# "कोभिड १९ महामारिको सन्दर्भमा जेष्ठ नागरिकहरुको सेवा प्रवाह सम्बन्धि मापदण्ड २०७७"

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा

**पृष्ठभूमी**

उमेर ढल्दै गर्दा हुने शारिरिक परिवर्तन एवम् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा क्रमिक रुपमा ह्रास आउँदै जाने हुनाले सन् २०२० को सुरुवात बाट नै संसारभरी फैलिएको कोभिड १९ को महामारीबाट सर्वाधिक प्रभावित समुहमा जेष्ठ नागरिक परेका देखिन्छन्। त्यसका साथसाथै संसार भर नै संक्रमित जेष्ठ नागरिकमा कडा किसिमको कोभिड १९ का लक्षण देखिनुका साथै मृत्युदर पनि अन्य उमेर समुहका तुलनामा अत्यधिक पाइएको छ । उमेर ढल्दै गर्दा अन्य प्रकृतिका दिर्घ रोगहरु पनि व्यक्तीमा जम्मा हुँदै जाने कारणले कोभिड संक्रमणका लक्ष्णहरु पनि पृथक किसिमका देखिनुका साथ साथै दिर्घ रोगहरुको व्यवस्थापन पनि चुनौतीपूर्ण हुँदै गइरहेको छ। यसै सन्दर्भमा यो मापदण्ड जारी गरिएको हो।

**उद्धेश्य**

क) घरमै रहेका एवम् दिर्घ रोगको जटिलताको व्यवस्थापनका निम्ती बृद्ध आश्रम एवम् जेष्ठ नागरिक स्याहार केन्द्रमा रहेका जेष्ठ नागरिकलाई कोभिड १९ संक्रमण हुन बाट बचाउने ।

ख) जेष्ठ नागरिकमा देखिने कोभिड १९ का साविकका एवम् प्रृथक लक्षणका आधारमा संक्रमित जेष्ठ नागरिकको पहिचान गर्ने ।

ग) बन्दाबन्दीको अवस्थामा जेष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य सेवामा पहुंच सुनिश्चित गर्ने ।

**लक्षित प्रयोगकर्ता**

यो मादण्ड सम्पुर्ण स्वास्थ्य संस्था, जेष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र तथा वृद्ध आश्रममा कार्यरत कर्मचारि र जेष्ठ नागरिकका परिवार र स्याहारकर्ताका लागि हो ।

**१. घरमै रहेका जेष्ठ नागरिकको सन्दर्भमा परिवारको सदस्य/सहयोगीहरुको कोभिड रोकथाममा भुमिकाः**

जेष्ठ नागरिकलाई कोरोनाको संक्रमणबाट बचाउनमा सम्बन्धित जेष्ठ नागरिकका साथ साथै परिवारका अन्य सदस्यहरु एवम् स्याहारकर्ताको भूमिका महत्वपूर्ण हुने गर्दछ। त्यसका निम्ती नेपाल सरकारद्वारा जारी गरिएका रोकथामका उपाय एवम् निम्न उल्लेखित थप उपायहरु अवलम्बन गर्ने।

१) भीडभाड हुने ठाउँ, जस्तै पूजाआजा भजन किर्तन, जात्रा- पर्व, सत्संग आदिमा ज्येष्ठ नागरिकलाई सहभागी नगराउने ।

२) ज्वरो, रुघाखोकी लागेका बालबालिका एवं वयस्क तथा अन्य जेष्ठ नागरिक पनि स्वस्थ ज्येष्ठ नागरिकको नजिक नजाने । जानै परेमा पनि कमसेकम १ मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने ।

३) जेष्ठ नागरिकको नजिक जाँदा साबुन पानीले हात धोएर/सेनिटाइजरले हात सफा गरेर मात्र जाने ।

५) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनका निम्ती जेष्ठ नागरिकलाई पौष्टिक खानेकुरा खुवाउनुका साथै घरभित्रै साधारण किसिमका शारीरिक अभ्यास गर्ने लगाउने ।

६) भिटामिन डी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने हुनाले शरीरमा यसको मात्रा बढाउनका निम्ती जेष्ठ नागरिकलाई केहि समयका लागि पारिलो घाममा पातलो कपडा लागाइ राख्नु पर्छ ।

७) एक्लै बस्ने जेष्ठ नागरिकलाई परिवारसँगै राख्नुपर्छ । संगै बस्न संभव नभए स्याहारकर्ताको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ

