वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपाली कामदारहरूका लागि स्वास्थ्य सुरक्षा पुस्तिका

२०८२

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपाली कामदारहरूका लागि स्वास्थ्य सुरक्षा पुस्तिका

परिचय

वैदेशिक रोजगारको लागि विभिन्न राष्ट्रहरू (कतार, साउदी अरब, कुवेत, बहराइन, ओमन, यु.ए.ई, मलेशिया आदि) मा काम गर्न जाने धेरै नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूले कठिन कार्यस्थिति, गर्मी, उच्च कार्यभार, थकान, परिवारसँगको दूरी र आफ्नै अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू भोगिरहेका छन् । यसलाई मध्यनजर गर्दै वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपाली कामदारहरूको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यको संरक्षण गर्ने, कामदारहरुलाई रोजगारको समयमा हुने पेशागत स्वास्थ्यको जोखिम कम गर्ने र विदेशमा रहँदा कुनै स्वास्थ्य समस्या परेमा समयमै उपचार तथा सहयोग कहाँ कसरी पाइन्छ भन्ने जानकारी दिने उद्देश्यले यो पुस्तिका तयार पारिएको हो ।

स्वस्थ रहनका लागि सरल उपायहरू

तपाईंको स्वास्थ्य नै तपाईंको परिवारको भविष्य हो । परदेशमा स्वस्थ जीवन, सुरक्षित काम र तनावमुक्त वातावरण बनाउन तपाईंको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । यसको लागि आफ्नो स्वस्थकर खानपिन, काम र निद्रामा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

क) जीवनशैलीमा सुधार

- प्रशस्त मात्रामा फलफूल तथा हरियो सागसब्जी खाने ।
- कम बोसो भएको मासु जस्तै माछा, कुखुरा आदि खाने ।
- प्रशोधित खाना (प्याकेज गरिएका), चिल्लो, नुनिलो र गुलियो कम खाने ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी (कम्तिमा दैनिक ३ लिटर) पिउने ।
- धुम्रपान तथा मदिराजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- पर्याप्त निद्रा (कम्तिमा ६ देखि ८ घण्टा) पुऱ्याउने ।

ख) नियमित व्यायाम

- दैनिक २०-३० मिनेट छिटो हिँड्ने, हल्का व्यायाम र योग गर्ने ।
- शारीरिक तौल नियन्त्रणमा राख्ने ।

ग) तनाव व्यवस्थापन

- सकारात्मक मनोरञ्जनका गतिविधिहरू (जस्तैः- खेलकुद, संगीत, घुमफिर कार्य) गर्ने ।
- दैनिक ध्यान, गहिरो सास फेर्ने अभ्यास वा योग गर्ने बानी बसाल्ने ।
- मानसिक तनाव भएमा साथी वा परिवारसँग मनको कुरा खुलेर गर्ने ।
- जीवनशैलीमा सुधार, नियमित व्यायाम र तनाव व्यवस्थापनले स्वास्थ्यमा सुधार हुनुका साथै मुटुरोग, मृगौला रोग, कलेजो रोग, मानसिक रोग लगायत अन्य रोगहरूबाट समेत बच्न सकिन्छ ।

मुटुरोग

मुटुरोगका प्रमुख लक्षणहरु

- छातीको बीच भागमा र बाँयातर्फ कडा दुखाई हुने, सियोले घोचे जस्तो हुने वा छाती भारी हुने (शारीरिक गतिविधिमा यस्तो दुखाई बढ्ने र आराम गर्दा कम हुने हुन्छ) ।
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने (शारीरिक गतिविधि गर्दा बढ्ने र आराम गर्दा कम हुने हुन्छ) ।
- पेटको माथिल्लो भागमा ग्यास्ट्रिक जस्तै दुखाई हुने (ग्यास्ट्रिक जस्तै देखिने लक्षण हृदयघातको संकेत हुन सक्छ - तुरुन्त डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।)
- खुट्टा सुन्निने तथा घाँटीका रक्तनलीहरु ठुलो देखिने (मुटु रोगका संकेत हुन सक्छ) ।
- टाउको दुख्ने तथा रिङ्गटा लाग्ने (उच्च रक्तचापको संकेत हुन सक्छ)
- मुटुको ढुकढुकी बढ्ने वा मुटुको गति अत्यधिक छिटो वा अनियमित हुने ।

