**महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयको**
**मिति २०७६/०१/१७ को निर्णयानुसार (माननीय मन्त्रीस्तर) स्वीकृत**

# महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयबाट कोरोना भाईरस (Covid-19) संक्रमणको कारण उत्पन्न संकटमा ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग र सहायता प्रदान गर्ने सरोकारवालाका लागि तयार गरिएको मार्गदर्शन, २०७७

## १. उद्देश्य

विश्वभर महामारीको रुपमा द्रुतगतिमा फैलिदै गएको कोरोना भाईरस (COVID-19) को संक्रमणबाट नेपाल पनि जोखिम राष्ट्रहरुमा रहेको छ । यो रोगले ज्येष्ठ नागरिक र दीर्घ रोग जस्तै मधुमेह, मुटु रोग र उच्च रक्तचापबाट पीडित मानिसलाई अझ बढी मात्रामा असर गर्ने अध्ययनको निष्कर्ष रहेको छ ।यसै सन्दर्भमा कोरोना भाइरसको महामारीको विरुद्धमा लड्न, संक्रमणबाट जोगिन र जोगाउन ज्येष्ठ नागरिक लगायत सबै सरोकारवालाहरुको लागि यो मार्गदर्शन तयार गरिएको हो ।

## २. कोभिड -१९ बाट ज्येष्ठ नागरिक कसरी प्रभावित हुन्छन्

- सरकारबाट गरिएको पूर्ण लकडाउनको समयमा ज्येष्ठ नागरिकले नियमितरुपमा सेवन गरिरहेका आवश्यक औषधीहरु सेबन गर्नबाट वञ्चित हुनसक्छन् ।
- वर्तमान स्थितिमा बजारमा आवश्यक सर्जिकल मास्क, स्यानिटाईजर, हात धुने साबुन लगायतका सामग्री अभाव एवं बजारमा गएर परिवारका सदस्यले समेत खरिद गर्न नसक्ने अवस्था सृजना हुँदा उनीहरुको स्वास्थ्य र सरसफाइमा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ ।
- लकडाउनको अवधि बढ्दैजाँदा खाद्यन्न जस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुको अभाव हुन सक्छ र अझ दैनिक सामान्य ज्यालादारी गरेर कमाइ जीवनयापन गर्नुपर्नेहरुका लागि झनै समस्या हुनसक्छ ।
- लकडाउनको कारणले सवारी साधनहरुको अभावमा नियमितरुपमा अस्पतालहरुमा जचाइरहनु पर्ने ज्येष्ठ नागरिकहरुलाइ अस्पतालमा जान समस्या हुनसक्छ ।
- बुढ्यौलीमा लाग्ने रोग डिमेन्सियाको कारणले कोभिड-१९ को संक्रमणबाट जोगिने सामान्य भन्दा सामान्य नियमहरु पालन गर्न ज्येष्ठ नागरिकहरुलाइ असहज हुनसक्छ ।

- दानदातव्यबाट संचालित वृद्धाश्रमहरुमा लकडाउनको कारणले सहयोग प्राप्त नहुने हुँदा आबश्यक खाद्यन्नको समस्या आउन सक्छ ।
- यातायातको अभावमा ज्येष्ठ नागरिक (जागिरबाट अवकाश प्राप्त) हरूले आफुले प्राप्त गर्ने मासिक पेन्सन लिनबाट समेत बञ्चीत हुन सक्ने हुँदा उनीहरुलाइ रकमको अभाव हुन जाने हुनसक्छ ।
- जेष्ठ नागरिकहरुको जीबनयापन सहज बनाउन प्रयोग गरिने भिभिन्न किसिमका सहायक सामग्रीको संचालन र प्रयोगमा कठिनाई हुनसक्छ ।

