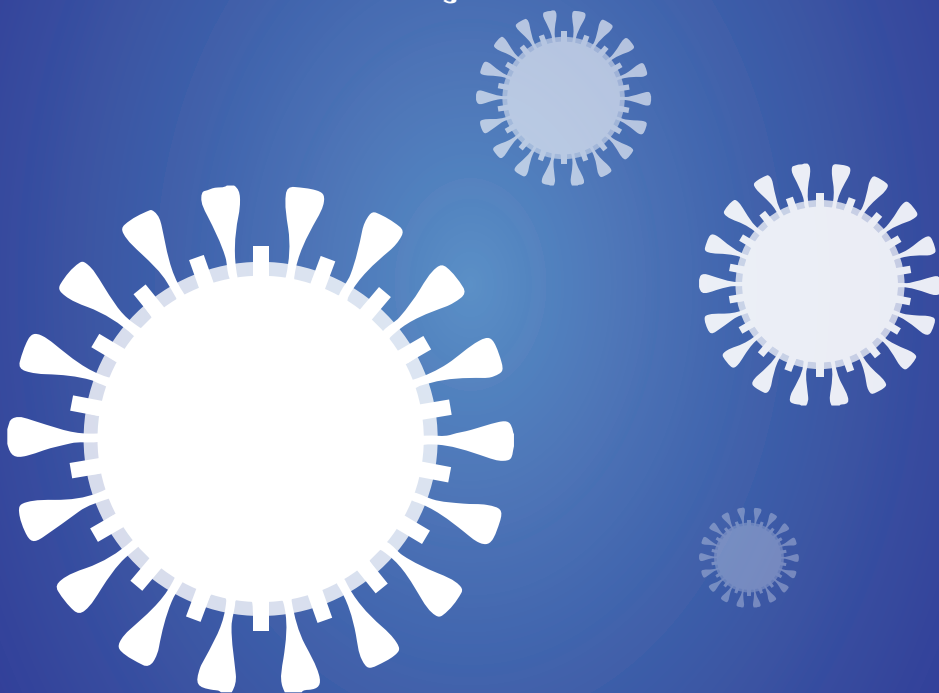


# कोभिड-१९ जोखिम स्तर पुस्तिका

सामाजिक अनुशासन पालना गरौं



पुण्यार्जन फाउन्डेसनद्वारा जनहितका लागि प्रकाशित

[www.punyarjanfoundation.org.np](http://www.punyarjanfoundation.org.np)

## कोभिड-१९ का लक्षणहरू



ज्वरो आउनु



खोकी लाग्नु



सास फेर्न गाह्रो हुनु

## कोभिड-१९ को जोखिमबाट बच्ने मुख्य उपायहरू



मास्क  
लगाउने



आँखा, नाक,  
मुख नछुने



बेलाबेलामा हात धुने वा  
स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



भौतिक दूरी  
कायम गर्ने

## अबको आवश्यकता



कोभिड-१९ को जोखिम स्तर  
मनन गरि सामाजिक अनुशासन  
पालन गर्ने



“दैनिक सम्पर्क-डायरी”  
बनाउने



## हाम्रो अनुरोध

नेपालका स्वास्थ्य निकाय, विज्ञ र सञ्चारमाध्यम लगायत जानेबुझेका व्यक्तिले कोरोनाबाट बच्न अनि यसको सङ्क्रमण-चक्र तोड्न मास्क लगाउने, भौतिक दूरी कायम गर्ने र हात धुने जस्ता बानी-व्यवहारको सक्दो प्रचार-प्रसार गरिरहेका छन् । कोरोनाको सन्त्रासले लामो समय पूर्ण बन्दाबन्दी (लकडाउन) मा बिताएका हामीलाई 'बन्दाबन्दी खुल्यो' भन्ने सरकारको निर्णयले निकै हौस्यायो र हामीमध्ये धेरैले यसलाई कोरोना सङ्क्रमणको जोखिम नै सकिएको ठानेर आफ्नो बानी-व्यवहार बदल्न आवश्यक ठानेनौं र कोरोनापूर्वकै दिनचर्यालाई निरन्तरता दियौं । फलस्वरूप, बन्दाबन्दी खुलेको हप्ता-दस दिनमै काठमाडौं उपत्यका लगायत जनघनत्व बढी भएका शहरबजारमा कोरोनाले फैलिने राम्रो मौका पायो । हामीले त्यति लामो अवधि बन्दाबन्दीमा बसेर अपनाएको सतर्कताको फलले निरन्तरता पाएन ।

