कोभीड-१९

फर्मासिष्ट तथा फार्मेसी सहायकका लागि निर्देशिका

Covid-19: Guideline for Pharmacists and Pharmacy Assistant

Nepal Pharmaceutical Association

कोभीड-१९

फर्मासिष्ट तथा फार्मेसी सहायकका लागि निर्देशिका

Covid-19: Guideline for Pharmacists and Pharmacy Assistant

Edition 1

April 15, 2020

Nepal Pharmaceutical Association

सम्पादन :
विवेक सिंह महत, वरिष्ठ फर्मासिस्ट
ललित मोहन पन्त, महा-सचिव, नेपाल फर्मास्युटिकल एसोसिएसन
संजिव कुमार पाण्डे, रजिष्ट्रार, नेपाल फार्मेसी परिषद
अनुप लुइटेल, उप-प्राध्यापक, फार्मेसी विभाग काठमाडौं विश्वविद्यालय
युवराज भुषाल, महा-सचिव, नेपाल फार्मेसी संघ
प्रदिप लम्साल, महा-सचिव, हस्पिटल फर्मासिष्ट एसोसिएसन नेपाल
अमित क्षेत्री, फर्मासिष्ट

२०७७ बैशाख ३ गते

डिजाइन मुद्रण
एम.एस. प्रिन्टिङ्ग सोलुसन, शान्तिनगर काठमाडौं, फोनः ४१०८११०

विषय सूची

सि.नं.	विवरण	पेज नं.
१.	उदेश्य	१
२.	कोभिड-१९ महामारीको बारेमा संक्षिप्त जानकारी	१
२.१	कोभिड- १९ कसरी फैलिन्छ ?	२
२.२	कोरोना भाइरसका लक्षणहरू के के हुन ?	२
२.३	के कोभिड-१९ ले बालबालिकालाई असर गर्छ ?	२
२.४	परिवारको सदस्यमा लक्षण देखिएमा के गर्ने ?	२
२.५	कोरोना भाइरस रोगका मुख्य लक्षणहरू	३
२.६	नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?	४
२.७	कोरोनाभाइरस रोग प्रभावित स्थानबाट यात्रा गरी फर्किनु भएका यात्रुहरूले घर वा बासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिन सम्म अपनाउनुपर्ने अति आवश्यक क्रियाकलापहरू	५
२.८	बालबालिकामा कोभिड-१९ का लक्षण देखिएमा के गर्ने ?	६
२.९	कोरोनाभाइरस बाट संक्रमित आमाले स्तनपान गराउनु सुरक्षित हुन्छ ?	६
२.१०	के गर्भवती महिलाबाट बच्चामा कोरोनाभाइरस सर्न सक्छ ?	६
२.११	जे भईरहेको छ, त्यसबारेमा कसरी कुरा गर्ने ?	६
२.१२	यात्रा गर्दा के कस्तो सावधानी अपनाउन पर्ला ?	७
३.	सामुदायिक फार्मेसी (Community Pharmacy): जिम्मेवारी र भूमिका	८
३.१	सामुदायिक फार्मासिष्ट/फार्मेसी सहायकको साझा दायित्वहरु	
४.	अस्पताल फार्मेसी (Hospital Pharmacy): जिम्मेवारी र भूमिका	९
५.	फार्मेसी गतिबिधि : कोभिड-१९ सतर्कता	११
५.१	फार्मेसी जनशक्ति	११
५.२	फार्मेसी संचालन : सुबिधा, सुरक्षा र सेवाको सुनिश्चितता	११
५.३	रोकथामको उपायहरु	१४
५.४	मास्कको प्रयोग	१४
५.५	समुदायलाई सुझाब	१८
५.६	कोभीड-१९ को परीक्षण	२०
५.७	सरसफाइ र किटानुशोधन (Disinfectant) को ब्यबस्थापन	२१
५.८	संक्रमण नियन्त्रण : अन्य सावधानीहरु	२२
५.९	संक्रमण नियन्त्रण: हात धुने बिधिको प्रयोग वा हेन्ड सेनीटाइजर	२२
६.	अल्कोहल मिश्रति ह्याण्ड रब को तयारी बिधि	२५
७.	फार्मेसी :- कोभीड-१९ सूचनाको श्रोत	२६
८.	References	२७

१. उदेश्य

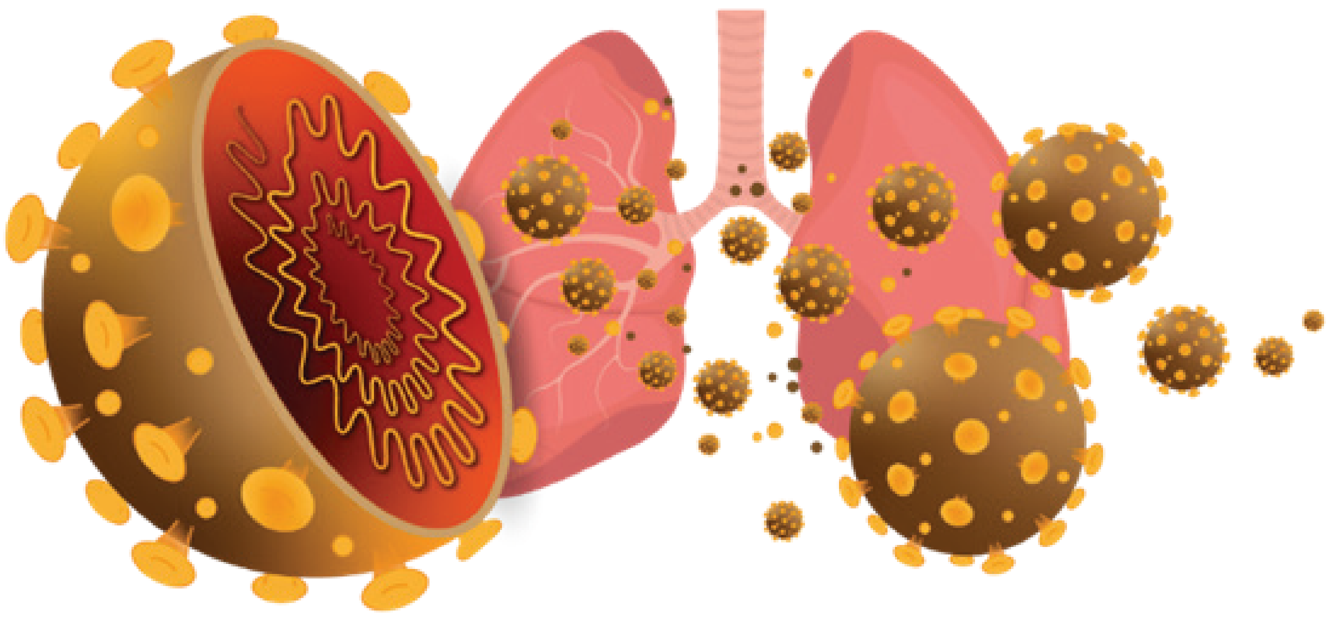
यस निर्देशिका (Guideline) को उद्देश्य सामुदायिक फार्मेसी (Community Pharmacy) र अस्पताल फार्मेसिहरुमा (Hospital Pharmacy), कार्यरत फार्मासिष्ट र फार्मेसी सहायक लाई कोभिड १९ महामारीको (Covid-19 Pandemic) बारेमा संक्षिप्त जानकारी (General Information) र दिशानिर्देशहरू प्रदान गर्नु हो, जसले गर्दा यो रोग को रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारमा सहयोग पुग्ने विश्वास लिईएको छ ।

२. कोभिड-१९ महामारीको बारेमा संक्षिप्त जानकारी:

'नोभल' कोरोना भाइरस के हो ?

नोभल कोरोना भाइरस (Novel Corona Virus, CoV) कोरोना भाइरसकै एक नयाँ प्रजाति हो । नोभल कोरोना भाइरसका कारण शुरु भएको यो रोग चीनको वुहानमा पहिलो पटक पहिचान गरिएको थियो । यसलाई हाल कोरोना भाइरस रोग २०१९ (अर्थात कोभिड-१९) नामाकरण गरिएकोछ जसमा 'को' ले कोरोना र 'भ' ले भाईरस भन्ने जनाउँ छ । यस भन्दा पहिले यो रोगलाई '२०१९ नोभल कोरोना भाइरस' वा '२०१९-एन-कोभ (2019-nCoV) भन्ने गरिएको थियो ।

कोभिड-१९ भाइरस एक परिवर्तित स्वरुपको भाइरस हो जसलाई सिभियर एक्युटरेस्पिरेटोरी सिन्ड्रम (सार्स) Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) र सामान्य प्रकारका रूघाखोकी (Cold and Flu) सँग पनि सम्बन्धित मानिएको छ । हाल विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकेको छ । कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्युँ (Sneezing) गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । संक्रमित व्यक्तिको जुठो खाँदा, टावेल, रुमाल सामुहिक प्रयोग गर्दा Mouth to Mouth (CPR) स्वास दिंदा तथा संक्रमित संगको चुम्बन तथा सहवास गर्दा यो रोग सर्न सक्दछ ।



तस्विर: स्वास प्रश्वास प्रणालिमा नोभल कोरोना भाइरस को असर

२.१ कोभिड- १९ कसरी फैलिन्छ ?

संक्रमित व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहँदा संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा उत्पन्न भएको श्वास प्रश्वास जन्य सूक्ष्म थोपाहरू (Droplets) बाट र भाइरसबाट संक्रमित सतह र वस्तुहरू छुँदा यो भाइरस सर्ने गर्दछ। कुनै पनि स्थान तथा सतहमा कैयौं घण्टा सम्म कोभिड-१९ भाइरस जिवित रहन सक्छ तर सामान्य जिवाणुनाशक (Disinfectants), सावुन पानी तथा सेनीटाइजरको प्रयोगबाट यसलाई मार्न सकिन्छ।

२.२ कोरोना भाइरसका लक्षणहरू के के हुन ?