**३. जेष्ठ नागरिकहरुले पूर्व सतर्कता अपनाउने सम्बन्धमा**

- भीडभाडमा नजानुहोस् र अन्य व्यक्तिहरुको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् ।
- खोक्दा, हाँच्छिउँ गर्दा नाकमुख कुहिनो वा टिस्यु पेपरले छोप्ने र प्रयोग गरिएको टिस्यु पेपर फोहोर फ्याक्ने भाँडोमा फालेर आफ्नो हात साबुन पानीले मिचीमिची धुनुहोस् ।
- तपाइँ वा तपाइँको हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाइ ज्वरो आएको वा खोकी लागेको छ भने यस्तो अवस्थामा पुर्ब सतर्कता अपनाई सहयोग नलिनुहोस् र तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।
- आफूलाइ आवश्यक परेको सामान बजारबाट खरिद गर्नु पर्दा अरुको सहयोग लिनुहोस् र पटक पटक जान नपर्ने गरी खरिद गर्नुहोस्।
- उच्च सतर्कता अपनाउने सम्बन्धमा बेलाबेलामा जारी आधिकारीक सूचनालाइ पढ्ने वा सुन्ने गर्नुहोस ।
- नेपाल सरकारले मजदुर, आर्थिक रुपमा कमजोर र आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरुलाइ राहतको व्यवस्था गरेको छ र त्यसमा पनि ज्येष्ठ नागरिकहरुलाइ प्राथमिकतामा राखेको छ । त्यसैले तपाइँलाइ आवश्यक परेको छ भने नजिकको वडाकार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- आफुले प्रयोग गर्ने सहायक सामाग्रीहरुको सरसफाईमा ध्यान दिनुहोस ।
- वडामा सम्पर्क हुन नसके गाउँपालिका वा नगरपालिकाको प्रमुखलाइ अनुरोध गर्नुहोस् र सेवा पाउन नसके संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका सम्बन्धित प्रदेशमा समन्वय र सहजीकरण गर्न तोकिएका तपशिलका अधिकारीलाइ सम्पर्क गर्नुहोस् ।

| सि.नं. | सम्पर्क व्यक्ति | प्रदेश | सम्पर्क नम्बर |
|---|---|---|---|
| १ | उप-सचिव श्री प्रल्हाद कार्की | प्रदेश नं. १ | ९८५११५७४८५ |
| २ | उप-सचिव श्री ऋषिराज आचार्य | प्रदेश नं. २ | ९८४१२९६९९० |
| ३ | उप-सचिव श्री अच्युतराज रेग्मी | बागमती प्रदेश | ९८४१३६७८६६ |
| ४ | उप-सचिव श्री बाबुराम भुसाल | गण्डकी प्रदेश | ९८४१३५३६८३ |

| सि.नं. | सम्पर्क व्यक्ति | प्रदेश | सम्पर्क नम्बर |
|---|---|---|---|
| ५ | उप-सचिव श्री डिलाराम पन्थी | प्रदेश नं. ५ | ९८४१६१३२२८ |
| ६ | उप-सचिव श्री रामप्रसाद वाग्ले | कर्णाली पर्देश | ९८५२०६११४५ |
| ७ | उप-सचिव श्री रेशमलाल कंडेल | सुदूरपश्चिम प्रदेश | ९८५१२१३८२३ |

- अन्य कुनै समस्या वा जानकारीका लागि महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयको ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी सम्पर्क व्यक्ति उप-सचिव श्री भरतराज शर्मा (९८४१२७३८२५) सँग सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ ।

## ४. परिक्षण वा उपचार सेवा आवश्यक पर्ने अवस्थामा

- तपाईंको परिवारका सदस्य वा सहयोगीहरुलाइ तपाईंको स्वास्थ्य लगायतका महत्वपूर्ण सूचना बताउनुहोस् ताकी तपाइ बिरामी भए उपचारमा सजिलो होस् ।
- परिवारका सबै सदस्यहरु बीचमा कोरोना संक्रमण भइहालेमा वा सहयोग आवश्यक परे कसले के गर्ने भन्ने विषयमा तयारी गर्नुहोस् ।
- परिवारका सबै सदस्यहरुले संकटमा सहयोग गर्न सक्ने व्यक्ति, संस्था, सेवा प्रदायक र यसका नेटवर्क बारे जानकारी राख्नुहोस् ताकी बिरामी पर्दा अन्य सदस्य अलमलमा पर्न नपरोस् ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा वडाध्यक्ष वा वडा कार्यालयको सम्पर्क नम्बर राखिराख्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारले तय गरेका स्वास्थ्य सम्बन्धी हटलाइन नम्बरहरु ११३३ र १११५ याद राख्नुहोस् ।
- नजिकको एम्बुलेन्स सेवा सम्बन्धी जानकारी राख्नुहोस् ।

## ५. सचेत नागरिक एवं सामाजिक संघ संस्थाको भूमिका

- कुनै ज्येष्ठ नागरिकलाई उच्च ज्वरो आउने, स्वास फोर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षण देखिएमा तत्काले अस्पतालमा पुर्‍याइ आवश्यक उपचारको लागि सूचना एवं जानकारी प्राप्त गर्ने संयन्त्रको निर्माण गरी सेवालाई यथाशीघ्र सुचारु गर्ने ।
- सरकारले वितरण गर्ने राहत एवं अन्य सेवा सुविधा प्रदान गर्ने समयमा सरकारका स्थानीय निकायसँग सहकार्य गरी आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- समाजमा केही ज्येष्ठ नागरिक यस रोगबाट भयभित रही दैनिक जीवनयापनमा समस्या देखिएमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने ।