वैज्ञानिक अध्ययन र अन्य देशका अनुभवले पुष्टि गरिसकेका छन्, कोरोनाको सङ्क्रमणमाथि विजय पाउने अस्त्र बन्दाबन्दी मात्र होइन । विस्तारै पूर्ण सतर्कताका साथ शहरबजार, गाउँटोल, पेशा-व्यवसाय खोल्नैपर्छ । हामीलाई थाहा छ, कोरोनाको औषधि छैन र खोप पनि बनिसकेको छैन । बने पनि हाम्रो पहुँचमा आइपुग्न कम्तिमा एक-दुई वर्ष लाग्नसक्छ ।






यस्तो परिस्थितिमा कोरोनाबाट जोगिने प्रमुख अस्त्र आ-आफ्नो बानी-व्यवहार र कार्यशैली परिवर्तन नै हो । पश्चिमा देशले यसलाई 'न्यू नर्मल' भन्दै नयाँ बानी-व्यवहार अपनाउन अनुरोध गरेका छन् । नानीदेखि लागेको बानी र हाम्रो धार्मिक, सामाजिक अनि आर्थिक अवस्थाको प्रभावबाट बनेको व्यवहार एवम् कार्यशैलीलाई चटक्कै छाडेर नयाँ तौरतरिका अपनाउन सोचेजस्तो सजिलो छैन । भनिन्छ, बानी सुधिन सूचना पाएर मात्र पुग्दैन चेतना पनि खुल्नुपर्छ ।

कोरोनाको सङ्क्रमणबाट जोगिन प्रत्येकले सावधानीका उपाय र जोखिमको स्तर राम्ररी बुझ्नु पर्छ । अनि मात्र बानी-व्यवहार र कार्यशैली परिवर्तन गर्न सकिन्छ । त्यसैले, यो पुस्तिकामा हामीले चित्रहरूको सहयोगमा कोरोनाको जोखिम स्तर प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेका छौं । हामीलाई आफ्ना सामान्य दैनिक कार्यमा सङ्क्रमणका कस्ता जोखिम आउँछन् भन्नेबारे अग्रिम जानकारी होस् भनेर यसको प्रकाशन गरिएको हो ।

हालसम्मका वैज्ञानिक अध्ययन, अनुसन्धान, विज्ञहरूको अनुभव आदिका आधारमा कोरोनाको सङ्क्रमणबाट बच्न निम्न चार कारक तत्वलाई मुख्य मान्ने गरिएको छः

- (क) **बन्द ठाउँ (Enclosed Space)** : जस्तै कोठा, सेमिनार हल, सिनेमा हल, होटेल, पार्टी प्यालेस, रेष्टुरेण्ट, डान्सबार, शपिङ कम्प्लेक्स, खेल कभर्ड हल आदि ।
- (ख) **भीडभाड, जमघट (Crowd)** : जनघनत्व र भौतिक दूरी कायम हुन नसक्ने अवस्था ।
- (ग) **सम्पर्कको अवधि (Duration of Interaction)** : कति लामो अवधि कति नजिकको सम्पर्क ।
- (घ) **तीब्र प्रश्वास (Forceful Exhalation)** : छिउँ, चर्को बोली, होहल्ला, गायन र खोकीजस्ता सास जोड्सँग बाहिर निस्कने गतिविधि ।

यी कारकसँग गाँसिएका क्रियाकलापको सम्भावित जोखिमलाई पाँच स्तरमा वर्गीकरण गरी विभिन्न रङमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

	हरियो	: न्यून जोखिम
	फिक्का हरियो	: न्यून-मध्यम जोखिम
	पहेँलो...	: मध्यम जोखिम
	सुन्तला	: उच्च-मध्यम जोखिम
	रातो	: उच्च जोखिम