१००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा बडी ज्वरो आउनु, खोकी लाग्नु, थकान महसुस हुनु तथा स्याँस्याँ हुनु यसका लक्षणहरू हुन। जटिल अवस्थामा यसको संक्रमणले निमोनीया (Pneumonia) हुनुका साथै सास फेर्न कठिनाई (Difficulty Breathing) हुने गर्दछ। अत्यन्तै सघन/गंभिर संक्रमण भएको अवस्थामा बिरामीको मृत्यु समेत हुन सक्दछ, जुन हाल सम्म निकै न्युन रहेको छ।

यि लक्षणहरू ईन्फ्लुएन्जा (Influenza) वा सामान्य रुघाखोकीका लक्षणहरू जस्तै देखिन्छन। त्यसकारण केही लाई कोभिड -१९ को संक्रमण भएको हो वा होईन भनेर निर्क्योल गर्नका लागि परिक्षणनै गर्नु पर्ने हुन्छ। यसबाट जोगिनका लागि अपनाइने उपायहरू नियमित हात धुनु र श्वास प्रश्वास सम्बन्धी व्यवहारमा ध्यान पुर्याउनु, खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा कुहिनो वा कागजी रुमाल (Tissue Paper) प्रयोग गर्ने र त्यसपश्चात उक्त कागजी रुमाललाई बन्द फोहोर दानी (Closed Dustbin) मा राख्ने।

२.३ के कोभिड-१९ ले बालबालिकालाई असर गर्छ ?

यो एक नयाँ प्रकारको भाइरस भएको कारण यसले बालबालिका तथा गर्भवती महिलालाई कसरी असर गर्छ भन्ने बारे विस्तृत जानकारी उपलब्ध छैन। यस भाइरसले सबै उमेरका मानिसमा संक्रमण गर्न सक्ने भएता पनि हालसम्म बालबालिकाहरूमा कोभिड-१९ को संक्रमण तुलनात्मक रुपमा कमै मात्र पाईएको छ। हालसम्म कोभिड-१९ का कारण मृत्यु भएको वालवालीकाको संख्या एकदमै न्युन छ तर पहिल्यै देखि स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या COPD, Heat Disease, Diabetes, Multiple Disease, Immuno Compromised लगायत अन्य दीर्ग रोग भएका ज्येष्ठ नागरिकहरू उच्च जोखिम समूहमा पर्दछन।

२.४ परिवारको सदस्यमा लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

१००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा बढी ज्वरो आएमा, खोकी लागेमा वा सास फेर्न कठिनाई भएमा, वढी थकान महसुस भएमा स्वास्थ्य संस्था मा सम्पर्क गर्न सुझाव दिनु पर्दछ। आफु कोभिड-१९ को संक्रमण भएको स्थानमा गएको वा उक्त स्थानहरूमा पुगेका र श्वास प्रश्वास सम्बन्धी समस्या देखिएका अन्य कोहिसँग सम्पर्कमा आएको भएमा स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रत्यक्ष भेट्नु भन्दा पहिल्यै (फोन गरेर) जानकारी दिनु पर्दछ।

२.५ कोरोना भाइरस रोगका मुख्य लक्षणहरू

१. १००.४° F भन्दा वढी ज्वरो आउनु

२. सुख्खा खोकी लाग्नु

३. लामो समयसम्म श्वाश फेर्न गाह्रो हुनु

२.६ नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

१

ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने ।

२

खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडो मा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने ।

३

भिडभाडमा नजाने र अरूलाई पनि नजाने सुझाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने ।

४

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

२.७ कोरोनाभाइरस रोग प्रभावित स्थानबाट यात्रा गरी फर्किनु भएका यात्रुहरूले घर वा बासस्थानमा फर्केको दिनदेखि १४ दिन सम्म अपनाउनुपर्ने अति आवश्यक क्रियाकलापहरू :

१. स्वास्थ्य सेवा लिने बेला बाहेक अन्य समयमा आफ्नो घर वा बासस्थानमा नै बस्ने

स्वास्थ्य सेवाका लागि बाहेक अन्य समयमा घर वा बसेको स्थानबाट बाहिर नजाने । कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थानमा नजाने । सार्वजनिक यातायात वा ट्याक्सीको प्रयोग नगर्ने ।

२. परिवारका सदस्यहरूबाट आफूलाई अलगै राख्ने

घर परिवारका अन्य सदस्यहरू भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने र उपलब्ध भए सम्म छुट्टै शौचालय वा स्नानगृहको प्रयोग गर्ने ।

३. घरायसी सामान एक अर्कासँग नसाट्ने

खाना खाएको भाँडा, गिलास, कप, काँटा, चम्चा, रूमाल, तन्ना जस्ता सामग्रीहरू घरका अन्य सदस्यहरूसँग साटफेर नगर्ने । आफूले प्रयोग गरेका सबै सामग्रीहरू साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्ने ।

४. नियमित रूपमा हात धुने

नियमित रूपमा साबुनपानीले मिचिमिची २० सेकेण्ड सम्म हात धुने । साबुन पानी उपलब्ध नभएमा वा हात धेरै फोहोर नभएको भएमा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फोहोर हातले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने । सावुन, स्यानीटाइजर उपलब्ध नभएको अवस्थामा खरानी पानी समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

५. खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख ढाक्ने

खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्ने । त्यसपछि तुरुन्तै कम्तिमा पनि २० सेकेण्ड सम्म साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।

६. आफूलाई देखा परेका लक्षणहरूको ख्याल गर्ने

यदि १४ दिन भित्र रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, १००.४ डिग्री फरेन्हाइट भन्दा बढी ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने । यस्ता लक्षणहरू देखिएका बिरामीहरूले लगातार रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने । कोरोना भाइरस फैलिएको देशबाट आएको जानकारी स्वास्थ्यकर्मीलाई दिने । यसले अन्य व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस सर्नबाट बचाउन सहयोग गर्दछ ।

२.८ बालबालिकामा कोभिड-१९ का लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

कोभिड-१९ को लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य सेवा लिनु पर्दछ तर रुघा-खोकी र ज्वरोजस्ता सामान्य लक्षण र कोभिड-१९को लक्षण उस्तै देखिन सक्छन र हालको मौसममा धेरैलाई सामान्य रुघाखोकी मात्रै लागेको हुन सक्छ ।

नियमित रुपमा हात धुन तथा श्वासप्रश्वासको सरसफाईका आनिबानीमा विशेष ध्यान दिँदै बालबालिकालाई खोप पनि अध्यावधिक गर्नुपर्दछ । ताकि उनीहरूलाई अन्य भाइरस तथा ब्याक्टेरियाबाट हुने संक्रमणबाट जोगाउन सकियोस ।

आफ्ना बालबालिकामा फ्लु जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अन्य संक्रमणको लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोसर अरूलाई संक्रमणबाट जोगाउन भिडभाड हुनसक्ने कार्यालय, विद्यालय, सार्वजनिक यातायात जस्ता सार्वजनिक स्थानबाट टाढै रहनुहोस् ।

२.९ कोरोनाभाइरस बाट संक्रमित आमाले स्तनपान गराउनु सुरक्षित हुन्छ ?

कोरोनाभाइरस प्रभावित तथा यसको जोखिम भएका स्थानमा बसोबास गर्ने सबै आमाहरूले ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न कठिनाईजस्ता लक्षणहरू देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

स्तनपानको महत्व र भाइरस प्रसारणमा यसको नगन्य भूमिकालाई लाई ध्यानमा राख्दै स्तनपानलाई निरन्तरता दिन सकिन्छ । तर भाइरसबाट जोगिनका लागि अन्य सावधानीहरू भने अपनाउनु पर्दछ ।

लक्षण देखिएका तर सबल आमाहरूले भने स्तनपान गराउँदा र बालबालिकासँग नजिक हुँदा मास्क लगाउने, बालबालिकाको सम्पर्कमा आउनुभन्दा अगाडि तथा पछाडि हात धुने, संक्रमित वस्तु तथा सतहहरूलाई जिवाणु नाश हुने गरि सफा गर्ने गर्नुपर्दछ जुन अन्य अवस्थामापनि कोभिड-१९ भएको शंकालागेका वा संक्रमित बालबालिका तथा वयस्कहरु सँग अन्तर्क्रिया गर्दा अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

आमा निकै नै अस्वस्थ भएको अवस्थामा उनको दुध निकाली सफा कप वा चम्चाले शिशुलाई खुवाउन सकिन्छ र भाइरसबाट जोगिनका लागि अन्य सावधानीहरू निरन्तर अपनाउनु पर्दछ ।

२.१० के गर्भवती महिलाबाट बच्चामा कोरोनाभाइरस सर्न सक्छ ?

हालसम्म उपलब्ध जानकारीका आधारमा गर्भावस्थामा आमाबाट बच्चामा यो भाइरस सर्ने वा नसर्ने तथा उक्त भाइरसले बच्चामा पार्ने असरका बारेमा पर्याप्त तथ्य उपलब्ध छैन । यस विषयमा हाल अध्ययन भइरहेको छ । गर्भवती महिलाहरूले भाइरसबाट जोगिन उपयुक्त सावधानी अपनाउनु पर्दछ र ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न कठिनाईजस्ता लक्षणहरू देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

२.११ जे भईरहेको छ, त्यसबारेमा कसरी कुरा गर्ने ?

स्वास्थ्य सम्बन्धी आपतकालीन अवस्था, यसबाट प्रभावित सबैका लागि तनावपूर्ण समय हो। यस्तो समयमा सहि जानकारी लिईराख्नु र एक अर्का प्रति माया र सद्भाव कायम राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यमान भेदभावलाई बढावा दिने खालको भाषा र शब्दावलीहरूको प्रयोगले मानिसहरूलाई आवश्यक जाँच गराउनबाट निरुत्साहित गर्न सक्छ र उनीहरू तथा उनीहरूका समुदायनै जोखिममा पर्न सक्छन् । कोरोनाभाइरसको बारेमा कुरा गर्दा निम्नानुसार गर्नुहोस :

- **गर्नुहोसः** कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को बारेमा कुरा गर्नुहोस ।

- **नगर्नुहोसः** यो रोगलाई कुनै स्थान वा जाति विशेष सँग नजोड्नुहोस । भाइरसले कुनै एक जनसंख्या, समुदाय वा जातिलाई मात्र आक्रमण गर्दैन ।
- **गर्नुहोसः** कोभिड-१९ को संक्रमण भएका, कोभिड-१९ को उपचार गराईरहेका, कोभिड-१९ को उपचार पश्चात निको भईरहेका, वा कोभिड-१९ को संक्रमणका कारण मृत्यु भएका व्यक्तिहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस।
- **नगर्नुहोसः** कुनैपनी व्यक्तिलाई 'कोभिड-१९ को केस' वा 'कोभिड-१९ पिडित' भनेर नभन्नुहोस ।
- **गर्नुहोसः** मानिसहरूलाई कोभिड-१९ को संक्रमण भएको बारेमा कुरा गर्नुहोस ।
- **नगर्नुहोसः** कसैले कोभिड-१९ संक्रमण गराएको, कोभिड-१९ सारेको वा कोभिड-१९ फैलाएको भनेर नभन्नुहोस् किनभने त्यसो भन्दा उनीहरूले नियतवश संक्रमण फैलाएको तथा यो उनीहरूको दोष भएको संकेत गर्दछ ।
- **गर्नुहोसः** तथ्यपरक सुचना तथा सबैभन्दा पछिल्लो आधिकारीक स्वास्थ्य सल्लाहका आधारमा कोभिड-१९ को जोखिमबारे कुरा गर्नुहोस ।
- **नगर्नुहोसः** अपुष्ट हल्लालाई नदोहोऱ्याउनुहोस् तथा थप नफैलाउनुहोस र महामारी, विश्व-विनास जस्ता त्रास फैलाउनसक्ने शब्दहरूको प्रयोग नगर्नुहोस ।
- अन्तमा यस रोगको रोकथामका प्रभावकारी विधिहरू जस्तै साबुन पानीले हात धुने तरिका आदिलाई विशेष महत्व दिई सकारात्मक तवरले कुरा गर्नुहोस । धेरैजसो मानिसका लागि यो रोगको सामना गर्न सम्भव छ । आफु, आफ्नो परिवार तथा अत्यन्तै जोखिममा रहेकालाई सुरक्षित राख्न सरल उपायहरू द्वारा सम्भव छ ।

२.१२ यात्रा गर्दा के कस्तो सावधानी अपनाउन पर्ला ?