- कार्यान्वयनमा रहेका परियोजनाहरुलाई सरकारी निकाय तथा दातृ निकायहरुसँगको परामर्शमा कोभिड-१९ सम्बन्धी कार्यक्रममा परिमार्जन गर्न प्रयास गर्ने ।
- कोभिड-१९ सम्वन्धमा चेतना अभिवृद्धिमा सहयोग गर्ने । आकस्मिक अवस्थाका विरामीलाई अस्पताल पुर्‍याउन सहयोग गर्ने ।
- पीडितहरुको तथ्यांक र जानकारी संकलनमा सरकार वा सरकारका निकायहरुलाई सहयोग पुर्‍याउने ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई विशेष स्याहार सुसार गर्न आम घरपरिवारका सदस्यलाई सार्वजनिक आव्हान गर्ने ।
- प्रचार प्रसार सामग्री तयार गर्दा जेष्ठ नागरिकमैत्री (देख्न तथा बुझ्न) हुने गरी तयार गर्ने ।
- राहत सामग्री वितरण हुँदा बिपन्न, अशक्त र असहाय जेष्ठ नागरिकहरुले पाए नपाएको अनुगमन गर्ने तथा नपाएको भए सम्बिन्धित निकायसँग समन्वय गर्ने ।
- आफू बसिरहेको टोल छिमेकमा कुनै ज्येष्ठ नागरिकहरु कुनै पनि समस्यामा परिरहेको देखेमा सके आफैंले र नसक्ने भएमा नजिकको सरोकार निकायसँग समन्वय गरिदिएर सहयोग गर्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिकमा भाइरस संक्रमणको कुनै संकेत देखिएको कुनै जानकारी प्राप्त भएमा र स्वास्थ्य कर्मीको सहयोग लिन असहज भएमा स्वास्थ्यकर्मीको पहुँच पुर्याउन सहयोग गर्ने ।
- सरकारले अघि सारेका राहतका कार्यक्रमहरुमा सघाउने र यसलाइ ज्येष्ठ नागरिकमय बनाउन सहजकर्ताको भूमिका खेल्ने ।

**६. घर परिवारको भूमिकाः**

- जेष्ठ नागरिकसंग अनाबश्यक भिडभाड नगर्ने |
- कुनै आकस्मिक कामको सिलसिलामा बाहेक अन्य अवस्थामा ज्येष्ठ नागरिकलाई घर बाहिर निस्कन नदिने ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई छुट्टै कोठामा राख्ने, मास्क, स्यानिटाईजर, साबुन र पानी उपलव्ध गराउने, नियमित रुपमा तातोपानी पिउन दिने, कोठा र शौचालय सफा सुग्घर राख्ने, पोसिलो खाना खुवाउने, घरेलु औषधिका रूपमा अदुवा बेसारपानी नियमित पिउने, न्यानो लुगा लगाउने लगायतको सेवा प्रदान गर्ने ।

- यदि रुघा, खोकी लागिरहने, घाँटी दुख्ने, ज्वरो आईरहने र स्वास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या देखा परेमा नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने । तर रुघा खोकी अरु कारणले पनि हुन सक्दछ, तसर्थ अनावश्यक त्रासमा आई अस्पतालमा भीड नगर्ने र अफबाहमा नलाग्ने ।
- जेष्ठ नागरिकहरुले नियमित प्रयोग गर्ने औषधिहरुको उचित प्रबन्ध मिलाउने |

## ७. वृद्धाश्रम तथा दिवा सेवा केन्द्र संचालकको भूमिकाः

- बृद्धाश्रमका भान्छे, सहयोगीहरू, स्याहारकर्ताहरू सबैले अनिबार्य रूपमा हात धुने, स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने, सधै मास्क लगाएर मात्र ज्येष्ठ नागरिकको सेवा स्याहारमा संलग्न रहने ।
- संचालित विद्धाश्रममा आश्रित ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सकेसम्म संयुक्त रूपमा नराख्ने, एकै ठाउँमा भेला हुन नदिने, केही समयका लागि नियमित भजनकीर्तन, सामूहिक योगा जस्ता क्रियाकलाप रोक्ने ।
- आश्रित ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई एकै पटक भिड गराएर खाना नखुवाउने, प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकले प्रयोग गर्ने भाँडाकुडा (थाल, कचौरा, गिलास र चम्चा) आ–आफ्नो छुट्टा–छुट्टै राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- स्याहारकर्ताले सकेसम्म एक अर्कालाई सिधै सम्पर्क हुन नदिने जस्ता व्यवस्था मिलाई ज्येष्ठ नागरिकको स्याहार सुसार गर्न लगाउने र ज्येष्ठ नागरिकलाई छुट्टा–छुट्टै कोठामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- स्याहारकर्तालाई कुनै संक्रमण देखिएमा उनीहरूलाई ज्येष्ठ नागरिकको स्याहार सुसार गर्नबाट परै राख्ने ।
- जेष्ठ नागरिकहरुको लागि संचालित दिवा सेवा केन्द्र केहि समयको लागि बन्द गर्ने |
- वृद्धाश्रमहरुमा बाहिरी भेटघाट बन्द गर्ने |
- प्राथमिक उपचारका सामाग्रीहरुको व्यवस्था मिलाउने |