यी रङ अनुसार तपाईं आफू रहेको ठाउँ र आफूले गरिरहेका क्रियाकलापमा कोरोना जोखिमको स्तर आकलन गर्न सक्नुहुन्छ । यहाँ प्रस्तुत जोखिमको स्तर जनाउने रङ्गीन चित्रसहितको पोष्टरलाई तपाईं ठूलो आकारमा छपाएर जनचेतनाका लागि वितरण गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसका लागि पून्यार्जन फाउन्डेसनको वेबसाइटबाट यसको PDF फाइल निःशुल्क डाउनलोड गरी प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

पुस्तिकाको दोस्रो खण्डमा हामीले ७ वटा परिदृष्य पनि प्रस्तुत गरेका छौं । प्रत्येक परिदृष्य राम्ररी पढेर त्यसमा उल्लेखित पात्रहरू कोरोना जोखिमको कुन तहमा छन् मनन गर्नुहोला ।

पुस्तिका पढेपछि तपाईंले आफ्ना परिवार, नातेदार, इष्टमित्र, सहकर्मीलाई पनि पढ्न र सेयर गर्न अनुरोध गर्नुहुनेछ भन्ने हामीलाई विश्वास छ ।

हामी सबै मिलेर कोरोनाको जोखिम कम गर्न सकौं र हाम्रो जीवनमा स्वस्थ शरीर र आनन्दी मन मिलोस् !

**डा. सुशील कोइराला**

अध्यक्ष, पुण्यार्जन फाउन्डेसन

# कोभिड-१९ को जोखिम स्तर

कोरोना सङ्क्रमण गराउन सक्ने जोखिमको स्तर  
तलका चार कुरामा निर्भर गर्दछ ।



बन्द ठाउँ



मिडभाड र जमघट

जनघनत्व र भौतिक दूरी कायम  
हुन नसक्ने अवस्था



सम्पर्कको अवधि



तीब्र प्रश्वास

छिउँ, चर्को बोली, होहल्ला, गायन  
र खोकीजस्ता सास जोड्साँग  
बाहिर निस्कने गतिविधि

## १. न्यून



घर बस्नु  
एक्लै अथवा आफ्नो  
परिवारसाँग

घर बाहिर ठहल्नु  
एक्लै वा घरपालुवा जनावरसाँग



जोखिम: निकट  
सम्पर्क वा धेरै  
व्यक्तिको जमघट

दौडनु वा साइकल चलाउनु  
एक्लै वा अरु कसैसाँग

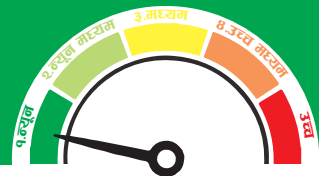


तयारी खानेकुरा वा  
किराना सामान  
राखिएको ठाउँबाट  
उठाउनु/लिनु  
जोखिम: निकट सम्पर्क, मिडभाड



जोखिम: मिडभाड र  
अन्य क्रियाकलाप

घरआँगनमा पारिवारिक  
जमघट गर्नु  
एकै घरका परिवार बाहेकका  
व्यक्तिसाँग भौतिक दूरी कायम गर्दै



## २. न्यून-मध्यम

खुला ठाउँ र पर्याप्त दुरीमा  
खेलिने खेल खेल्वु



जस्तै टेनिस वा गल्फ

किराना सामान किनमेल गर्नु

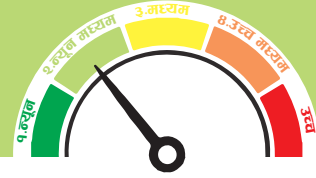


जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क,  
धेरैजनाको जमघटको सम्भावना,  
धेरै सतहमा छोड्नु



खुद्रा किनमेल गर्नु

जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको  
जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु



## ३. मध्यम

अस्पतालको आकस्मिक  
विभागमा जानु



जोखिम: बन्द ठाउँ, जमघटको  
सम्भावना, बाहिरी सतहमा  
छोड्नु



बाहिरी रेस्टुराँमा खान जानु

जोखिम: धेरैजनाको जमघटको  
सम्भावना, खाँदाखेरी मास्क  
लगाउन नभिल्ले चुनौति



मेडिकल क्लिनिक  
जानु



डेन्टल क्लिनिक  
जानु



प्रदर्शनी

जोखिम: बन्द ठाउँ,  
जमघटको सम्भावना

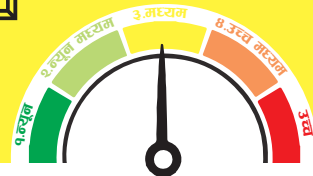
ट्याक्सी/भाडाका बाइक  
चढ्नु



जोखिम: सवारी साधनको सफाईको आवृत्ति, चढाइको  
अवधि र यात्रुको संख्यामा निर्भर हुनु

जोखिम: बन्द ठाउँ,  
निकट सम्पर्क, धेरैजनाको  
जमघटको सम्भावना, धेरै  
सतहमा छोड्नु

जोखिम: बन्द ठाउँ,  
निकट सम्पर्क, धेरैजनाको  
जमघटको सम्भावना,  
बिरामीले मास्क नलगाउनु



## 8. उच्च-मध्यम

व्यायामशालामा कसरत



**जोखिम:** बन्द ठाउँ, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु, व्यायाम गर्दा मास्क लगाउन नसकिने, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया

व्यूटी पार्लर तथा हजामको

पसल जानु



**जोखिम:** लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, मास्क लगाउन चुनौती



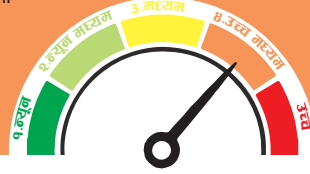
कार्यालयमा काम गर्नु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु



मित्री रेस्टुराँ/चिया पसल जानु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, र्खौंदाखेरी मास्क लगाउन नमिल्ने चुनौती



## 9. उच्च



बार तथा रात्रीवलबहरू

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया, कराउनु, गाउनु, चिच्याउनु



हवाई यात्रा

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु



बन्दस्थानको

भोजभतेरमा जानु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना थप जोखिम: जाँड, रक्सी, आदिको सेवनका कारण अनिर्घ्नित हुनु र धेरै व्यक्तिले एउटै ढिलास, हुक्का आदि प्रयोग गर्नु



आपसमा छोड्ने खेल खेल्नु

फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी आदि



सार्वजनिक यातायात चढ्नु

माइक्रो वा बस

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, धेरैजनाको लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु

**जोखिम:** लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, सामूहिक रुपमा व्यक्तिहरूको उपस्थिति, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया, मास्क लगाउन नसकिने



धार्मिक कार्यक्रममा जानु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु, भजनकीर्तन, गाउनु, कराउनु



सांगीतिक कार्यक्रममा जानु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु, चिच्याउनु, गाउनु, कराउनु



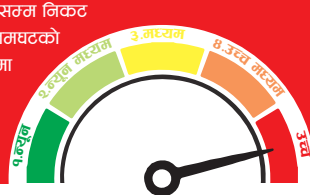
सिनेमा हल / रंगमञ्च जानु

**जोखिम:** बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु



खेल, यात्रा, मेला हेर्न जानु

**जोखिम:** लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छोड्नु, कराउनु, चिच्याउनु, भवनगिरा भए बन्द ठाउँ हुनु







# कोभिड-१९ जोखिमको स्तर पत्ता लगाउनुस्

## परिदृष्य १



शनिवार विहान घरैमा बसिरहनु भएका हजुरबुवाले चियाको चुस्की लिँदै भन्नुयो, “यो बन्दाबन्दीले गर्दा जेरीस्वारी खानै पाको होइन, के गर्ने होला ?” त्यो सुनेर सँगै बसिरहेका नातिहरू अघि सरे, “हामी साइकलमा गएर हजुरको प्यारो हलुवाई पसलबाट लिएर आइहाल्छौं नि हजुरबुवा ।”