१. वैदेशिक यात्रा गर्दा उक्त देशमा लागु गरिएको यात्रा सम्बन्धी निर्देशनहरू जस्तै प्रवेशमा निषेध, क्वारेन्टाईनको आवश्यकता आदिको अध्ययन गर्नुहोस।

२. नियमित अपनाइने यात्रा सम्बन्धी सावधानीहरू बाहेक स्वदेश फर्केपश्चात क्वारेन्टाईन हुन र प्रवेशमै निषेध हुनबाट जोगिन अन्तराष्ट्रिय हवाई यातायात संघको वेबसाईटमा उपलब्ध कोभिड-१९ सम्बन्धी अध्यावधिक सुचना लिनुहोस् ।

३. यात्राका क्रममा आफु र आफ्ना बालबालिकाले सरसफाईका विधिहरू अपनाएको यकिन गर्नुहोस् ।

४. नियमित रुपमा हात धुने वा कम्तिमा ७५ प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक (Hand Sanitizer) जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस् ।

५. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी असल व्यवहार अपनाउने (खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा कुहिनो वा कागजी रुमाल (टिस्यु पेपर) ले नाक र मुख छोप्ने र प्रयोग पश्चात त्यसलाई तत्कालै बन्द डस्टविनमा राख्ने) र खोकिरहेका वा हाच्छ्युँ गरिरहेका व्यक्तिबाट टाढै रहने ।

६. यसका साथै जिवाणुनाशक (Hand Sanitizer) जेल वा क्रिम, एक पटक मात्र प्रयोग गरिने कागजी रुमाल (टिस्यु पेपर), र पुछ्न प्रयोग गरिने जिवाणुनाशक रुमाल अभिभावकले हरदम आफुसँग राख्नु

होस् ।

७. यसका अतिरिक्त बस वा हवाईजहाजमा बसिसकेपछि आफ्नो सिट, हात अड्याउने स्थान, छोएर प्रयोग गरिने स्क्रिन आदिलाई जिवाणुनाशक रुमालले सफा गर्नुहोस ।

८. साथै आफु र आफ्ना बालबालिका बसेको होटल वा अन्य आवासमा प्रयोगमा आउने सतहहरू, ढोका खोल्ने ह्यान्डल, रिमोट-कन्ट्रोल आदिलाई जिवाणुनाशक रुमालले सफा गर्नुहोस ।

३. सामुदायिक फार्मेसी (Community Pharmacy): जिम्मेवारी र भूमिका

कोविड-१९ बाट अप्रभावित र प्रभावित क्षेत्रहरूमा रहेका सामुदायिक फार्मेसीहरू स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता भएका व्यक्तिहरू वा सूचना र विश्वसनीय सल्लाहको खाँचो परेकाहरूको लागि स्वास्थ्य प्रणालीसँग सम्पर्कको पहिलो बिन्दु हो ।

३.१ सामुदायिक फार्मासिष्ट/फार्मेसी सहायकको साझा दायित्वहरु :

१. औषधि, मास्क आदि जस्ता आवस्यक औषधि उत्पादनहरू र उपकरणहरूको पर्याप्त भण्डारण र आपूर्ति सुनिश्चित गर्ने

२. जनस्तरमा सार्वजनिक जानकारी दिने (सेवा अवधी, सेवाको प्रकृति, परामर्श सम्बन्धी)

३. रोगको रोकथामका बिधिहरुको अबलम्बन गर्ने

४. संक्रमण नियन्त्रण का बिधिहरुको अबलम्बन गर्ने

५. कोविड-१९ सम्बन्धित भूमिका बाहेक, फार्मेसीहरूले सम्पूर्ण जनसंख्यालाई औषधि र औषधि स्याहारको आपूर्तिको माध्यमबाट अत्यावश्यक सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने

औषधि वितरण क्षेत्र को अगाडि प्लाष्टिकको पर्दा राखिएको

४. अस्पताल फार्मेसी (Hospital Pharmacy): जिम्मेवारी र भूमिका :

प्रकोप प्रभावित र अप्रभावित क्षेत्रहरूमा अस्पताल फार्मेसीहरूले निम्न बमोजिमका महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु पर्दछ ।

१. मास्क, थर्मामीटर, चश्मा र अन्य आवश्यक उपकरणहरू सहित माग आपूर्ति गर्न औषधि, अन्य चिकित्सा उत्पादनहरू र उपकरणहरूको उचित भण्डारण र आपूर्तिको सुनिश्चित गर्न ।

२. बिरामीको हेरचाह र उच्च मनोबल प्रदान गर्न अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरु संग सहकार्य गर्ने

३. अस्पतालमा कोभिड-१९ को रोकथाम र संक्रमण नियन्त्रण गर्ने खालका सन्देशहरु प्रचारप्रसार एवं प्रबर्द्धन गर्ने

४. जानकारी र परामर्श दिने

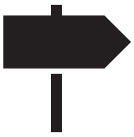
५. उपलब्ध औषधि उत्पादनहरूको जिम्मेवार प्रयोग सुनिश्चित गर्ने । उदाहरणका लागि, स्वास्थ्यकर्मीहरुले मास्क उचित रूपमा लगाउने र दूषित हुनबाट बच्न तिनीहरूलाई प्रयोगपछि ठीकसँग कसरी निकाल्ने भन्ने जानकारी भए नभएको सुनिश्चितता गर्ने

६. Pharmacovigillance र उपचार परिणामहरूको निगरानी गर्ने

७. कोभिड-१९ को प्रकोप को बेला बाह्य एवं आन्तरिक बिरामीहरुलाई औषधि तथा औषधिजन्य सामग्रीहरुको आपूर्ति गर्ने र अत्यावस्यक सेवाको प्रत्याभुति गराउने ।

अस्पताल फार्मेसी

कोभिड १९ :
फार्मेसी जनशक्तीलाई १० निर्देशन

① 

Pharmacy Signage

Have a banner/standee at the pharmacy entrance advising patients not to enter the pharmacy if they are displaying any signs or symptoms of COVID-19. Signpost patients to contact the COVID-19 Helpline 1115 or to contact COVID-19 designated hospitals

②

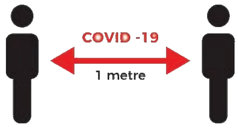
Wash your hands

Regularly wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or use an alcohol based rub. Use WHO 7 steps of hand-washing technique. Provide Hand gels at the pharmacy counter for the public

③

Self-Isolate

If you have a new cough and/ or a fever DO NOT come to work and self-isolate for at least 14 days and when symptoms get better

④ 

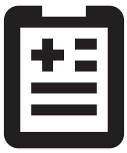
Social Distance

Maintain a 1 meter distance between yourself and patients when taking in and giving out prescriptions.Consider restricting the number of patients who can enter your pharmacy at one time

⑤

Face Masks

Wear a mask when in contact with patients.Change masks frequently. Disposable masks should only be used once.

⑥ 

Prescription Handling

Wear disposable gloves in the pharmacy. Ensure you change your gloves every time you handle a new prescription

⑦

Mobile Phones Rx Handling

Encourage patients to sanitize mobile phones with alcohol wipes available at the pharmacy counter, before you handle the mobile

⑧

Cash/PC Handling

Cash should be strictly handled with gloves and should be changed after every hour. Handling of medicines and cash should not be done by the same member of staff simultaneously. Use gloves to operate keyboards

⑨

Sanitation of Premises

All surfaces including appliances, shelving, medicines packaging, computers, telephones should be sanitized on a regular basis using a rota system

⑩

COVID-19 Testing

Testing will only take place if

> Recently traveled internationally

> Recently traveled Intercity and are showing COVID-19 Symptoms

> Been in-contact with someone who has recently traveled Internationally

>Anyone displaying COVID-19 symptoms: fever, persistent cough & Shortness of breadth

५. फार्मेसी गतिबिधि : कोभिड-१९ सतर्कता

५.१ फार्मेसी जनशक्ति :

कोभिड-१९ का बिरामीहरूको जोखिमको लेखाजोखा र हेरचाहमा समुदायिक फार्मासिष्टहरूको नेतृत्वदायी भुमिक रहन्छ। सबै फार्मेसी जनशक्ती यी निर्देशहरू र सल्लाहहरूसँग परिचित छन्। तिनीहरू सम्बन्धित स्वास्थ्य हेरचाह सुविधा र अधिकारीहरूलाई संकास्पद व्यक्तिहरुलाई ठीकसँग रिफर गर्नका लागि जिम्मेवार हुनुपर्दछ। कोविड-१९ को फ्रन्ट लाइनमा कार्यरत फार्मासिष्टहरुमा संक्रमणको सम्भावना छ किनभने तिनीहरू सम्भवत: संक्रमित बिरामीहरूसँग सिधा सम्पर्कमा रही कुराकानी गरिरहेका हुन्छन्। त्यसैले फार्मासिष्टहरुले आफैंलाई पनि जोगाउनका लागि सम्पूर्ण उपायहरु अबलम्बन गर्नुपर्दछ।

कोभिड-१९ बाट संक्रमणको शंका भएमा के गर्ने भनेर सम्पूर्ण फार्मेसी टीमलाई प्रशिक्षण दिइनु पर्दछ र जनतामा संक्रमण रोक्नका लागि उपायहरु पनि अबलम्बन गर्नुपर्दछ। तसर्थ निम्न कुराहरुमा सम्पूर्ण फार्मेसी टिम अभ्यस्त हुनु पर्दछ :