## ८. स्थानीय तह तथा प्रदेश सरकारको जिम्मेवारी

- समन्वय, सहजीकरण र सम्पर्कको लागि सम्पर्क व्यक्ति तोकी सो को जानकारी सरोकारवालाहरुलाई गराउने |
- राहत एवं स्वास्थ्य लगायतका अन्य आधारभुत सामग्री बितरणमा अशक्त, बिपन्न र असहाय जेष्ठ नागरिकलाई प्राथमिकतामा राख्ने तथा वितरण स्थलसम्म पुग्न नसक्नेलाई बासस्थानमै उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउने ।

- स्थानीय तहबाट भए गरेका कामहरुको अनुगमन गरी प्रदेश सरकारले आवश्यक पृष्ठपोषण दिने ।
- अस्पताल तथा औषधोपचारमा जेष्ठ नागरिकहरुलाई प्राथमिकतामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- जेष्ठ नागरिकहरुको लगत अध्यावधिक गर्ने |

## ९. राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासंघको भूमिका

- सार्वजनिक प्रतिवन्धको अवस्थामा विभिन्न संचार माध्यमहरु मार्फत ज्येष्ठ नागरिकहरुको बारेमा जानकारी लिने र कुनै सहयोगको जरुरत परेमा सम्बन्धित सरकारी निकायसँग समन्वय गराउने ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाइ सरकारले गरेका राहतका कार्यक्रमहरुमा सघाउने ।
- ज्येष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धित अन्य संघसंस्थाहरुसँग समन्वय गरेर नेपालभरिका ज्येष्ठ नागरिकका विषयमा जानकारी लिने ।
- कोरोना भाइरस, यसको संक्रमण र यसबाट बच्ने उपायहरुको बारेमा आधिकारिक सूचनाहरु ज्येष्ठ नागरिकसम्म पुग्नेगरी प्रवाह गर्न प्रयास गर्ने ।
- महासंघ अन्तर्गत रहेका जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक संघहरुसंग कोभिड १९ सम्वन्धमा आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्ने ।
- नेपाल सरकार, महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयसंग समन्वय तथा सहकार्य गरि कोभिड १९ ले उत्पन्न गराउने प्रभावबाट ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई सुरक्षित र सहज बनाउन रचनात्मक भूमिका निर्वाह गर्ने ।

## १०. मन्त्रालयको जिम्मेवारी

- मन्त्रालयबाट कार्ययोजना तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने, कार्ययोजना बमोजिम भए गरेका कामको समीक्षा नियमित गर्ने |
- समन्वय, सहजीकरण र सम्पर्कको लागि सम्पर्क व्यक्ति तोकी सो को जानकारी सरोकारवालाहरुलाई गराउने |
- मन्त्रालयबाट राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासंघ लगायत जेष्ठ नागरिकको क्षेत्रमा कम गर्ने संघ संस्थाहरुसँग समन्वय र सहकार्य गरी आवश्यक सहयोग लिने ।
- नेपालभरी संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहबाट सम्पादित काममा समन्यव तथा सहजीकरण गर्ने ।

- यस क्षेत्रमा भए गरेका कामको अनुगमन तथा प्रगति बिबरण संकलन गरी प्रतिबेदन तयार गर्ने ।
- राहत, स्वास्थ्य लगायतका अन्य आधारभुत सामग्री बितरणमा अशक्त, बिपन्न र असहाय जेष्ठ नागरिकलाई प्राथमिकतामा राख्न तथा वितरण स्थलसम्म पुग्न नसक्नेलाई बासस्थानमै उपलब्ध गराउन सम्बन्धित निकायमा समन्वय र पत्राचार गर्ने |
- समाज कल्याण परिषद मार्फत अन्तराष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय गैरसरकारी संघ-संस्थालाई परिचालन गरी बर्तमान अवस्थामा आफ्नो स्रोत, साधन, जनशक्ति, कार्यक्रम, बजेट, शक्ति र सामार्थ्य कोरोना रोकथाममा लगाउन निर्देशन दिने |