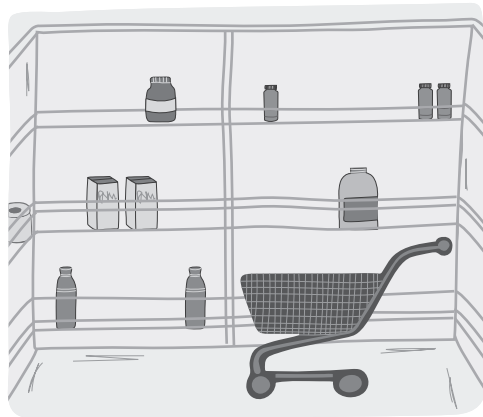
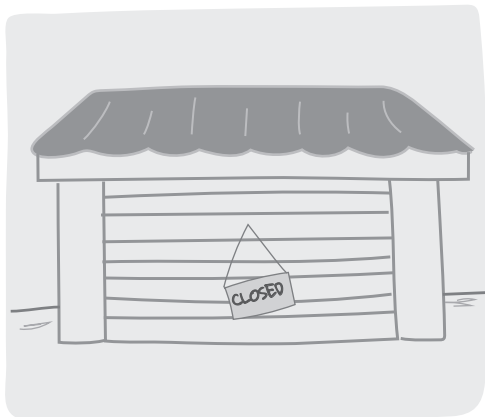




आज मज्जाले घाम लागको उज्यालो दिन छ तर बाटोहरू खाली छन् । जताततै चकमन्न छ ।



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

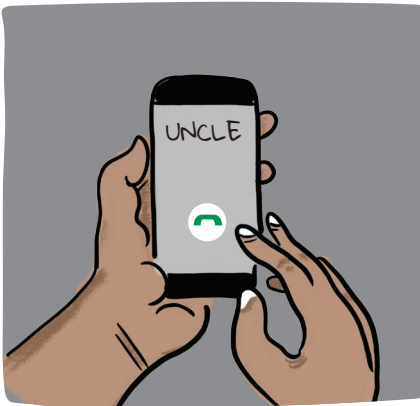




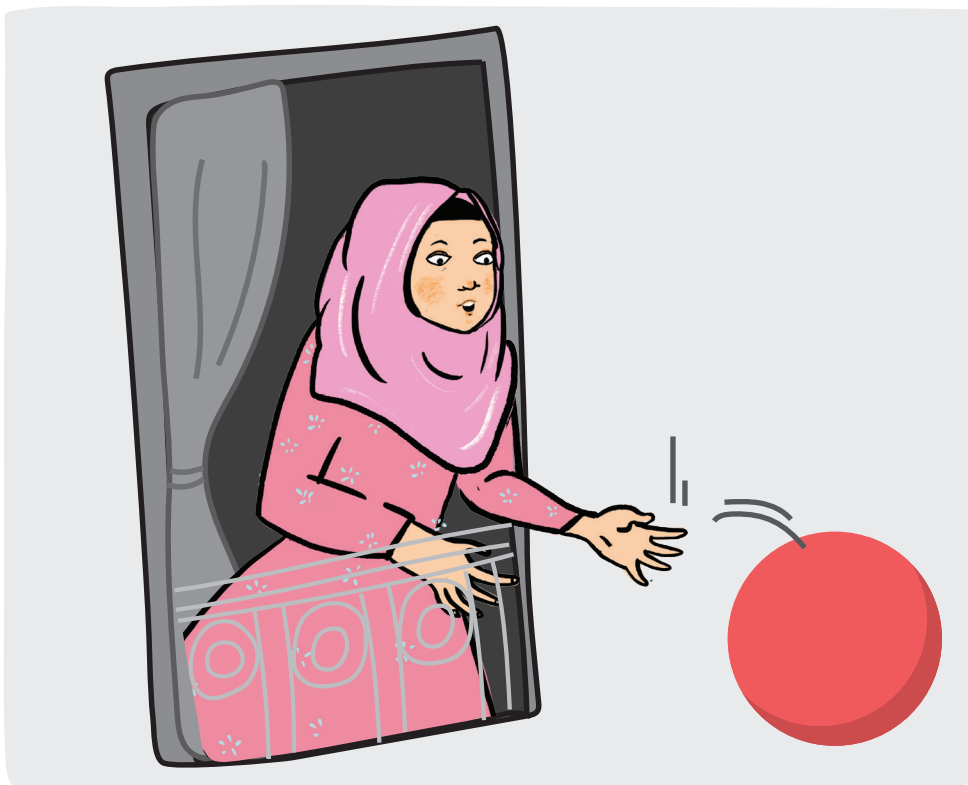
विद्यालयहरू बन्द छन्। अमिना, अलिभर, तारा र अकाची घरमा नै बसेका छन्। उनीहरूलाई दिक्क लागेको छ किनकि घर बाहिर जान पाउँदैनन्।