१. कोविड-१९ को बारेमा प्राविधिक जानकारी, विशेष रूपका लक्षणहरू, इनक्युबेशन अवधि र भाइरसको सर्ने बिधि

२. कीटाणुनाशक को प्रयोग सहीत हात धुने र अनुहार स्वच्छता सम्बन्धी जानकारी सहित रोकथामका उपायहरूको जानकारी

३. संकास्पद व्यक्ति कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने जानकारी र प्रत्येक फार्मेसीले सो अवस्थामा लागु गर्नुपर्ने रणनीतिहरू (Strategic Plan)

४. जानकारीमुलक ब्रोसर तथा सूचनामुलक सामाग्रीको व्यवस्था गर्ने

५.२ फार्मेसी संचालन : सुबिधा, सुरक्षा र सेवाको सुनिश्चितता

५.२.१. सेवा समय : कोभिड-१९ को महामारीको अवस्थामा जनशक्तिको कमि र बन्दाबंदी (Lockdown) जस्तो प्रतिकुल अबस्था भएता पनि सम्भब भए अनुसार सम्पूर्ण फार्मेसीहरुले सेवा उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

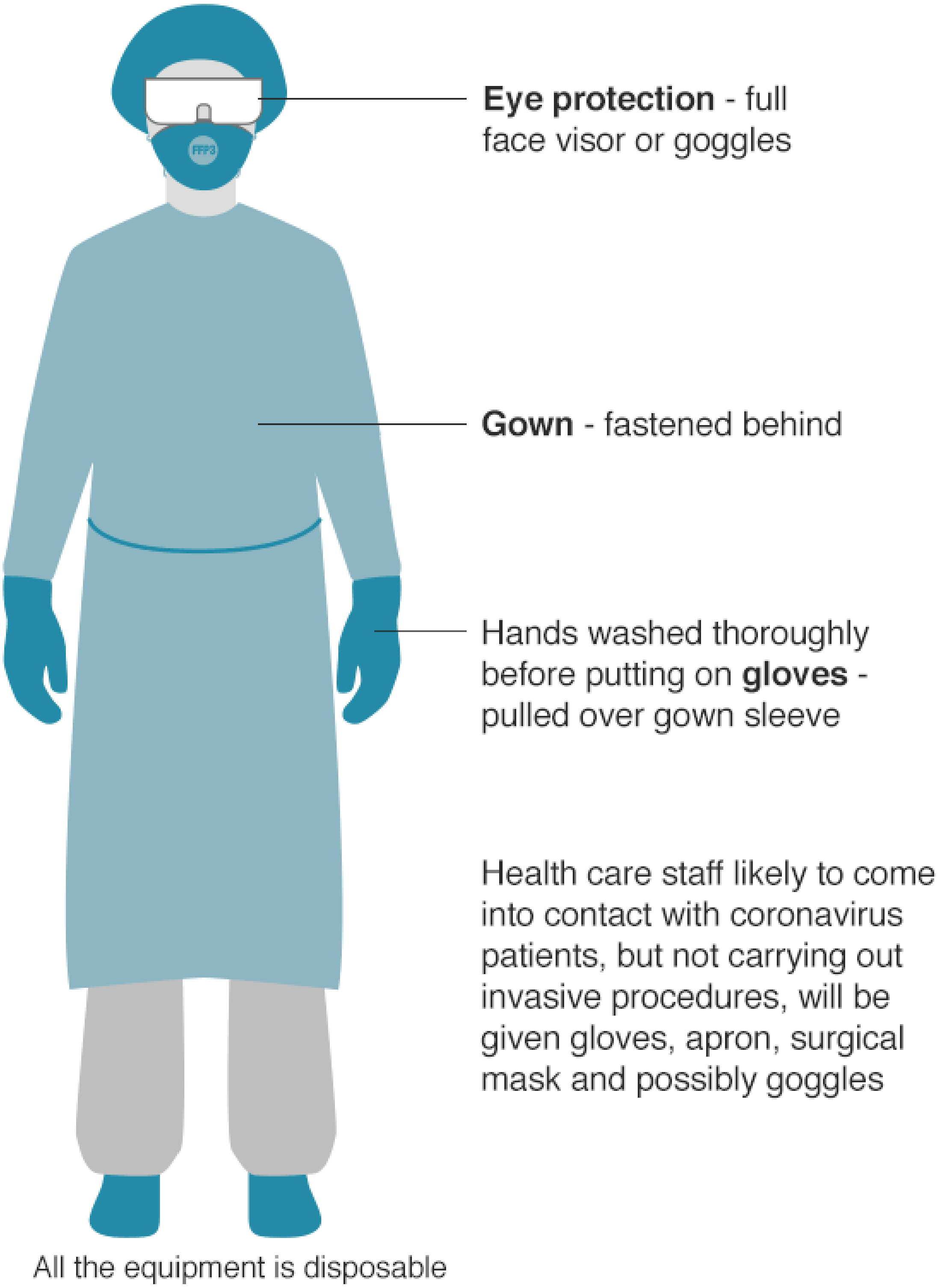
सेवा समयको सुचना स्पस्ट रुपमा देखिने ठाउमा राख्नु पर्दछ।

५.२.२ बिरामी/सेवाग्राहीको सेवा :

- ➢ औषधि वितरण साना झ्याल वा १-२ मिटर को दुरी बनाइ गर्न सकिन्छ।
- ➢ औषधि वितरण क्षेत्र को अगाडि प्लाष्टिकको पर्दा राख्न सकिन्छ वा ग्राहक र कर्मचारी बीच १-२ मिटर दूरी संकेत गर्न जमिनमा चिह्न राखिएको हुनुपर्दछ। सो हुन नसकेको अबस्थामा फर्मासिस्टहरुले अनिवार्य रुपमा व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (PPE जस्तै : मास्क, चस्मा, पन्जा, गाउँन र शरीर ढाक्ने, पानी नछिर्ने सामग्रीलाई) पहिरन को रुपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- ➢ औषधीको वितरण गर्दा सम्भब भए सम्म सेवाग्राहीसंग दुरी बनाइ राख्नु पर्दछ। सेवाग्राहीलाई पनि आफ्नो पालो कुर्न १-२ मिटरको दुरि बनाइ लामबद्ध हुन अनुरोध गर्नु पर्दछ।

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री Personal Protective Equipments (PPE)

(मास्क, चस्मा, पन्जा, गाउँन र शरीर ढाक्ने, पानी नछिर्ने सामग्री)



Source: FIP Health Advisory, Covid 19 , Guideline For Pharmacist And The Pharmacy Workforce, March 2020, Page No. 7

५.२.३. औषाधी आपूर्ति :

- यस महामारीको बेला फर्मासिस्टहरुले औषधिलाई प्राथमिकताक्रममा (जीवन रक्षक औषधी, अत्यावस्यक औषधी, कोभिड-१९ लक्षित उपचारमा प्रयोग हुने औषधी) राखी वितरण गर्नु पर्दछ । पर्दछ ।
- फार्मेसीमा औषधिको आपूर्ति गर्दा स्वयं फार्मेसीकै तालिम प्राप्त जनशक्तिलाई संलग्न गरिनु पर्दछ ।
- वाह्य वितरकबाट प्राप्त हुने औषधिहरु अनिवार्य रुपमा सफा र किटाणु रहित बनाएर मात्र भण्डारण गर्नु पर्दछ ।

५.२.४. सार्वजनिक क्षेत्र :

- सेवाग्राहीहरुद्वारा औषधिजन्य सामग्रीको स्वयं चयनको (Self-selection) विधिलाई प्रतिबन्धित गर्नूपर्दछ ।

५.२.५. बिरामी/सेवाग्राहीहरुलाई सुचना

प्रवेश अगाडी बिरामी र सेवाग्राहीले पालनागर्नु पर्ने शर्तहरु :

- फार्मेसीमा प्रवेश गर्दा हातहरू कीटाणुरहित गर्नुहोस ।
- फार्मेसी जनशक्ति र सेवाग्राहीको बीचमा कम्तिमा १-२ मिटरको दूरी सुनिश्चित गर्नूहोस् ।
- यदि तपाईंले हाच्छ्यु गर्नूभयो वा खाक्नुभयो भने, नाक र मुख रूमालले वा कुहिनोले अनिवार्य छोप्नुहोस्।
- फार्मेसीमा हात मिलाउने कार्यलाई निशेद गर्नूहोस् ।

५.२.६. काउन्टरमा ब्यबस्थापन :

- प्रत्येक स्टेशनमा एक जना कर्मचारी अनिवार्य अनुवन्धित गर्नुहोस ।
- काउन्टरमा सबै फार्मेसी जनशक्तिले मास्क लगाउनु पर्छ ।
- आबस्यक वस्तुहरूमात्र काउन्टरमा हुनु पर्छ ।
- प्रत्येक सेवाग्राही र बिरामीलाइ औषधि बिक्रि बितरण गरे पछि काउन्टरलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस ।
- बिरामीलाई सेवा प्रवाह गर्नु अगाडी र सो पश्चात हातहरू अल्कोहल मिश्रित सेनिटाइजरले कीटाणुरहित गर्नुहोस ।

सामाजिक दूरी :

- फार्मेसीमा एक पटक प्रवेश गर्ने बिरामीहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस ।
- बिरामीसंग न्युनतम १-२ मिटरको सुरक्षित दूरी स्थापना गर्नुहोस ।
- पुर्जा, औषधि र पैसाको लेनदेनको लागि ट्रे को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- औषधि सामग्री लिन पर्खेको बिरामीलाई पनि अनिवार्य न्युनतम १-२ मिटर दुरी कायम गर्न लगाउनुहोस ।

बिरामी र सेवाग्राहीलाई सल्लाह

- फार्मेसीमा लामो समयसम्म नरहनुहोस ।
- यदि तपाई ६५ वर्ष भन्दा माथी हुनु हुन्छ वा अन्य रोगले ग्रस्त हुनुहुन्छ भने सम्भव भएसम्म परिवारका अन्य सदस्यलाई फार्मेसीमा पठाउनुहोस र तपाई घर भित्र सुरक्षित रहनुहोस ।