नियमित स्वास्थ्य जााच

- रक्तचाप, रगतमा चिल्लोको मात्रा (कोलेस्ट्रोल) र रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Glucose) प्रत्येक ६/६ महिनामा जाँच गराउने ।

प्रारम्भिक उपचार

- अत्यधिक टाउको दुखेमा रक्तचाप जाँच गराउने ।
- उच्च रक्तचाप (१४०/९० वा सो भन्दा माथि) र रगतमा चिनीको मात्रा बढि देखिएमा डाक्टरको सल्लाह अनुसार नियमित रुपमा औषधिको सेवन गर्नुका साथै सम्पर्कमा रहने ।

मृगौला (किड्नी) रोग

मृगौला रोगका मुख्य कारणहरू

- उच्च रक्तचाप, मधुमेह ।
- मृगौलामा पत्थरी, मृगौलाको संक्रमण ।
- केही औषधि जस्तै सिटामोल, ब्रोफेन आदिको लामो समयसम्म प्रयोग ।

मृगौला रोगका लक्षणहरू

- जिउ, हात, खुट्टा, अनुहार र आँखाको वरिपरि सुन्निने ।
- खाना खान मन नलाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने ।
- छिनछिनमा कम मात्रामा पिसाब आउनुका साथै पिसाब फेर्दा पोल्ने, पिसाबमा फिँज वा रगत देखिने ।
- रक्तअल्पताको लक्षणहरू देखिने (जस्तै कमजोरी बढ्नु, थकान महसुस हुने) ।
- हिँड्दा श्वास बढ्ने ।
- राती निन्द्रा नलाग्ने ।
- जिउ चिलाउने ।
- रक्तचाप बढ्दै जाने ।
- हरेक ढाड दुखाई मृगौला रोगको लक्षण हुनसक्छ ।

मृगौला रोगबाट बच्ने उपायहरू

- लामो समयसम्म पिसाब च्यापेर नबस्ने ।
- पानी प्रशस्त मात्रामा पटक पटक पिउने ।

'याद राख्नुहोस् यदि तपाईं गर्मी ठाउँमा काम गर्नु हुन्छ भने तिर्खा नलागे पनि दिनमा पटक पटक पानी पिउनुहोस् ।'

- नुन कम मात्रामा खाने ।
- रगतमा चिनीको मात्रा (सुगर) नियन्त्रणमा राख्ने ।
- नियमित रुपमा रक्तचाप परिक्षण गर्ने ।
- दुखाई कम गर्ने औषधिको जथाभावी प्रयोग नगर्ने । चिकित्सकको परामर्श अनुसार मात्र औषधिको सेवन गर्ने ।
- नियमित रुपमा तौल जाँच गर्ने ।
- सुर्तीजन्य तथा मदिराजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- नियमित रुपमा स्वास्थ परिक्षण गर्ने ।
- कोल्ड ड्रिंकहरु (चिसो पेय पदार्थ) नपिउने।त्यसको सट्टामा पानी नै पिउने ।
- स्वस्थ व्यक्तिले प्रत्येक ६/६ महिनामा नियमित पिसाब जाँच गराउने र दीर्घ रोग भएका व्यक्तिहरुले प्रत्येक ३/३ महिनामा मिर्गौलाको जाँच गराउने ।

कलेजोसम्बन्धी रोग

कलेजोको सिरोसिस (कलेजो बिग्रनु)

कलेजोको सिरोसिस भनेको लामो समयसम्म कलेजोलाई नोक्सान पुग्दा कलेजो स्थाई रुपमा बिग्रेर राम्ररी काम गर्न नसक्ने अवस्था हो ।

कलेजो बिग्रनुको मुख्य कारणहरू:

- मदिरा सेवनः दैनिक वा धेरै मात्रामा मदिरा सेवन गर्दा कलेजो बिग्रिन सक्छ ।
- कलेजोमा भाइरसको संक्रमणः हेपाटाईटिस बि र सी भाइरसहरूको संक्रमणले गर्दा लामो समयसम्म कलेजो सुन्निएर अन्त्यमा कलेजो बिग्रन सक्छ ।
- मदिराको सेवन नगर्ने भएता पनि कलेजोमा बोसो जम्मा हुने अवस्थाः मोटोपना, रगतमा चिनीको मात्रा बढि हुनु (Blood Glucose), कोलेस्ट्रोल (रगतमा चिल्लोको मात्रा बढि हुनु), उच्च रक्तचाप जस्ता कारणले कलेजोमा बोसो जम्मा भई कलेजो बिग्रन सक्छ ।
- औषधिको जथाभावी सेवन : लामो समयसम्म सिटामोल, दुखाई कम गर्ने औषधि वा अन्य कलेजोलाई हानि पुयाउने औषधिको जथाभावी सेवनले कलेजो बिग्रन सक्छ ।
- वंशाणुगत : आमाबाबुबाट छोराछोरीमा सर्न सक्दछ ।

कलेजो बिग्रदा देखिने लक्षणहरू

सुरुमा देखिने लक्षण

- थकान हुने, कमजोरी हुने ।
- भोक नलाग्ने, वाकवाकी लाग्ने ।
- तौल घट्ने ।
- पेटको माथिल्लो दाँया भागमा हल्का दुखाई वा असहजता महसुस हुने ।

पछि देखिने गम्भीर लक्षणहरू

- पेटमा पानी जम्ने ।
- आँखाको सेतो भाग र छाला पहेँलो हुने ।
- खुट्टा सुन्निने ।
- छाती वा अनुहारमा स-साना माकुरा जस्तो नशा देखिने ।
- छाला पोल्ने वा चिलाउने ।
- शरीरको विभिन्न भागमा निलडाम देखिने वा रगत बग्ने ।
- बान्ता वा दिसामा रगत देखिने ।
- कलेजो कमजोर भएर मस्तिष्कमा असर पुग्ने ।

कलेजो रोगबाट बच्ने उपायहरू

सिरोसिस भैसकेपछि कलेजोलाई पूर्णरूपमा पहिलाको अवस्थामा फर्काउन सम्भव हुँदैन, तर कलेजोको क्षति रोक्न र स्वस्थ रहन यी उपायहरु अपनाउन सकिन्छः

- मदिरा सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नाले कलेजोको अवस्थामा सुधार ल्याउन मद्दत पुऱ्याउँछ।
- कलेजोमा लाग्ने भाइरसबाट बच्नको लागि हेपाटाईटिस बी बिरुद्धको खोप लगाउनु पर्दछ।
- कलेजो सम्बन्धी समस्या देखिएमा तत्काल चिकित्सकसँग परिक्षण गराई औषधि उपचार गर्नुपर्छ।
- तौल नियन्त्रण गर्नका लागि दैनिक व्यायाम गर्ने र खानपानमा ध्यान दिनु पर्दछ ।
- लामो समयसम्म सिटामोल, दुखाई कम गर्ने औषधिको जथाभावी सेवन नगर्नुका साथै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र औषधि सेवन गर्नुपर्छ।
- नियमित कलेजो सम्बन्धि जाँच गर्नुपर्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगबाट बच्ने उपाय