सबैको मुखमा भुन्डिएको यो कोरोना के हो अङ्गल ? के हामी सबै मछ्रौं हो ? कति धेरै मान्छे यसबाट ग्रसित छन्। मलाई घरमा बस्न कति पनि मन छैन र मैले साथीहरूसँग खेल्न पनि पाएको छैन। हामी के गर्नु अब?

अकाची, त्यस्तो केही होइन। कोरोना एक प्रकारको भाइरस हो। हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रणालीमा लाग्ने अरु धेरै प्रकारका भाइरस जस्तै हो यो भाइरस पनि जुन मान्छेको नाक मुखबाट निस्कने सिर्गान, थुक तथा खकार आदिका छिट्टा हरूबाट फैलिन्छ। कोरोना भाइरसका विषयमा तिमिले जान्नुपर्ने सबै जानकारी म तिम्रो म्यासेन्जरमा पठाइदिन्छु।



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



उनीहरूले अलिभरको भ्यालबाट एउटा बल भरेको देख्छन्।

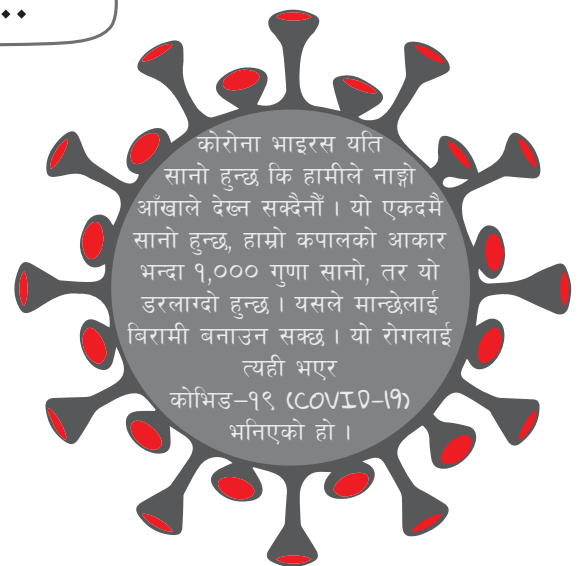
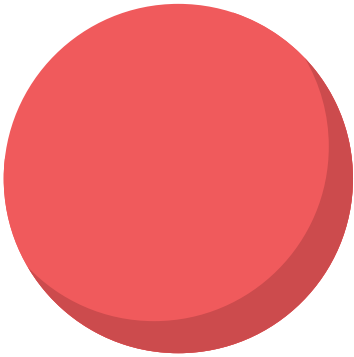
उ चिच्याउँदै बाहिर तिर दौडिन्छ



अलिभरको आवाज सुनेर सबै बारदलीतिर दौडिन्छन् ।

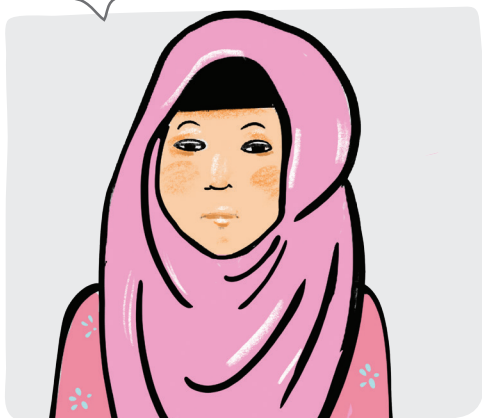


यो कोरोना होइन । यो त....