फार्मेसी सेवा र फार्मेसी गतिविधिका लागि सिफारिस

- ब्लड प्रेसर, कोलेस्ट्रोल, मधुमेह तथा गर्भ परिक्षण जस्ता सेवा दिंदा बिरामीसंग सिधा सम्पर्क हुँने हुँदा बिशेष साबधानी सहित सुरक्षा पहिरनको अनिबार्य प्रयोग गर्नुपर्द छ ।
- स्वासप्रस्वास सम्बधि कोभिड-१९का संकास्पद बिरामीलाई अस्पताल पठाउने ।
- फार्मेसी पूर्ण रुपमा किटानुराहित हुनुपर्दछ
- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम भएका वा बिमारी कर्मचारीलाई आन्तरिक कार्यमा मात्र संलग्न गराउने वा विरामी विदामा राख्ने
- ब्रासलेट, औठी, घडी जस्ता पहिरनहरु कामको समयमा निशेध गर्नुपर्दछ
- लामो कपाल र दाह्रिले मास्कको कार्य क्षमतामा ह्रास ल्याउने हुदा , कपाल दाह्रि छोटो राख्नु पर्दछ
- सेनिटाइजर को प्रयोग हरेक कार्यको सुरुवात र समापनमा गर्नुपर्दछ ।

५.३ रोकथामको उपायहरु :

फर्मासिस्ट एबं फार्मेसी सहायकहरुले निम्न निर्देशहरु पालना गरेमा कोरोना भाइरस को संक्रमण फैलिन नदिन मुख्य भूमिका निर्बाह गर्न सक्छन :

१. रोग को प्रकृति, संक्रमण को माध्यम, रोकथामको उपाय वारे प्रयाप्त जानकारी हुनुपर्ने

२. कोभिड-१९ को बारेमा राष्ट्रिय सूचना केन्द्र संग सिधा सम्पर्क गर्ने

३. समुदाय लाई कोभिड-१९ का बारेमा जानकारी दिने, शिक्षित गराउने, सचेत गराउने

४. उपयुक्त औषधिको प्रयोग गर्ने गराउने

५. कोभिड-१९ को लक्षण देखिएमा रोगको आधिकारीक निदानको नतिजा नआएसम्म स्वयं अगल (SELF ISOLATION) बस्ने

६. जोखिम समुह जस्तै ६५ बर्ष नाघेका जेष्ट नागरीक, डाइबिटिज, स्वास प्रस्वास आदिका बिरामीलाई घरमै बसि प्रयाप्त आराम गर्न सुझाब दिने र नियमित स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने ि

७. यस अतिरिक्त चाइनिज फर्मास्युटिकल एसोसिएसनले, २०२० मा फार्मेसी ब्यबस्थापनको लागि निम्म तथ्यहरु को ख्याल गर्नु पर्ने उल्लेख गरेको छ ।

   - आपतकालीन योजना बनाउने र सेवाप्रवाह गर्ने
   - कोविड-१९ को बिरूद्ध रोकथाम र बचाउको लागि जनशक्तिलाई प्रयाप्त प्रशिक्षण दिनुहोस
   - फर्मासिस्टको स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस ।
   - फर्मासिस्टको संक्रमण अनुगमनलाई सुदृढ पार्नुहोस ।
   - पर्याप्त सरसफाई र कीटाणुमुक्त व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्नुहोस
   - बिरामी व्यवस्थापनलाई सुदृढ पार्नुहोस
   - बिरामी शिक्षालाई सुदृढ पार्नुहोस
   - संक्रमण जोखिम व्यवस्थापन मजबूत बनाउनुहोस
   - मेडीकल वेस्ट म्यानेजमेण्टलाई सुदृढ बनाउनुहोस

५.४ मास्कको प्रयोग :

१. फार्मेसीमा काम गर्ने फर्मासिस्टले अनिबार्य मास्कको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

२. मास्क मात्रको प्रयोगले उचित सुरक्षाको ब्यबस्थापन गर्न सक्दैन ।

३. संभावित वा प्रमाणित कोभिड-१९ बिरामीलाई राखिएको रुममा प्रवेश गर्नु पूर्व अनिवार्य रुपमा मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

४. प्रभावकारी रेस्पिरेटरको रुपमा एन-९५ र सर्जिकल मास्कलाई मान्यता दिएको छ ।

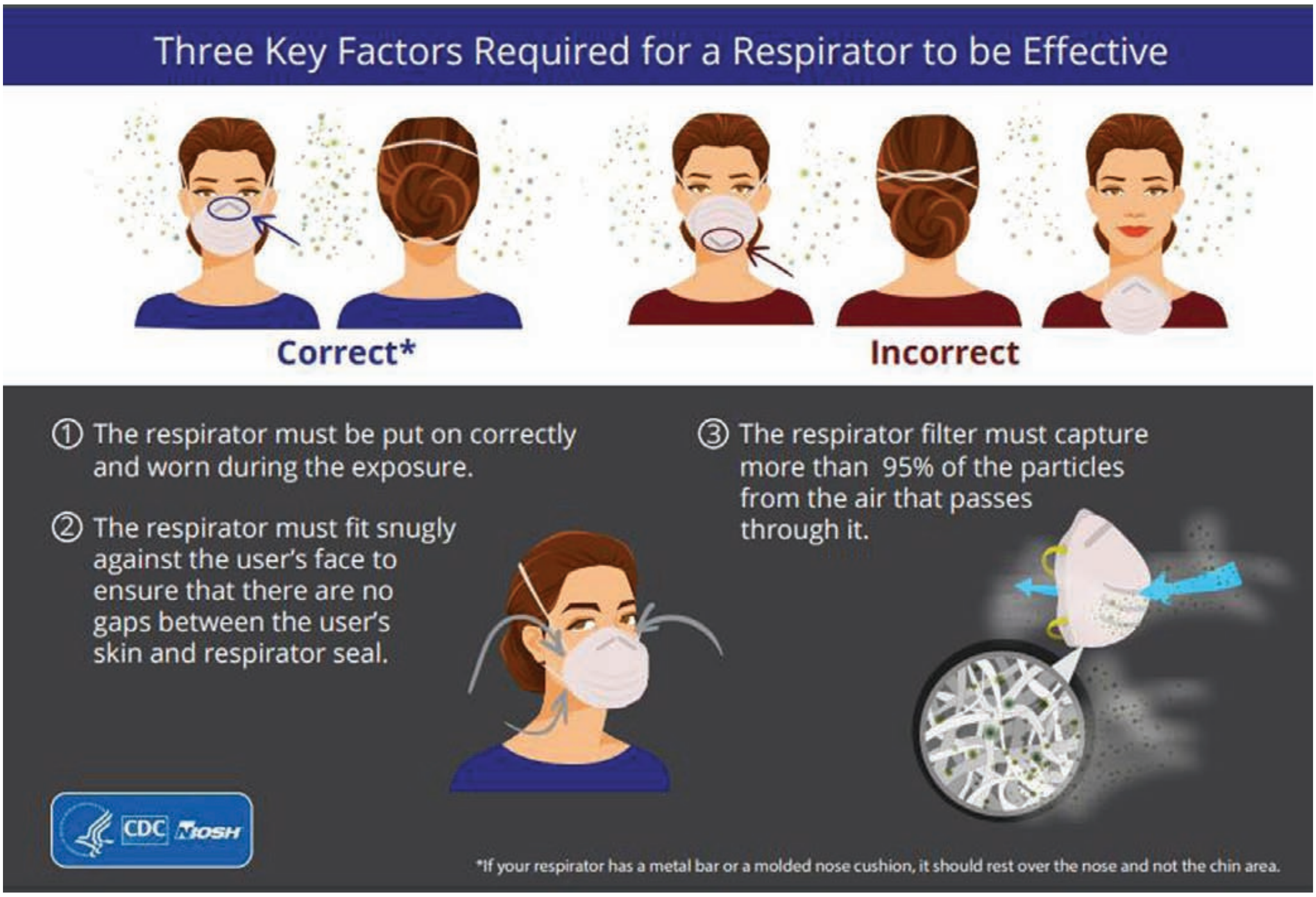
५.४.१ एन-९५ रेस्पिरेटरर प्रभावकारी हुने ३ बिधि :

१. सहि तरिकाले लाउनु पर्दछ

२. प्रयोगकर्ताको छाला र एन-९५ रेस्पिरेटरको सीलको बीच कुनै अन्तर छैन भनि सुनिश्चित गर्नुहोस

३. श्वासवाहक फिल्टरले यसबाट पार गर्ने हावाबाट ९५% कणहरू भन्दा बढी क्याप्चर गर्नुपर्दछ

मास्क लगाउने तरिका



५.४.२ Respirator को प्रयोग :

१. बिरामी को रुम वा हेरचाह क्षेत्रमा जाँदा एन-९५ डीस्पोजेवल मास्क को अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस ।
२. बिरामीको रुमबाट बाहिरिनु साथ मास्कलाई निकाल्नु होस र पुन प्रयोग नहुने गरि डीसपोजल गर्नुहोस, साथै हात धुने र मल्ने (हात स्वच्छता) कार्य तत्काल गर्नु होस ।
३. यस अतिरिक्ति कोविड-१९ बाट संक्रमण नभएका समुदायमा सर्जिकल फेस मास्कको प्रयोग गर्द्छन भने, त्यसले सामुदायिक संक्रमण (Community Transmission) बाट जोगाउछ ।
४. समग्र रुपमा International Pharmaceutical Federation (FIP) ले निम्न अबस्थामा मास्कको प्रयोग अनिबार्य गरेको छ ।
   - कोविड-१९ संभावित बिरामीको हेरचार वा उपचारमा संलग्न रहँदा
   - बिरामी वा व्यक्तिमा खोकी, हाच्छयुँ वा ज्वरो आएको अबस्थामा
   - उच्च जोखिम समुह वा ६५ बर्ष उमेर नाघेका व्यक्तिहरुकोमा जाँदा
   - क्वारेन्टाइनमा बसेका व्यक्तिहरुको सम्पर्कमा आउँदा

नोट : मास्कको प्रभावकारीता साबुन-पानीले पटक-पटक हात धुने वा अल्कोहल मिश्रत सेनिटाइजरको संयुक्त प्रयोगबाट मात्र कायम गर्न सकिन्छ :

मास्कको प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई त्यसको ब्यबस्थापन बारे अनिवार्य ज्ञान हुनु पर्दछ :

मास्क २ प्रकारका छन: फेस मास्क एन ९५ रेस्पिरेटर ।

५.४.३ फेस मास्क प्रयोग गर्ने बिधि

१. मास्कको प्रयोग गर्नुपूर्व कम्तिमा २० सेकेन्ड साबुन पानीले हात धोऔं ।
२. नाक र मुखमा मास्कलाई मिलाउ, यसरी नाक र मुख मास्क्ले छोप्दा खेरि पूर्णरुपमा ढाकेको हुनु पर्दछ ।
३. प्रयोग पछि फेस मास्कको आगाडी भाग छुनु हुदैन, छोई हालेको अबस्थामा तत्काल २० सेकेन्ड साबुन पानीले हात धुनुपर्दछ ।
४. अग्र भाग नछोई मास्क निकालेर निश्चित बिर्को भएको डस्टबिन मा मिल्काउनु पर्दछ ।
५. पुन: २० सेकेन्ड साबुन पानीले हात धुनुपर्दछ ।

Medical masks can be used to prevent the spread of respiratory infections.