नातिहरूले पसलमा फोन गरेर एक केजी जेरी र एक पाउ हलुवास्वारी ठीक पारेर राखिदिन आग्रह गर्दै २० मिनेट जतिमा लिन आइपुग्ने जानकारी गराए । पैसा पनि फिर्ता लिनु नपर्ने गरी ठिक्क मिलाएर लिए । अनि मास्क लाईवरी साइकल लिएर निस्के र पसलमा पुगे ।

पसलमा चार-पाँच जना मिठाइ किन्दै थिए । त्यो देखेर उनीहरू नहतारिइकन बाहिर अलि परै कुरेर बसे । ती व्यक्तिहरू निस्किएपछि एउटा नाति भित्र पस्यो र तयार राखेको भोला लिएर पैसा दिई निस्क्यो । दुवैजना साइकल चढ्दै घर फर्के ।

## परिदृष्य २



घरमा आफ्नै परिवारसँग र फाट्टफुट्ट कोही आइहाले मास्क लगाएर भौतिक दुरी कायम गरी सुरक्षित बसिरहेका एक व्यक्ति घर बस्दा-बस्दा भर्को लागेर एकछिन बाहिर टहलिएर आउँछु भन्दै निस्के । अलि पर पुगेपछि उनले यत्रो लामो बन्दाबन्दीभरि भेट्न नपाएका दुईजना आफन्तलाई आफूतिरै आइरहेका देखे ।

भेटेपछि आपसमा उनीहरूको हाइ, हेलो र भलाकुसारी भयो । कुरैकुरामा तीनै जना सँगै हिँड्न थाले । बिहान त हो नि भनेर ती दुईमध्ये एक जनाले मास्क लगाएका थिएनन् । केही बेर हिँडेपछि एक जनालाई चुरोटको तलतल लाग्यो र एउटा किराना पसल अगाडि पुगेर रोकिए ।

तरकारी र दूध लिन आएका केही मानिसको भिडभाड भएको त्यो पसलमा एकछिन कुर्नुपर्ने देखियो । तर छिटो गर्न हुलमै पसेर उनले एउटा चुरोट किने र त्यहीं भुण्ड्याइएको लाइटरले सल्काउँदै निस्के । अनि तीनै जना फेरि अघि बढे ।

## परिदृष्य ३



दुईजना साथीबीच फोनमा कुरा गर्दागर्दै नजिकैको पार्कस्थित टेनिस कोर्टमा टेनिस खेल्ने कार्यक्रम बन्थो र दुवैजना आ-आफ्नो घरबाट निस्के । तीमध्ये एउटाकी आमाले काम लगाइन्, “बाबु, फर्कदा डिपार्टमेन्ट स्टोर छिरेर दही ल्याऊ है ।” हस्, भन्दै ऊ हिँड्यो ।

टेनिस कोर्टमा साथी-साथी भेटे र मजाले टेनिस खेले । उनीहरू खेलिरहेका बेला छिमेकका अरु दुई-चार ठिटाहरू पनि त्यहीं आइपुगे र ‘यो टेनिस सेनिस छोड यार, आओ बास्केटबल खेलौं’ भनेर कर गरे । सबैले मिलेर त्यहीँको कोर्टमा बास्केटबल पनि खेले ।

केहीबेर खेलेपछि उनीहरू आ-आफ्ना घरतिर लागे । बीचमा दुई जना चाहिँ नजिकैको स्टोरमा छिरे । एक जनाले सिधै गएर आफूलाई चाहिएको सामान लियो । अर्कोले थरिथरिका सामान लिँदै, हेर्दै, छोड्दै गर्न थाल्यो र आफूलाई आवश्यक केही सामान किन्यो । दुवै त्यहाँबाट निस्के र घरतिर लागे ।

## परिदृश्य ४



भर्खरै बन्दाबन्दी खुलेको थियो । बन्दाबन्दीका बेला लामो समय भेट्न नपाएका पाँच दिदीबहिनी कतै रेष्टुराँमा खान जाने कार्यक्रम बन्थो । कोही आ-आफ्नो स्कुटीमा, कोही आफ्नै गाडी र कोही सार्वजनिक यातायातमा आएर भेला भए ।