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 विरामी 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 थियौं, तर मेरो ममि बाबाले भोज नगर्ने भन्नुभयो । बहिनी अहिले रुदै छे, र उसलाई देखेर मलाई नराम्रो लागेको छ ।

त्यति सानो बहिनीलाई आफ्नो जन्मदिन नमनाउ भन्नु त नहुने हो । हामी वरिपरिका कसैलाई पनि भाइरस लागेको छैन, मतलब हामी सुरक्षित छौं ।



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...।

साँच्चै, हामी गाउँ बसौं कि शहर त्यसले केही फरक पाउँदैन – यो भाइरस जहाँ पनि पुग्न सक्छ । शहरमा धेरै भीडभाड हुने भएकाले धेरै प्रभावित भएको देखिन्छ ।



हो, र यो रोग कोरोना लागेको व्यक्तिले खोक्दा वा हाँछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट साथै अरूसँग हात मिलाएमा, कोरोना 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 आमा पनि आज बिहान एकपल्ट हाँछ्युँ गर्नुभएको थियो । के आमालाई पनि कोरोना लागेको होला ? के आमा अब मर्नु हुन्छ ?



एक पटक हाँछ्युँ 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 कयौँ 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 हुँदछ, सही गर्नु हुँदछ र अमिनाको बहिनीलाई मात्रै नभएर बहिनीको जन्मदिनको भोजमा आउने अरूलाई पनि बचाउनु हुँदछ



घरमै बस र आफ्नो परिवारका मान्छेसँग मात्रै हेलमेल गर।



यदि हजुरआमा वा हजुरबुवा 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।

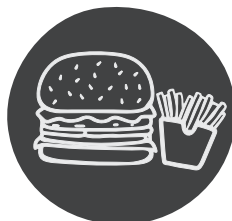


यतिवेला सबैले गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण काम नै सामाजिक दूरी कायम राख्नु हो। भाइरसलाई अबै फैलिन नदिन र आफ्नो शरीरमा छिर्न नदिनका लागि यो नै सबैभन्दा राम्रो तरिका हो। यहि कारणले गर्दा गाँउ तथा शहरका विद्यालयहरु बन्द गरिएका हुन, विद्यालय बन्द भएको बेला तिमीले पनि साथीहरु भेट्न सक्दैनौ।

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

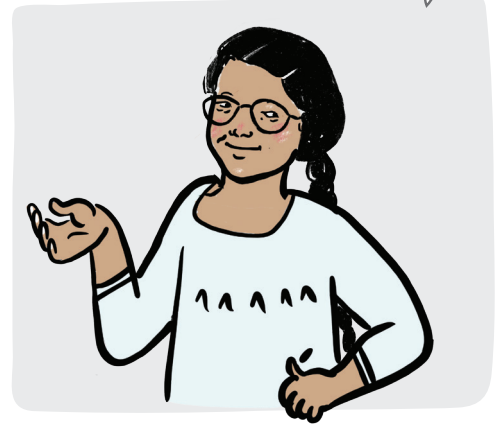
हो, यो सामाजिक साइलो तोड्नै पछै ।
हामी सचेत हुनुपछै र हाम्रो शरीरमा
कोरोना भाइरसलाई छिर्न दिनु हुदैन ।



तर, सधैंभरि हामी घरभित्रै पनि त बस्न सक्दैनौं ।
खानेकुरा किन्न वा डाक्टरकोमा जान त घर
बाहिर निस्कनै पछै नि । त्यति बेला के गर्ने ?



तिमिले ठिक भन्यौ, अलिभर । तर यदि बाहिर
निस्कनै पर्ने भयो भने जोखिम घटाउनका लागि
केही साधारण उपाय गर्न सकिन्छ ।