There are 2 main types of medical masks: **face masks** and **N95 respirators**.

Face masks fit more loosely and prevent the wearer from spreading large sprays and droplets when coughing or sneezing.

N95 respirators fit more tightly and prevent the wearer from inhaling smaller, airborne infectious particles.

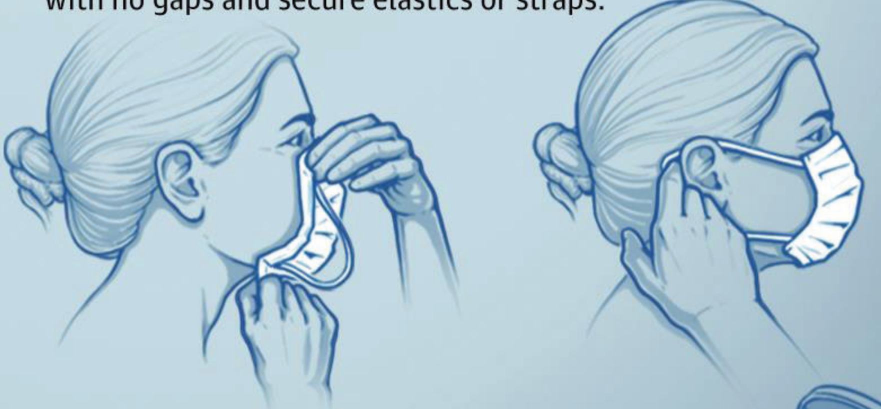
N95 respirators are not recommended for use by the general public.

Face masks should only be used by

- ☑ Individuals with symptoms of respiratory infection such as coughing, sneezing, and sometimes fever
- ☑ Health care workers
- ☑ Persons taking care of or in close contact with someone with a respiratory infection

How do I use a face mask?

1. Wash hands for at least 20 seconds prior to putting on a face mask.
2. Place face mask over nose and mouth. Ensure a tight seal with no gaps and secure elastics or straps.



3. Avoid touching the front of the face mask. If you do, wash hands for at least 20 seconds.
4. Remove the face mask without touching the front. Discard in a closed bin.
5. Wash hands again for at least 20 seconds.

५.५ समुदायलाई सुझाव :

१. ठूलो जमघट र भीड भएको ठाउँमा नजानुहोस ।
२. स्वासप्रस्वास सम्बन्धि वा अन्य कुनै लक्षण भएको व्यक्ति बाट १-२ मिटरको दुरीमा रहनुहोस ।
३. साबुन पानीले पटक-पटक हात धुनुहोस वा अल्कोहल मिस्रित सेनीटाइजरको प्रयोग गर्नु होस ।
४. नाक, मुख, आखाँलाई नछुनुहोस, छोएको अबस्थामा तत्काल साबुनपानीले हात धुनुहोस ।
५. जेष्ठ नागरिक संगको सम्पर्कलाई न्युनिकरण गर्नुहोस ।

हाम्रो समाजमा साधारण रुघाखोकी, ज्वरो जस्ता सामान्य लक्षण देखिएमा, मानिसहरु सामुदायिक फार्मेसीमा गई सुझाव लिई OTC औषधि सेवन गर्ने चलन प्रचलित छ । हाल कोभिड-१९को माहामारीमा, कोभिड-१९ बाट कोही मानिस संक्रमित भएको खण्डमा लक्षण देखा नपर्ने अथवा साधारण लक्षण देखिन सक्छ भन्ने अनुसन्धानले देखाई सके को छ । यस परिस्थितिमा संक्रमित व्यक्ति अन्जानमा सामुदायिक फार्मेसी नआउलान भन्न सकिन्न । तसर्थ सामुदायिक फार्मेसिमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीले आएका ग्राहकहरुसंग कुरा गरी केही प्रश्नहरु सोधेर Risk Factors Analysis गर्ने र सोही अनुसार परामर्श र परिस्थिती अनुसार स्वास्थ्य कार्यालयमा खवर गर्नु पर्दछ । यसको सहजताको लागि निम्न निर्दे शिका तयार पारिएको छ ।

Risk Factors/Criteria	Intervention
- ज्वरो, खोकी जस्ता लक्षण नदेखिएको (-) - कोभिड-१९ संक्रमित संग प्रतक्ष सम्पर्कमा नआएको, माहामारी फैलिएको क्षेत्रमा नगएको (प्रश्नोत्तरबाट थाहा पाउने) (-)	- कोभिड-१९ को बारेमा जनचेतना दिने - कोभिड-१९ बाट बच्ने र बचाउने उपाय दिने - Social Distance के हो र किन आवश्यक छ बताउने - कोभिड-१९ संग सम्बन्धित पर्चाहरु दिएर पठाउने
- ज्वरो, खोकी जस्ता लक्षण देखिएको (+) - कोभिड-१९ संक्रमित संग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नआएको, माहामारी फैलिएको क्षेत्रमा नगएको (प्रश्नोत्तरबाट थाहा पाउने) (-)	- कोभिड-१९ को बारे थाहा छ छैन सोध्ने र यस बारे मौखिक जानकारी दिने । - जरुरी भएमा उक्त व्यक्तिलाई छुट्टै राखि प्रश्नोत्तर गर्ने - विरामीको शारीरिक परिक्षण नगर्ने - मास्क लगाउन प्रेरित गर्ने - लक्षण अरुलाई सर्न नदिन अपनाउनु पर्ने सावधानी बताउने - Social Distancing के हो र किन आवश्यक छ वताउने - १४ दिन Self isolation मा बस्न सुझाव दिने - जोखिम वर्ग (वृद्ध, मुटुरोगी) भएमा सरकारले तोकेका स्वास्थ्य परिक्षण केन्द्रमा जान सुझाव दिने

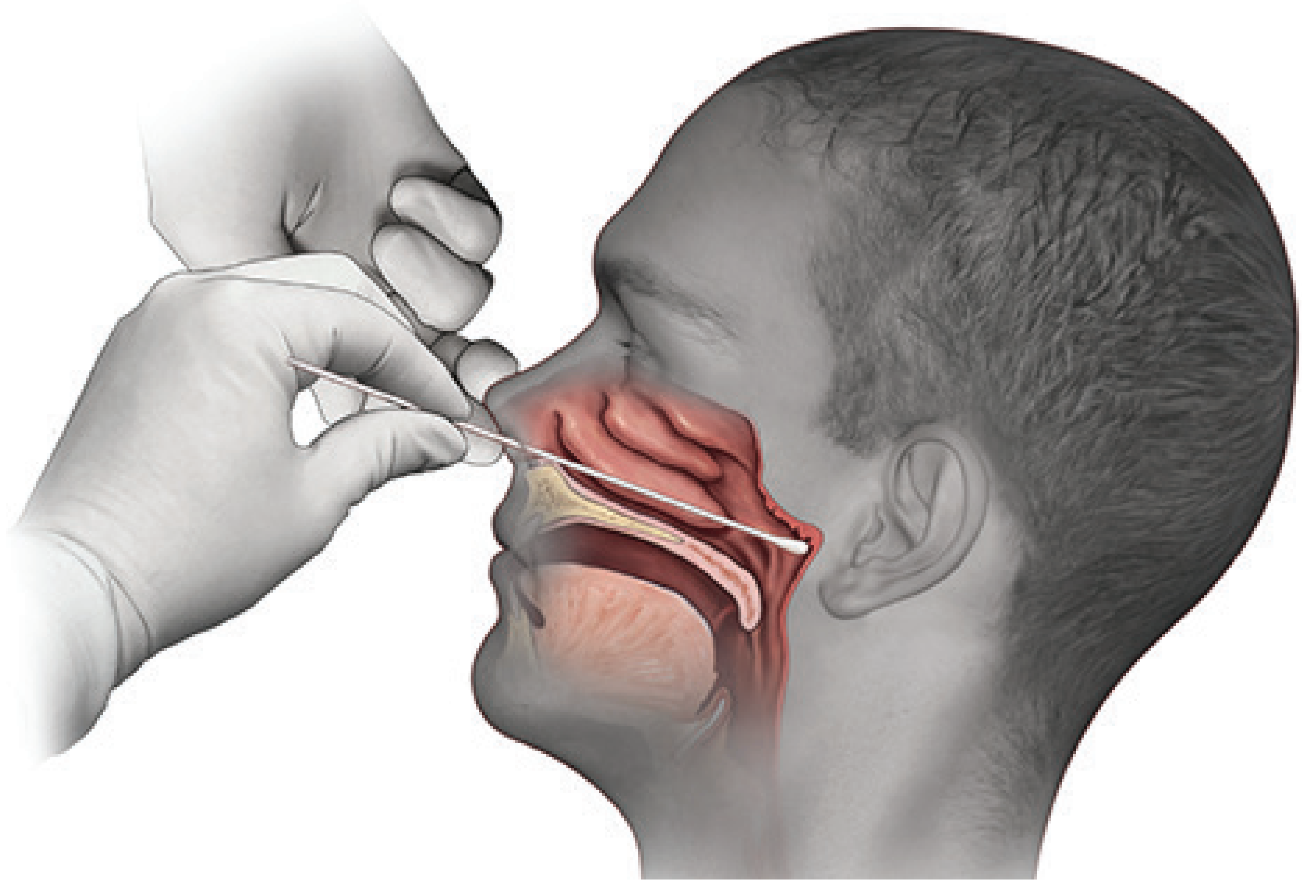
- लक्षण नदेखिएको (-) - कोभिड-१९ संक्रमित संग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएको (+) - महामारी फैलिएको क्षेत्रमा गएको (+) (प्रश्नोत्तरबाट थाहा पाउने)	- कोभिड-१९ को जोखिमबारे मौखिक जानकारी दिने - जरुरी भएका उक्त व्यक्तिलाई छुट्टै राखी प्रश्नोत्तर गर्ने - विरामीको शारीरिक परिक्षण नगर्ने - मास्क लगाउन प्रेरित गर्ने - लक्षण अरुलाई सर्न नदिन अपनाउनु पर्ने सावधानी वताउने - लक्षण नहराउन्जेल सम्म Self Isolation तथा Home Quariantine मा बस्न आग्रह गर्ने - लक्षण जटिल देखिएमा जोखिम वर्गका व्यक्ति भएमा (वृद्ध, मुटुरोगी, दमरोगी आदी) सरकारले तोकेका स्वास्थ्य परिक्षण केन्द्रमा यथाशिघ्र सम्पर्क गरि जान सुझाव दिने
- लक्षण देखिएमा (+) - कोभिड-१९ संक्रमित संग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएको (+) - माहामारी फैलिएको क्षेत्रमा गएको (+) (प्रश्नोत्तरबाट थाहा पाउने)	- कोभिड-१९ को जोखिमबारे मौखिक जानकारी दिने । - Social Distanceing के हो र किन आवश्यक छ वताउने - Self isolation र १४ दिनको Home Quarantine मा रहन आग्रह गर्ने - Contact Tracing गर्न र आफुसंग सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुलाई पनि उल्लेखित सुझाव दिन आग्रह गर्ने - १४ दिन भित्र केही गरि कुनै लक्षण देखिएमा, सरकारले तोकेका परिक्षण केन्द्रमा सम्पर्कमा रहन अथवा जान सुझाव दिने