८) जेष्ठ नागरिक घरभित्रै लामो समय एक्लै बस्दा मानसिक समस्या हुने संभावना रहन्छ । यसका लागि परिवारका अन्य सदस्यले बेलाबेलामा कुराकानी गरिरहनुपर्छ। आफन्तहरुलाई पनि बेलाबेलामा फोन वा अन्य सामाजिक सन्जालको प्रयोग गरी जेष्ठ नागरिकसँग नियमित संपर्कमा राखिरहने ।

९) जेष्ठ नागरिक तथा परिवारका अन्य सदस्यहरुले पनि धुम्रपान, मदिरापान नगर्ने।

**२. दिर्घ रोग भएका तर बन्दाबन्दीको अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा सहज पहुंच नभएका जेष्ठ नागरिकका परिवारको सदस्य/सहयोगीहरुको भुमिकाः**

क. परिवारका अन्य सदस्यहरुले जेष्ठ नागरिकका साविकका दिर्घ रोगहरु जस्तैः दम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, कलेजो रोग, मृगौला रोग, क्यान्सर आदीका बारेमा तथ्यपरक सूचना एवम् जानकारी राखीरहने र आवश्यक परेको खन्डमा साविककै स्वास्थ्यकर्मीहरु सँग संपर्क गर्ने वातावरण मिलाउने ।

ख. साविकको स्वास्थ्यकर्मीसँग संपर्क नभएसम्मका लागि नियमित प्रयोग गरिरहेका औषधीहरुलाई निरन्तरता दिने ।

ग. नियमित प्रयोग गरिरहेको औषधीको कमसेकम ३० दिनको स्टक राख्ने ।

घ. निम्न उल्लेखित लक्षण देखिएमा जेष्ठ नागरिकलाई दिर्घ रोगको जटिलता पनि हुन सक्ने हुनाले तुरन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था पुर्याउने व्यवस्था मिलाउने

- अचानक सास फेर्नमा गार्हो भएमा
- अचानक छाती दुखेमा
- खाना रुचि नभएमा
- निरन्तर अत्यधिक थकान महसुस गर्दै गएमा
- निन्द्राबाट जगाउन गार्हो भएमा
- होस हराउने वा मान्छे/ ठाउँ/ समयको चेतनामा गढबढ भएमा
- शरीरको सन्तुलन कमजोर हुँदै गएमा वा लडेमा

## ३. वृद्ध आश्रम तथा सेवा केन्द्रमा रहेका जेष्ठ नागरिकको सन्दर्भमा सेवा प्रवाहको व्यवस्था

वृद्ध आश्रम तथा सेवा केन्द्रमा रहेका जेष्ठ नागरिकमा तुलनात्मक हिसाबले दिर्घरोगहरु पनि बढी मात्रामा रहने हुनाले उनिहरुमा जटिल प्रकारको कोभिड संक्रमण पनि हुने र अन्तरराष्ट्रिय तथ्याकं अनुसार मृत्युदर पनि अत्याधिक नै हुने पाइएको छ । तसर्थ जेष्ठ नागरिकलाई कोरोनाको संक्रमणबाट बचाउन निम्न उल्लेखित पहल गर्नु आवश्यक छः

- वृद्ध आश्रम तथा स्याहर केन्द्रमा आगन्तुक तथा परिवारका सदस्यको प्रवेशलाई नियन्त्रित गर्ने ।
- विगत १४ दिन भित्र कुनै पनि देशबाट नेपाल फर्केका व्यक्तीलाई केन्द्रमा प्रवेश निषेध गर्ने ।
- कोभिड संक्रमणको कुनै पनि लक्षण भएका आगन्तुकलाई केन्द्रमा प्रवेश निषेध गर्ने ।
- केन्द्रको प्रवेशद्वारमा (Travel History and Symptom Screening Questionnaire) फारम व्यवस्था गर्ने र केन्द्रकै जिम्मेवार व्यक्तीको निगरानीमा भर्ना गराउने ।
- अत्यावश्यक अवस्थामा भेट्नै जान परेको खन्डमा, प्रवेशद्वारमा Infrared thermometer द्वारा आगन्तुकको ज्वोरो नाप्ने व्यवस्था गर्ने र ९९ डिग्री भन्दा माथि तापक्रम भएका आगन्तुकलाई सो केन्द्रमा प्रवेश निषेध गर्ने ।
- आगन्तुकले मास्कको प्रयोग गर्ने र साबुन पानीले हात धोएर वा स्यानीटाइजरले हात सफा गरेर मात्र केन्द्रमा प्रवेश गर्ने । त्यसको लागि सो केन्द्रले प्रवेश द्वारमा साबुन पानी वा स्यानीटाइजरको व्यवस्था गर्ने ।
- आगन्तुकले आफ्नो विरामी भेट्ने क्रममा १ मिटरको दुरी कायम गर्ने र अन्य विरामीलाई भेट्न वा नजिक जानबाट निषेध गर्ने ।
- केन्द्रमा कार्यरत सम्पूर्ण कर्मचारीको दैनिक रुपमा ज्वोरो वा अन्य लक्षण भए नभएको यकिन गर्ने र कुनै पनि लक्षण भएका कर्मचारीलाई दैनिक काम गर्नबाट निषेध गर्ने ।
- केन्द्रमा रहेका जेष्ठ नागरिकलाई कुनै पनि कृयाकलाप गराउंदा जेष्ठ नागरिक बिच १ मिटरको भौतिक दुरी कायम गराउने ।