- धुम्रपान नगर्ने।
- साबुन-पानीले हात राम्ररी मिचीमिची धुने।
- मास्क लगाउने र सकेसम्म भीडमा नजाने।
- प्रशस्त झोलिलो पदार्थ पिउने।
- खोक्दा/हाच्छिउँ गर्दा कुहिनाले नाक-मुख छोप्ने।
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग जस्तै निमोनिया, कोभिड-१९ (Covid-19) बाट बच्न खोप लिने।
- धुलो धुवाँ भएको ठाउँमा काम गर्न परे मास्क वा अरु सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने।
- चिकित्सकको सल्लाह बिना एन्टिबायोटिक नखाने।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरु जो कोहीलाई पनि हुन सक्दछ । प्रायः जैविक, मानसिक तथा मनोसामाजिक कारक वा घट्नाहरु एवं अस्वस्थ जीवनशैलीका कारणले मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरु दखापर्दछन् । तनाव, चिन्ता, उदासीनता, उन्माद, मानसिक अस्थिरता, डिप्रेसन मनोविछिप्तता (Psychosis) अनिन्द्रा तथा दुर्व्यसन मानसिक स्वास्थ्यका प्रमुख समस्याहरू हुन् । समयमा उपचार गरेमा यी समस्या पूर्ण रुपमा निको पार्न वा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । कतिपय अवस्थामा छोटो अवधिको उपचार पर्याप्त हुन्छ भने अन्य अवस्थामा लामो अवधिको उपचार आवश्यक पर्छ। वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरुले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको छिटो उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । अन्यथा दैनिक जीवनयापनमा कठिनाई आउनुको साथै रोजगार लगायत जीवनका विभिन्न आयामहरूमा बाधा उत्पन्न हुन सक्दछ । वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरुले जानु अगावै आफू मा(नसिक रूपमा स्वस्थ रहेको सुनिश्चित गरी समस्या भएकाहरुले मनोचिकित्सक, मनोविद्, मनोपरामर्शदाता वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सेवा लिनुपर्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरु निम्न कारणहरुले गर्दा मानसिक स्वास्थ्यको थप जोखिममा पर्दछन् ।

- अत्यधिक कार्य बोझ हुनु ।
- पर्याप्त निन्द्रा नपुग्नु ।
- परिवार तथा आफन्तबाट टाढा हुनु ।
- अस्वस्थकर जीवनशैली रहनु ।
- समस्या वा रोगलाई लुकाउनु ।
- उपचार लिनका लागि ढिलाई गर्नु वा निरन्तरता नदिनु ।

लक्षणहरु

- टाउको वा जीउ बारम्बार दुख्ने ।
- निन्द्रा नलाग्ने, खराब सपनाहरु पटक पटक देख्ने ।
- अत्यधिक मनमा कुराहरु खेल्ने वा चिडचिडाहट हुने ।
- अत्यधिक डर लाग्ने ।
- अत्यधिक थकान वा कमजोरी हुने ।
- खानपान, कार्यसम्पादन तथा विभिन्न कुराहरुमा अरुचि हुने ।
- नरमाइलो लागिरहने ।

- उत्साह र उमङ्गको कमि हुने ।
- निराशाजनक विचार आइरहने ।
- आत्महत्या वा आत्महानिका विचार आइरहने वा प्रयास गर्ने ।
- सुर्तीजन्य, मादक पदार्थ वा अन्य लागुपदार्थको प्रयोग गर्ने ।
- अत्यन्तै असामान्य अनुभव हुने वा व्यवहार दखाउने ।
- दैनिक जीवनयापन लगायत आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न गाह्रो हुने वा नसक्ने ।

बच्ने तरिका

- साथी, परिवार, परामर्शदाता वा स्वास्थ्यकर्मीलाई खुलस्त आफ्ना कुराहरू भन्नुहोस् ।
- ध्यान, श्वास फेर्ने अभ्यास, सकारात्मक पुस्तकहरु पढ्ने र मन रमाउने गतिविधि गर्नुहोस् ।
- मानसिक स्वास्थ्य पनि शरीरको स्वास्थ्यजस्तै महत्त्वपूर्ण भएकाले समयमै उपचार गराउनुहोस् ।