५.६ कोभीड-१९ को परीक्षण:

१. पोलीमरेज चेन रिएक्शन वा रिभर्स ट्रान्सक्रिप्शन पोलिमेरेज चेन रिएक्शन (RT-PCR) टेक्निक भाइरल जेनोमिक अंशहरूलाई लक्षित गर्ने आधारमा प्राथमिक रूपमा परीक्षण गर्ने ।

२. र्‍यापिड टेस्ट: वर्तमान अवस्थामा २ प्रकारका रेपिड टेस्टहरू प्रयोग गरेको पाइन्छ :

- Direct SARS-Cov antigen detection (नमूनाहरूमा रहेको भाइरल कम्पोनेन्टहरू नासोफरेन्जियल स्वाबको (Nasopharyngeal swab) माध्यम बाट पता लगाइन्छ ।



Indirect Serological tests (एन्टिबडीहरू पत्ता लगाउनु, जुन पछि सीरममा भाइरस बिरूद्ध प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाको एक भागको रूपमा देखा पर्दछ। सेरोलोजिकल एसेजले हाल संक्रमणको प्रारम्भिक चरण आणविक निदानको संग सटीकतामा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्दैन । यो इम्युनोकोम्प्रोमाइज्ड र वृद्धहरूमा प्रयोग हुने विधि हो हो ।

५.७ सरसफाइ र किटानुशोधन (Disinfectant) को ब्यबस्थापन :

कोभिड-१९ ड्रपलेट र सम्पर्कको माध्यमबाट प्रसारित हुन्छ, अस्पताल वा फार्मेसीको कुनै पनि क्षेत्र भाइरसबाट संक्रमित हुनसक्ने हुदा उक्त परिसरलाइ किटाणुरहित बनाउनु अनिबार्य हुन्छ ।

केहि अनुसन्धानहरुले सार्स कोभ र मेर्स कोभ बाट पहिरन एबं परिसर किटानुराहित बनाउन निम्न उपायहरु सुझाएका छन ।

१. अल्ट्रा भोवैलेट रेडिएसन (UV. Radiations)

२. ५६ डिग्र सेल्सीयस तापक्रममा ३० मिनेट सम्म

३. किटाँणुनाशक जस्तै: ७५% इथानोल, क्लोरिन सहितको किटाणुनासक, परएसिटिक एसिड र क्लोरोफर्म (Peracetic Acid and Chloroform)

४. कोविड-१९ मेटल, सिसा, प्लास्टिक सतहमा ९ दिन सम्म बस्न सक्छ तर इथेनोल (६२-७१%) (Ethanol 62-71%), ०.५% हाइड्रोजन पेरोअक्साइड (Hydrogen Peroxide) वा ०.१५ सोडियम हाइपोक्लोराइट (Sodium Hypochlorite) ले १ मिनेटमा त्यस्ता सतहहरु किटाणुरहित बनाउन सकिन्छ ।

विभिन्न सतहमा भाइरस सक्रियता अवधि तालिका

Type of surface / aerosol	Viability	Half-life
Aerosols	Up to 3 hours	1.1-1.2 hours
Stainless steel	Up to 48-72 hours	5.6 hours
Cardboard/paper	Up to 24 hours	3.46 hours
Plastic	Up to 72 hours	6.8 hours
Copper	Up to 4 hours	0.7 hours

Source: (Neeltje van Doremalen, 2020)

किटणुरहित बनाउनुपर्ने वस्तु र किटनाशकहरुको प्रकार

Object for disinfection	Type of disinfectant	Consumables
Environmental object surface	Chlorine-containing disinfectant (1000mg/L), chlorine dioxide (500mg/L), 75% alcohol	Disposable absorbent material
Hands	Alcohol-containing quick-drying hand disinfectant, chlorine-containing disinfectant, hydrogen peroxide,	
Skin	0.5% iodine-based disinfectant, hydrogen peroxide	
Mucosa	0.05% iodine-based disinfectant	
Indoor air	Peracetic acid, chlorine dioxide, hydrogen peroxide	
Pollutant	Chlorine-containing disinfectant (5000-20000mg/L), disinfectant powder or bleach powder containing water absorption	
Textiles such as clothes, bedding	Chlorine-containing disinfectant (500mg/L, ethylene oxide	
Prescriptions	Ethylene oxide	

५.८ संक्रमण नियन्त्रण : अन्य सावधानीहरु ।

१. श्वासप्रश्वास स्वच्छताको सबै द्वारा अभ्यास गर्नुपर्छ । श्वासप्रश्वासको स्वच्छता भनेको खोकी वा हाच्छयुँको बेलामा मुख, नाकलाई छोप्ने प्रक्रियालाई जनाउँदछ, मेडिकल मास्कको प्रयोग पछि हात स्वच्छता पनि यस प्रक्रियाको अभिन्न अंग हो ।
२. नाक वा मुख ढाक्न प्रयोग गरेको सामग्री डिस्पोज गर्नु होस वा उचित तरिकाले सफा गर्नुहोस ।
३. मौखिक, श्वासप्रश्वास स्राव, मल जस्तै शारीरिक तरल पदार्थको साथ सीधा सम्पर्क बाट टाढा रहनुहोस।
४. पञ्जा, टिश्यू, मास्क र बिरामी व्यक्तिद्वारा उत्पन्न अन्य फोहरलाई बिर्कोसहितको डस्टविनमा राख्नु पर्छ ।
५. अन्य प्रकारका सम्भावित जोखिमका बिरामी व्यक्तिहरू वा दूषित चीजहरूका लागि उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस । जस्तैः टूथब्रस, खाने भाडाकुडा, टावेल आदिलाई साबुन वा सर्फ पानीले राम्रो संग धुनु पर्दछ ।
६. सिधा सम्पर्कमा रहने टेबल, बेड, बाथरुमको सतह, फर्निचरको सफाई दैनिक रुपमा गर्नु पर्छ । (१ भाग बिलीच र ९९ भाग पानी)
७. प्रयोग गर्ने कपडाहरु, बेड सिट, टावेल जस्ता दैनिक प्रयोग हुने लुगा कपड साबुन वा सर्फले धुने
८. ग्लोब्स, चस्मा, पिपिई लगायत प्रयोग भैसकेका सुरक्षा सामग्री सफा गर्दा वा सतह ह्यान्डल गर्दा डिस्इन्फेक्टेन्टको प्रयोग गर्नुहोस ।

५.९ संक्रमण नियन्त्रणः हात धुने बिधिको प्रयोग वा हेन्ड सेनीटाइजरः

फार्मेसीहरुले समाजमा हात धुलाई बाट संक्रमणरोक्न सकिन्छ भन्ने कुराको ज्ञात गराउन अहम भूमिका निर्बाह गर्न सक्छ । हात धुलाइको लागि हात धुने सहि बिधिको प्रयोग वा हेन्ड सेनीटाइजर (अल्कोहल मिश्रित) को प्रयोगलाई सुझाईएको छ ।
विश्व स्वास्थ संगठन ले जारि गरेको हात धुने बिधिबाट हात साबुन पानी वा वा हेन्ड सेनीटाइजर (अल्कोहल मिश्रित) द्वारा पटक-पटक हात धोए यस भाइरसको प्रसारणलाइ रोक्न सकिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले हेन्ड रबको लागि जारि गरेको निर्देशिका बमोजिमको तत्वको मिश्रण हुनु पर्दछ ।

५.९.१ हात धुने उत्तम तरिका के हो ?

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमितको सिँगान तथा खकारका साथै सूक्ष्म थोपाहरू आँखा, नाक वा घाँटिको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ । धेरै जसो अवस्थामा यस्तो संक्रमण हाम्रो हात मार्फत हुने गर्छ । एक व्यक्तिबाट अर्कोमा भाइरस सर्ने प्रमुख माध्यम नै हात हो । विश्वव्यापी महामारीको समयमा भाइरसको संक्रमण फैलिनबाट रोक्न नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुनु सबैभन्दा सस्तो, सजिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो । सहि तरिकाले साबुन पानीले हात धुनु कोरोनाभाइरस विरुद्धको लडाईंमा अत्यन्तै प्रभावकारी प्रमाणित भएको छ । कोरोनाभाइरसका साथै अन्य सरुवा रोगबाट आफु तथा अन्यलाई जोगाउन यो नै सबैभन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय हो । नियमित रुपमा हात धुनुहोस- खासगरि खाना खानु भन्दा अगाडि, र सिंगान पुछ्नु, खोक्नु, हाच्छ्युँ गर्नु, र शौच गरिसकेपछि ।
यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस । भाइरसका सबै अवशेष नष्ट गर्न सामान्य धोई पखाली पर्याप्त हुँदैन ।
हात धुने विस्तृत तरिका निम्न छ

कदम १ : बगिरहेको पानीमा हात भिजाउने

कदम २ : भिजेको हातमा मनग्गे साबुन लगाउने

कदम ३ : हत्केलाको पछाडि, औंलाको बीच, नङको भित्र लगायत हातका सबै भागमा कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग मिच्ने

कदम ४ : बगिरहेको पानीले राम्ररी हात पखाल्ने

कदम ५ : सफा कपडा वा एकपटक मात्र प्रयोग गरिने तौलियाले हात सुकाउने ।

५.९.२ कति समय सम्म हात धुनुपर्दछ ?

