफू वरिपरिकालाई पनि बचाऔं ।
अत्यावश्यकभन्दा बाहेक अन्य अवस्थामा घरभन्दा बाहिर ननिस्किनु होस्
तपाईंका सबैभन्दा नजिकका परिवारका सदस्यहरूसँग मात्रै हेलमेल गर्नुहोस्
यदि घर बाहिर निस्कनै परेमा: अरू मान्छेभन्दा १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्
घर फर्किएपछि, साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुहोस्

This comic was jointly developed by Deutsche Welthungerhilfe and WASH United.

It can be used, reproduced and disseminated for non-commercial purposes without limitation. Any commercial use is strictly prohibited.

We thank Dr. Rasmus Leistner, MD, PhD (Institute for Hygiene and Environmental Medicine, Charité Universitätsmedizin Berlin) for technical advice in creating the comic.

Creative agency partner: Kaboom Social Impact.
Illustrations: Pooja Dhingra and Ankur Ahuja.

Contact:

www.welthungerhilfe.org

info@welthungerhilfe.de

welt hunger hilfe

a member of

Alliance 2015

towards the eradication of poverty

WASH United