जस्तै, कसैलाई भेट्दा हात नमिलाउने, अँगालो
नमाने वा एक-अर्काको म्वाइँ नखाने ।



अरुसँग परैबाट नमस्ते गर्ने, के छ कसो
छ सोध्ने ।



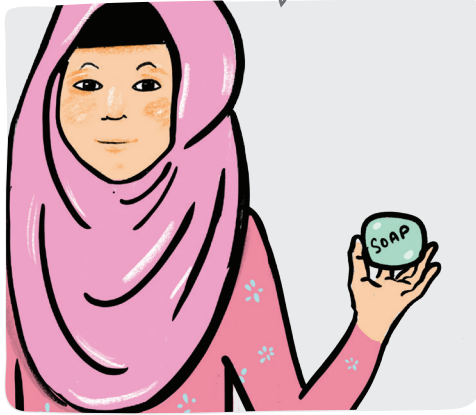
अरुभन्दा १.५ मिटर पर बस्ने ।



र यदि तिमिलाई खोकी लागेमा वा हाछ्युं
आएमा, आफ्नो कुइनाले छोपेर गर्ने ।

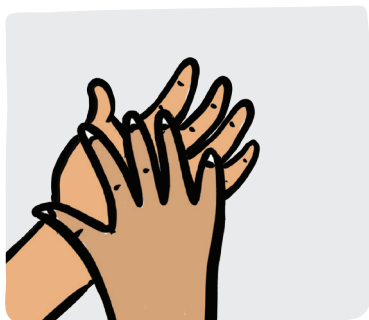


र घर फर्किएपछि, साबुन पानीले मिचिमिचि
हात धुने ।



हो, साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म यसरी
हात धुने:

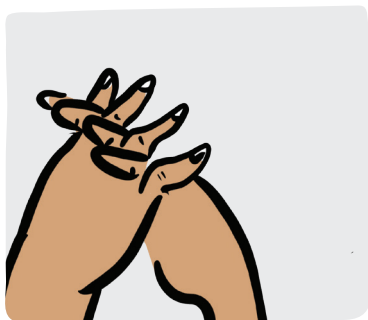




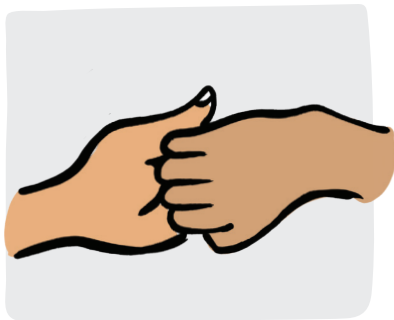
१. हत्केला



२. हातको पछाडी



३. औलाहरुको बीचमा



४. औलाहरुको पछाडी



५. बूढी औलाहरु



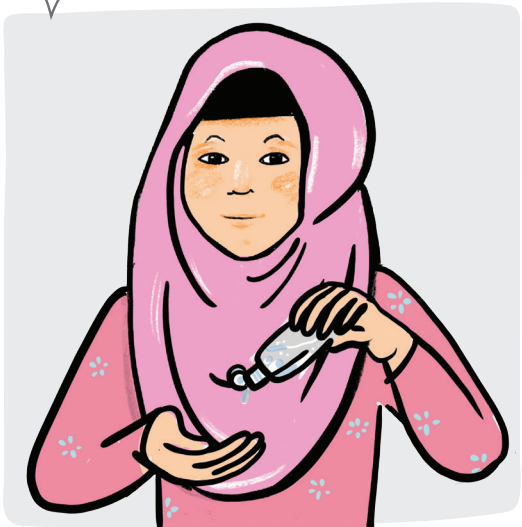
६. औलाको टुप्पाहरु



७. नाडीहरु

यसो गर्नु भन्ने तिम्रो हातमा कोरोना भाइरस बस्न सक्दैन ।

यदि तिम्रो वरिपरि साबुन पानी छैन भने अल्कोहल भएको सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने वा हात नधुन्जेलसम्म हातले अनुहार नछुने ।



साथी हो ! यदि हामी सबै मिलेर कोरोना भाइरसलाई हाम्रो शरीरभित्र छिर्न दिएको वा अरूलाई सारेको भन्ने हामीले यसलाई फैलनबाट रोक्न सक्छौं । त्यतिजेल, हामीले घरभित्रै खेल्न, किताब पढ्न, र हाम्रो होमवर्क पनि गर्न सक्छौं । हामीले जानेको सबै कुरा हामीले चिनेका सबैलाई भनौं । कोरोना भाइरसलाई फैलनबाट रोक्ने टोली हामी नै हौं ।



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 सुनाउँछौ ।



अर्को दिन



याद राख्नुहोस् आफू बचौ र आफू वरिपरिकालाई पनि बचाऔ ।