कम्तिमा २० सेकेण्ड लगाएर हात धुनुपर्दछ । पर्याप्त समय हात धोएको सुनिश्चित गर्ने सजिलो उपाय “रेशम फिरिरि रेशम फिरिरि, उडेर जाउँ कि डाँडामा भन्ज्यांग रेशम फिरिरि” दुईपटक गाउनु हो । स्यानिटाईजर प्रयोग गरेर हात सफा गर्दा पनि यहि तरिका अपनाउन सकिन्छ । कम्तिमा ७५ प्रतिशत अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमलाई कम्तिमा २० सेकेण्ड हातमा लगाएर मिच्नुहोस ।

हात धुने उत्तम तरिका

५.९.३ कहिले हात धुनुपर्दछ ?

कोभिड-१९ बाट जोगिने सन्दर्भमा, तपाईंले निम्न अवस्थामा हात धुनुपर्दछ :

- नाक सफा गरेपछि, खोकेपछि वा हाच्छ्युँ गरेपछि
- सार्वजनिक यातायात, बजार वा धार्मिक स्थलहरूजस्ता सार्वजनिक स्थानहरूमा गएर फर्केपछि
- नगद/पैसा लगायत घर बाहिरका अन्य वस्तु छोएपछि
- अस्वस्थ व्यक्तिको हेरचाह गर्नुभन्दा पहिला तथा गरिसकेपछि
- खाना खानु भन्दा अगाडी तथा खाईसकेपछि

अन्य सामान्य समयमा पनि निम्न अवस्थामा हात धुनुपर्दछ :

- शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि
- खाना खानुभन्दा अगाडी तथा खाईसकेपछि
- फोहोर मैला छोएपछि
- घरपालुवा वा अन्य जनावरहरूलाई छोएपछि
- बालबालिकाको डाईपर फेरेपछि वा उनीहरूलाई शौच कार्य गराईसकेपछि
- हात फोहोर भएको अवस्थामा

के हात धुनका लागि तातो पानी आवश्यक छ ?

आवश्यक छैन । हात धुन तातो वा चिसो, जस्तो तापक्रमको पानी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । जब तपाईं साबुनको प्रयोग गर्नुहुन्छ, जिवाणु तथा भाइरसलाई प्रभावकारी तवरले मार्नका लागि तातो वा चिसो कुनैपनि तापक्रमको पानी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

के मैले तौलियाले हात पुछ्नुपर्छ ?

जिवाणुहरू सुख्खा छाला भन्दा भिजेको छाला मार्फत सजिलोसँग सर्ने हुनाले हातलाई पूर्ण रूपले सुकाउनु अत्यन्तै जरूरी छ । टिस्यु पेपर वा सफा कपडाले पुछ्नु नै जिवाणु एक सतहबाट अन्यमा फैलिनबाट रोक्ने प्रभावकारी उपाय हो ।

हात धुनु र स्यानिटाईजर लगाउनुमा कुन बढि प्रभावकारी हुन्छ ?

सहि तरिका अपनाउने हो भने किटाणु तथा रोगकारक जिवाणु नष्ट गर्न हात धुनु र स्यानिटाईजर लगाउनु दुबै उत्तिकै प्रभावकारी मानिन्छ । घरबाट बाहिर रहेका बेलामा स्यानिटाईजर एक सजिलो विकल्प हुन सक्छ तर आपतकालीन अवस्थामा यो महँगो हुनुका साथै सजिलै नपाईने पनि हुन सक्छ । अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाईजरले कोरोनाभाइरसलाई नष्ट गर्ने भएतापनि यसले सबै प्रकारका जिवाणु तथा किटाणु भने मार्दैन । उदाहरणको लागि यसलाई नोरोभाइरस र रोटाभाइरस जस्ता भाइरस बिरुद्ध एकदमै निष्प्रभावकारी मानिएको छ । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने विकल्पका रुपमा क्लोरिनयुक्त पानी वा कम्तिमा अल्कोहल (इथेनोल ८०% वा आइसो प्रोपाइल अल्कोहल ७५%) भएको स्यानिटाईजरले हात सफा गर्नु एक राम्रो विकल्प हो ।

६. अल्कोहल मिश्रति ह्याण्ड रब को तयारी बिधि :

बिश्व स्वास्थ्य संगठनले जारि गरेको बिधि प्रक्रिया एबं मात्राको प्रयोगबाट मात्र ह्याण्ड रब (अल्कोहल मिश्रति) तयार गर्नु पर्दछ

WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care.

Suggested composition of alcohol-based handrub formulations for local production

Formulation I

To produce final concentrations of ethanol 80% *v/v*, glycerol 1.45% *v/v*, hydrogen peroxide (H_2O_2) 0.125% *v/v*.

Pour into a 1000 ml graduated flask:

a. Ethanol 96% *v/v*, 833.3 ml

b. H_2O_2 3%, 41.7 ml

c. Glycerol 98%,14.5 ml

Top up the flask to 1000 ml with distilled water or water that has been boiled and cooled; shake the flask gently to mix the content.

Formulation II

To produce final concentrations of isopropyl alcohol 75% *v/v*, glycerol 1.45% *v/v*, hydrogen peroxide 0.125% *v/v*:

Pour into a 1000 ml graduated flask:

a. Isopropyl alcohol (with a purity of 99.8%), 751.5 ml

b. H_2O_2 3%, 41.7 ml

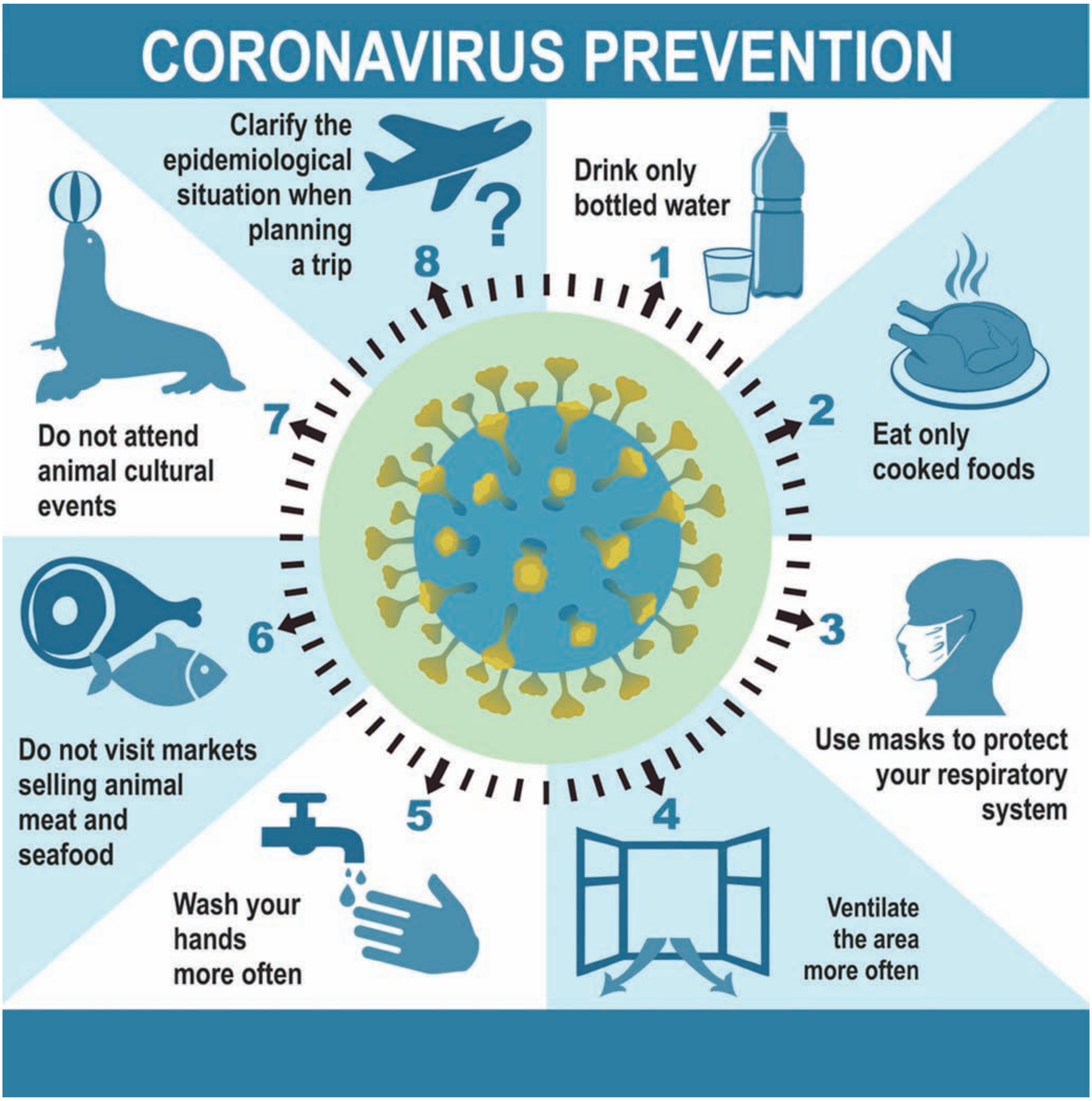
c. Glycerol 98%, 14.5 ml

Top up the flask to 1000 ml with distilled water or water that has been boiled and cooled; shake the flask gently to mix the content.

Only pharmacopoeial quality reagents should be used (e.g. *The International Pharmacopoeia*) and not technical grade products.

७. फार्मेसी :- कोभीड-१९ सूचनाको श्रोत:

आम जनसमुदायमा कोभिड-१९ को बारेमा सचेतना जगाउन समुदायिक फार्मेसी हरु प्रमुख स्रोत हुन सक्छन । पोस्टर, पम्प्लेट, लिफलेट आदिको प्रयोग बाट यस भाइरसको लक्षण, सर्ने बिधि, रोकथाम का उपाय हरुको बारेमा सुचना प्रदानको केन्द्रको रुपमा फार्मेसीहरुलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



Refrences :

1. FIP Health Advisory, Covid 19 , Guideline For Pharmacist And The Pharmacy Workforce, March 2020
2. US Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration, 2020
3. UNICEF : https://www.unicef.org/nepal/stories/novel-coronavirus, April 14, 2020
4. Preparing Community Pharmacies for the Covid-19 Pandemic, Guidance document published by the Federation of Asian
Pharmaceutical Associations on March 16, 2020
5. World Health Organization: Covid-19: Operational Planning Guidelines and Covid-19 Partners Platform to Support country preparedness and response
6. Government of Nepal, Ministry of Health and Population