उनीहरू रेष्टुराँमा बाहिरको टेबलमा बसेर गफिँदै खानपान गरिरहेका थिए । त्यत्तिकैमा हल्का पानी पर्नथाल्यो । “हजूरहरूलाई बस्ने व्यवस्था म भित्रै ठीक पार्छु है हजूर”, वेटरले आएर भन्यो र एउटा बन्द कोठामा बसेर उनीहरूले आफ्नो खानपान जारी राखे ।

एक-दुई घण्टा यसरी रमाइलो गरिसकेपछि तीमध्ये चार जना चाहिँ एउटाको निजी गाडीमा सँगै बाटो लागे । “अब फेरि निस्कने कहिले हो”, बीच बाटोमा पुगेर एउटीले प्रस्ताव गरिन्, “अहिले मौका परेका बेला पार्लरमा पाँच मिनेट ‘आइब्रो’ गरेर मात्र घर जानु पर्‍यो, हुन्न ?” अर्कीले पनि थपिन्, “ए, त्यसो भए त जाऊँ जाऊँ । मेरो पनि गर्नु छ ।”

आखिरमा जाऊँ न त भनी सबै जना पार्लरभित्र छिरे । त्यहाँ एक जनाको फेसियल भैरहेको थियो । १० मिनेट जति कुरेर उनीहरू पनि ‘आइब्रो’ गराईवरी निस्के । र, सबै आ-आफ्नो घरतिर लागे ।

## परिदृश्य ५



कुनै कार्यालयका हाकीमले एउटा जरुरी मितिङ्ग गर्न सम्बन्धित सात-आठ जना कर्मचारीलाई बोलाए । उनीहरू सबै एउटा सानो र साँघुरो बैठक कक्षमा प्रवेश गरे । एक जनाले एयर कण्डिशनर खोले र बैठक शुरु भयो ।

केही महत्वपूर्ण विषयमा आपसी सरसल्लाह गरेर निर्णय लिन छोटो समयको लागि डाकिएको बैठक आपसी विवादका कारण करीब दुई घण्टा लम्बियो । त्यसबीचमा उनीहरूले दुई पटक कालो चिया खाए ।

बैठक सकिन नपाउँदै चिउँडोमा मास्क भुण्ड्याएका दुई जना व्यक्ति बैठक कक्षमा प्रवेश गर्दै हाकीमको टेबुल छेवैमा आए, “सर, केही फाइल र चेकमा सही गर्नुपर्ने थियो ।” केही बेर कुराकानी गरेर सही गर्ने काम सकिएपछि उनी अरु दुईवटा कार्यालयमा महत्वपूर्ण मितिङ्ग छ भनेर निस्के ।

## परिदृष्य ६



कुनै एउटा घरमा बच्चाको जन्मदिन मनाउन परिवारका अरु सदस्यहरूलाई समेत बोलाएर करीब १५-२० जनाको जमघट भैरहेको थियो । घरमा बृद्धबृद्धा समेत भएकाले पार्टीको आयोजना घरबाहिर चउरमा गरिएको थियो ।

केही बेरपछि बाहिर इन्टरनेटको सिग्नल राम्ररी आएन भनेर केही केटाकेटी विस्तारै घरभित्र कोठामा बस्न आइपुगे । कोही बाथरुम जाने भनेर भित्र छिरे त कोही खाना बोकेर कोठामै आई खान थाले ।

भौतिक दूरी कायम होस् भनेर बाहिर आयोजना गरिएको पार्टी विस्तारै भित्र कोठामै सञ्चो र धेरै जना त्यहीं बस्दै, गरिँदै गए । अन्त्यमा फेरि 'ल अव चिया खाने' भन्दै उनीहरूले थप एक-डेढ घण्टा त्यत्तिकै गफगाफ गरेर बिताए ।

## परिदृष्य ७



केही मानिसहरूले कतै छोटो भेटघाट गरेर घर फर्कने क्रममा एक आफन्तलाई आकस्मिक अपरेशन गरेर अस्पताल राखिएको छ भन्ने खबर पाए । त्यसपछि उनीहरू बीच बाटोबाटै अस्पतालतिर लागे ।

