



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
टेकु, काठमाडौं,

फ्याक्स

४-२६१७१२
४-२६१४३६
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 ।
- खोकदा वा हाँछ्यु गर्दा नाक, मुखलाई टिस्यू पेपर, वा सफा रुमालले छोप्ने वा कुहिनोले छोपेर हाँछ्यु गर्ने र तुरुन्त साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्ड 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 रूपमा सफा गर्ने ।

२. ६ महिना देखि माथि उमेरका बालबालिकाको लागि

- खाना बनाउने ठाँउलाई 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 शारीरिक र बौद्धिक विकासको र स्वास्थ्यका हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खानेकुरा जस्तै अन्न, फलफूल, हरियो सागपात, दाल तथा गेडागुडी, माछामासु, अण्डा तथा दूधबाट बनेका परिकारहरू 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 खुवाउदाँ, 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 आमाहरूका 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 उपायहरू अबलम्बन गरि संक्रमण नहुने बातावरण सुनिश्चित गरेर आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गरुन सक्ने छिन अथवा व्यक्तिगत सुरक्षाको उपयुक्त प्रबन्ध हुन नसक्ने अवस्थामा निजले मास्क लगाएर साबुन पानीले

Amma's
2066/9/13

2066/9/13

9/13

9/13

महानिर्देशक



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
टेकु, काठमाडौं,

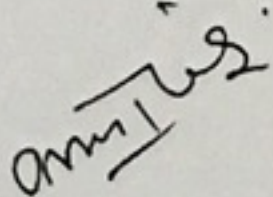
फ्याक्स

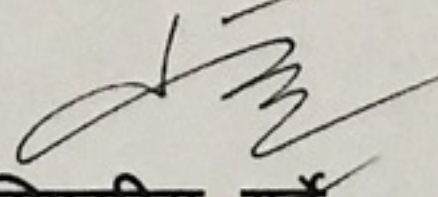
४-२६१७१२
४-२६१४३६
४-२६२२६८

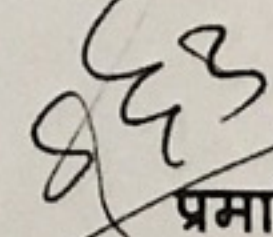
मिचिमिची हात धोएर स्तन लाई सफा साबुन पानीले धोएर सफा भाडोमा निचोरी वा अन्य व्यक्तिले व्यक्तिगत सुरक्षाको उपाय अबिलम्बन गरि दुध निचोरेर सम्बन्धित बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ अथवा संक्रमित नभएका अन्य स्तनपान गराई रहेका आमाबाट स्तनपान गराउन सकिन्छ यी बिकल्पहरुको सम्भावना नभएमा सम्बन्धित चिकित्सक संगको सल्लाह अनुसार बैकल्पिक व्यवस्था गर्ने । कम्तिमा

कम्तिमा कोरोना भाइरस रोगको सन्दर्भमा गर्भावस्था र सुत्केरी अबस्थामा मा चाहिने आवश्यक पोषण

- गर्भवती महिलाले कोरोना भाइरससँग बच्न बेलाबेलामा २० सेकेण्डसम्म साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने, खोक्दा हाँछ्यु गर्दा कुहनाले छोप्ने, अनावश्यक हातले नाक, मुख, आँखा नछुने र बेलाबेलामा घरका विभिन्न ठाँउलाई (सर्फ वा साबुन पानीले निःसंक्रमण) सफा गर्ने । अत्यावश्यक सामान किन्न, औषधी उपचार वा गर्भवती जाँच गर्न जाँदा कम्तिमा १ मिटरको दुरी कायम गर्ने र मास्क लगाउने ।
- गर्भावस्थामा आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि हरेक दिन अन्न, दाल गोडागुडी, हरियो सागपात, हरियो तथा पहेलो तरकारी तथा फलफूल, दूधबाट बनेका परिकार, अण्डा तथा माछामासु खाने । गर्भवती महिलाले साविकको भन्दा थप एक पटक र सुत्केरी तथा स्तनपान गराईरहेकी आमाले थप दुई पटक खाना खाने ।
- स्वास्थ्यकर्मिको सल्लाहअनुसार कम्तिमा पनि ४ पटक (४, ६, ८ र ९ महिना) गर्भवती जाँच गर्न जान्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले आइरन फोलिक एसिड चक्कि हरेक दिन खानु पर्दछ र सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म खानु पर्दछ । स्वास्थ्य कर्मिले गर्भवतीलाई अर्को भेट सम्मलाई पुग्ने गरि र सुत्केरी आमाहरुलाई एकै पटक ४५ चक्की आइरन फोलिक एसिड दिने ।
- गर्भावस्थामा भारी सामान नउठाउने, घरपरिवारले गर्भवती महिलालाई काममा सघाउने ।
- स्वास्थ्य संस्था जानका लागि पहिलानै यातायातको साधन खोजी तयारी अवस्थामा राख्ने ।
- सुत्केरी हुने बेला भएको छ भने, शिशुलाई आमाको छातीमा राख्ने अभ्यास गर्ने, शिशुलाई जन्मेको एक घण्टा भित्रमा आमाको बिगौती दूध खुवाउने । आमको दूधले शिशुलाई रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।
- गर्भवती र सुत्केरी अबस्थामा व्यक्तिगत सरसफाईमा बिशेष ध्यान दिने ।
- COVID -१९ संक्रमण भएको शंका भएमा आमाले तत्काल नजिकको स्वास्थ्य सस्थामा गइ स्वास्थ्य कर्मिको राय अनुसरण गर्ने र स्वास्थ्य कर्मिहरुले आवश्यक जाँच गरि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको निर्देशिका अनुसार आवश्यक ब्यबस्थापन गर्ने ।


तयार गर्ने


सिफारिस गर्ने


प्रमाणित गर्ने

महानिर्देशक