कार्यस्थलमा सुरक्षित रहने उपायहरू

- मेसिन, औजार तथा रसायनसम्बन्धी काम गर्नु अगावै सम्बन्धित सम्पूर्ण जानकारी वा तालिम लिनुहोस् ।
- आफ्नो कामको प्रकृति अनुसारको व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरू (जस्तै हेलमेट, मास्क, पन्जा, बुट) को अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।
- लामो समयसम्म एउटै ठाउँमा उभिने र बस्ने नगर्नुहोस् । खुट्टाका नशामा रगत जम्न नदिन समय समयमा हिँडडुल गर्नुहोस् ।
- सबै प्रकारको चोटपटक वा जोखिमको बारेमा सुपरभाइजर वा सम्बन्धित व्यक्ति/ठाउँमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- गर्मी ठाउँमा बस्नु हुन्छ वा काम गर्नु हुन्छ भने तिर्खा नलागे पनि पानी पटक-पटक पिउने गर्नुहोस् ।
- हल्का, खुकुलो र आरामदायक कपडा लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक ३/३ महिनामा आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् ।

विदेशमा स्वास्थ्य समस्या परे के गर्ने ?

- आफ्नो कम्पनीको स्वास्थ्य बिमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नजिकको अस्पताल/क्लिनिकमा तुरुन्त जानुहोस् ।
- नेपालको दूतावास, श्रम सहचारी (Labour Attache) वा प्रवास समर्थन केन्द्रहरूबाट सहयोग लिनुहोस् ।
- आपतकालिन अवस्थामा परिवारलाई तुरुन्त जानकारी दिनुहोस् ।

सम्पर्कका लागि महत्वपूर्ण जानकारी

यदि तपाईं विदेशमा रहँदा स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या आएमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट संचालित नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श र आवश्यक अन्य सेवाहरू अनलाइनमार्फत् लिन सक्नुहुनेछ ।

बैदेशिक रोजगारमा प्रस्थान गर्नु पूर्व यात्रुहरूका लागि महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सन्देश

१. यात्रा गर्नु अघि स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नुहोस् ।

- ज्वरो, खोकी, थकान, घाँटी दुखाइ आदि कुनै पनि लक्षण भए तुरुन्त स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य जानकारी वा सहयोगको लागि हेलो सरकार ११११५ मा फोन गर्नुहोस् ।

२. गन्तव्य देशको Health Guidelines बुझ्नुहोस् ।

- यात्रा अघि गन्तव्य देशका स्वास्थ्य नियम, खोप आवश्यकताहरू र प्रवेश नीतिहरू अनिवार्य रूपमा बुझ्नुहोस् ।

३. भिडभाडयुक्त स्थानमा संक्रमणको जोखिम बढ्छ ।

- होस्टेल, क्याम्प, कार्यस्थल जस्ता भीड हुने ठाउँमा रोग छिटो फैलिन्छ । त्यसैले व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

४. श्वासप्रश्वास (Respiratory) संक्रमणबाट जोगिन– सरल उपायहरू अपनाउनुहोस् ।

- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा टिस्यु पेपर वा कुहिनोले मुख नाक छोप्नुहोस् ।
- प्रयोग गरेको टिस्यु पेपर सुरक्षित स्थानमा व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- साबुनपानी वा सेनिटाईजरले बारम्बार हात धुनुहोस् वा सफा गर्नुहोस् ।
- कार्यस्थल वा अत्याधिक भीडमा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।

५. विदेशमा बस्दा यी लक्षण देखिएमा तुरुन्त रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

- ज्वरो, खोकी, शरीरमा बिमिरा, बान्ता, झाडापखाला वा कुनै पनि असामान्य लक्षण देखिएमा, स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार नभएमा स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी, स्वास्थ्य हटलाइन वा नजिकको अस्पतालमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस् ।

६. स्वास्थ्य बीमा अनिवार्य छ ।

- विदेश जाने सबै यात्रुहरूले स्वास्थ्य बीमा गराउनु आवश्यक छ।

७. सबै आवश्यक "Health Documents" साथमा राख्नुहोस्

- खोप (Vaccination) कार्ड ।
- मेडिकल प्रमाणपत्र (यदि आवश्यक भएमा) ।
- दीर्घरोगको औषधि तथा प्रिस्क्रिप्शन कार्ड ।