अस्पतालमा प्रवेशद्वारदेखि नै भिडभाड देखिन्थ्यो । कुनै किसिमको सावधानी अपनाइएको थिएन । अस्पताल आउने-जाने र काम गर्नेहरू खुरुखुरु ओहोरदोहोर गरिरहेका थिए । कतिपयको त मुखमा मास्क पनि थिएन र भएकाको पनि चिउँडोमा भुण्डिएको थियो । सबै लिफ्टमा निर्वाध तलमाथि गरिरहेका थिए । स्वास्थ्यकर्मी र डाक्टरहरू समेत साधारण मास्क र खुला सेतो एप्रोन लगाएर काम गरिरहेका देखिन्थे ।

त्यस्तैमा बिरामी भेट्न आएकाहरू विना रोकटोक, पुछताछ र परीक्षण माथि उक्लिए । शल्यक्रिया सकिए पनि बिरामीलाई बाहिर ल्याइएको थिएन । त्यसैले उनीहरूले त्यहीं बन्द कोठामा उभिएर बिरामीका अन्य आफन्तसँग भलाकुसारी गर्दै केही समय कुरे । भित्र बिरामी भेट्न जान पाइन्छ कि भनेर सोध्दा एउटी नर्सले धेरै जनाले लाउँदै-राख्दै गरेको त्यहीं भुण्डिएको गाउन देखाएर भनिन्, “उ त्यो लगाएर मात्र जानुस् ।”

उनीहरूमध्ये एक जना त्यही गाउन भिरेर भित्र गए र बिरामी भेटेर आए । अनि सबै उही चिउँडोमा मास्क भुण्ड्याउँदै अस्पतालबाट बाहिरिए र एउटै गाडीमा चढेर घर फर्के ।





# हाम्रो आभार

‘कोभिड-१९ जोखिम स्तर’ पुस्तिका र पोस्टर जनचेतनाका लागि प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने पुण्य कार्यका लागि निम्न व्यक्ति तथा संघसंस्थाप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं :

१. पुस्तिका र पोस्टरमा प्रयोग भएका चित्र (infographics) र उल्लेख भएका जानकारीलाई नेपालीमा अनुवाद गरी जनहितका लागि निःशुल्क वितरण गर्न अनुमति दिने – Ezekiel J. Emanuel, MD, PhD Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania / James P. Phillips, MD, EMT-T George Washington University / Saskia Popescu, PhD, MPH University of Arizona/George Mason University .
२. अंग्रेजी पोस्टरको सन्देशलाई नेपालीमा अनुवाद गर्ने – युगोत्तम र युगेश्वर कोइराला ।
३. पुस्तिकामा परिदृष्य खण्ड लेख्ने – कुमुदिनी कोइराला ।
४. पुस्तिका र पोस्टरको भाषा सम्पादन गर्ने – बद्री पौड्याल ।
५. पुस्तिकाको डिजाइन र ले-आउट गर्ने – विनेश कुमार महर्जन ।
६. नेपाली टाइप गर्ने – प्रमिला श्रेष्ठ ।
७. पुस्तिका र पोस्टरमा लेखिएका सन्देशलाई मनन गरी व्यवहारमा लागू गर्ने पाठक र यसको प्रचार-प्रसार गरी कोभिड-१९ को चक्र तोड्न सहयोग गर्ने सबै व्यक्ति, संघसंस्था तथा सञ्चारमाध्यम ।

धन्यवाद

© सर्वाधिकार

**punyaarjan**  
FOUNDATION

#### ढेगाना

पुण्यार्जन फाउन्डेसन  
बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल  
मोबाइल नं : ९८५११२८३६७  
ईमेल: [info@punyaarjanfoundation.org.np](mailto:info@punyaarjanfoundation.org.np)

#### Address

Punyaarjan Foundation  
Baluwatar, Kathmandu, Nepal  
Mobile No.: 9851128367  
Email: [info@punyaarjanfoundation.org.np](mailto:info@punyaarjanfoundation.org.np)