## ४. कोभिड १९ को पहिचानः

- विगत १४ दिन भित्रमा कुनै पनि कोभिड माहामारी भएको देशबाट नेपाल फर्किएको ,कुनै पनि संक्रमण पुष्टी भएको व्यक्तीको संपर्कमा आएको, कोरोना संक्रमितको उपचार हुने स्वास्थ्य संस्थामा उपचार पाएको अवस्थामा निम्न लक्षणहरु देखिएमा जेष्ठ नागरिकमा कोरोना संक्रमण भएको अनुमान गर्नु पर्दछ ; **नोटः** जेष्ठ नागरिकमा बढ्दो उमेर, शारीरिक परिवर्तन एवम् घट्दो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण बयस्क मानिसमा भन्दा फरक लक्षणहरु (Disease defining Criteria) देखिने हुनाले निम्न बमोजिमका लक्षणका कोरोना संक्रमितको पहिचान गर्नु पर्दछ ।
- ज्वोरोका साथै श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएमा (जेष्ठ नागरिकमा सामान्य तापक्रम नै वयस्कको तुलनामा काम हुन सक्ने कारणले पनि ज्वोरो आउँदा समेत तापक्रम १०० डिग्री फरेनहाइट भन्दा कम देखिन सक्छ। जेष्ठ नागरिकमा एक पटक पनि तापक्रम १०० डिग्री भन्दा माथि भएमा, धेरै पटक तापक्रम

९९ डिग्रीभन्दा बढी देखिएमा वा जेष्ठ नागरिकको साविकको तापक्रम २ डिग्रीभन्दा माथि पुगेमा ज्वोरोको निदान गर्नुपर्छ )

- श्वास प्रश्वास बाहेकका निम्न उल्लेखित लक्षण देखिएमा जेष्ठ नागरिकलाई कोभिड संक्रमणको जटिलता पनि हुन सक्छ। सो अवस्थामा पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पुर्याउनुपर्दछ।
  - ✓ अचानक सास फेर्न गार्हो भएमा
  - ✓ अचानक छाती दुखेमा
  - ✓ खाना रुचि नभएमा
  - ✓ निरन्तर अत्याधिक थकान महसुस गर्दै गएमा
  - ✓ निन्द्राबाट जगाउन गाह्रो भएमा
  - ✓ होस हराउने वा मान्छे/ठाउँ/समयको चेतनामा गढबढ भएमा
  - ✓ झाडापखाला लाग्ने वा बान्ता भइ रहेमा

## ५. सेवा प्रदायकले गर्नुपर्ने न्युनतम कार्यहरु

- कोरोना संक्रमित वा शंकास्पद जेष्ठ नागरिकलाई सेवा प्रवाह गर्दा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सम्बन्धि निर्देशिका बमोजिम पि. पि. ई. प्रयोग गर्ने ।
- कोरोना संक्रमित वा शंकास्पद जेष्ठ नागरिकलाई सेवा प्रवाह गर्दा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको "Interim Guidance for Infection Prevention and Control when COVID 19 is suspected" अनुसार गर्ने ।
- सेवा प्रदायक र सेवाग्राही बिच कम्तिमा २ मिटरको दुरी कायम राख्ने।
- संभव भएसम्म टेलि फलोअपलाई प्राथमिकता दिने।
- जेष्ठ नागरिकलाई सेवामा प्राथमिकता दिने।
- स्वास्थ्य संस्थाहरुले दिर्घ रोग लागेका जेष्ठ नागरिकलाई कमसेकम ३० दिनका लागि पुग्ने औषधी दिने ।
- वृद्ध आश्रम तथा स्याहार केन्द्रमा रहेका जेष्ठ नागरिकको "**National Testing Guideline for COVID 19**" बमोजिम कोभिड १९ जांच गर्ने व्यवस्था मिलाउने।

## ६. कोभिड १९ संग सम्बन्धित स्वास्थ्य सेवामा पहुंच

कोभिड १९ महामारिको सन्दर्भमा "कोभिड तथा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रवाहका लागि अन्तरिम निर्देशिका २०७६" बमोजिम सेवा प्रवाह गर्ने।