विभिन्न देशहरू जाँदा आवश्यक पर्ने तथा सिफारिस गरिएका खोपहरू (Vaccines) सम्बन्धी जानकारी:

रोगको नाम (Disease Name)	विशेष विचार/आवश्यकता (Special Consideration/Requirement)
पहेंलो ज्वरो (Yellow Fever)	अफ्रिका (Africa) लगायत पहेंलो ज्वरोको जोखिम भएका देशहरूमा यात्रा गर्दा यो खोप अनिवार्य हुन सक्छ । जोखिमयुक्त देशबाट आउने यात्रुहरूले खोप प्रमाणपत्र देखाउनुपर्ने हुन्छ ।
हेपाटाइटिस ए (Hepatitis A)	सरसफाइ र स्वच्छताको स्तर फरक फरक हुने क्षेत्रहरूमा (जस्तै दूषित खाना/पानी) यात्रा गर्नेहरूका लागि सिफारिस गरिन्छ ।
हेपाटाइटिस बी (Hepatitis B)	रगत वा शारीरिक तरल पदार्थ (blood and bodily fluids) मार्फत संक्रमणको जोखिम भएका (जस्तैः चिकित्सा प्रक्रिया वा असुरक्षित यौन सम्पर्क) यात्रुहरूका लागि सिफारिस गरिन्छ ।
रेबिज (Rabies)	रेबिज रोग लगाउन सक्ने कुकुरलगायत अन्य जनावरहरूसँग सम्पर्कमा आउन सक्ने यात्रुहरूलाई सल्लाह दिइन्छ ।
जापानी इन्सेफलाइटिस (Japanese Encephalitis)	वर्षायाममा जोखिम बढी हुने क्षेत्रहरूमा भ्रमण गर्ने यात्रुहरूलाई सिफारिस गरिन्छ ।
टाइफाइड (Typhoid)	दूषित खाना वा पानी मार्फत सर्ने हुनाले यात्रा गर्नुभन्दा कम्तीमा एक हप्ता अगाडि खोप लिन सिफारिस गरिन्छ ।
मलेरिया (Malaria)	संक्रमित लामखुट्टे बाट सर्ने हुनाले यसका लागि खोप उपलब्ध नभए पनि औषधी र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू आवश्यक छन् ।
शिशु पक्षाघात (Poliomyelitis)	अफगानिस्तान र पाकिस्तान यात्रा गर्नुभन्दा कम्तीमा एक हप्ता अगाडि यात्रुहरूले पोलियो खोप लिनुपर्छ ।
कोभिड-१९ (COVID-19)	श्वासप्रश्वासको छिटाको सक्रमण र प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्दछ।(धेरै जसो देशहरूले अब खोपको प्रमाण वा पी.सी.आर परीक्षण अनिवार्य हटाएका छन्, तर गन्तव्य देशको पछिल्लो नियम जाँच गर्नु उचित हुन्छ ।)

सम्पर्कका लागि महत्वपूर्ण जानकारी

यदि तपाईं विदेशमा रहँदा स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या आएमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट संचालित निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श र आवश्यक अन्य सेवाहरू अनलाइनमार्फत् लिन सक्नुहुनेछ ।

मृगौलासम्बन्धी समस्या:

WhatsApp/Viber/IMOM ००९७७-९७६३४९०९००

(२४ घण्टा सेवा)

अन्य सबै स्वास्थ्य समस्या:

WhatsApp/Viber/IMOM ००९७७-९८५१३४५७०१

WhatsApp/Viber/IMOM ००९७७-९८५१३४५७०२

(बिहान १० बजे देखि साँझ ६ बजेसम्म)

कुनै पनि समस्या नलुकाउनुहोस्,
तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस्,
तपाईंको स्वास्थ्य सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ ।

तपाईंको स्वास्थ्य, हाम्रो प्राथमिकता
स्वस्थ रहनुहोस्, सुरक्षित रहनुहोस्, सम्पर्कमा रहनुहोस् ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं