



Committee to Protect Journalists

*Defending Journalists Worldwide*



## सिपिजेको सुरक्षा सल्लाह : कोरोनाभाइरस महामारी बारेको समाचार संकलन

मार्च २०, २०२० मा अध्यावधिक गरिएको

मार्च ११, २०२० मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ (नोभल कोरोनाभाइरस) लाई [विश्वव्यापी महामारी](#) घोषणा गर्‍यो । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार यसबाट संक्रमितको संख्या [विश्वभरि बढ्दै गइरहेको](#) छ । यस महामारीका बारेमा ताजा सूचनाका लागि जोन्स हप्किन्स विश्वविद्यालयको [कोरोनाभाइरस रिसोर्स सेन्टर](#) भरपर्दो र सुरक्षित स्रोत हो ।

विश्वभरिका पत्रकारहरूले आम मानिसलाई भाइरस र त्यस विरुद्धको लडाइँमा सरकारको प्रयासबारे सुसूचित गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दैछन् । यसको अर्थ सञ्चारकर्मीहरू आफ्नो कामका दौरान जस्तै अन्तर्वार्ता लिँदा, स्थलगत भ्रमणका क्रममा वा उनीहरू पुग्ने ठाउँका कारण संक्रमणको जोखिममा पर्दछन् ।

यो अवस्था छिट्टैछिटो बदलिँदै गएकोले यस महामारी सम्बन्धी नयाँ तथ्य देखा पर्दै जाँदा सम्बन्धित निकायहरूले स्वास्थ्य सूचना र महामारीसम्बन्धी समाचार अध्यावधिक गर्नेछन् । यसबारेका पछिल्ला सल्लाह र सरकारले चालेका प्रतिबन्धात्मक कदमहरूबारे जानकारी लिन पत्रकारहरूले [विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइट](#) र स्थानीय स्वास्थ्य निकायहरूको अनुगमन गर्नु पर्नेछ ।

### स्थलगत रिपोर्टिङमा कसरी सुरक्षित हुने

अन्तर्राष्ट्रिय यात्रामा लगाइएको व्यापक प्रतिबन्धका कारण सञ्चार माध्यमका लागि समाचार संकलनको ठूलो अंश यतिखेर स्वदेशमै सीमित हुने अवस्था छ । विश्वभरि कोरोनाभाइरसका कारण भइरहेका द्रुत परिवर्तनले गर्दा समाचार संकलनका सबैजसो काममा फेरबदल वा रद्द हुने सम्भावना छ ।

कोभिड-१९ बारे समाचार संकलन गर्ने योजना बनाइरहनुभएको छ भने आफ्नो सुरक्षाका लागि यी कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

### रिपोर्टिङ अघि

- अमेरिकाको [सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन \(सिडिसी\)](#) का अनुसार बुढाबुढी र पहिल्यै स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरु यसको बढी जोखिममा पर्दछन् । यदि तपाईं तीमध्येमा पर्नुहुन्छ भने तपाईंले आम मान्छेहरुका बीचमा गई पूरा गर्नुपर्ने खालको जिम्मेवारी लिनु हुँदैन । त्यस्तै, [गर्भवती कर्मचारीमाथि](#) पनि विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।
- कोभिड-१९ को रिपोर्टिङका लागि कर्मचारी छान्दा व्यवस्थापनले यसवेला केही देशका व्यक्तिमाथि रंगभेदी आक्रमण हुनसक्ने कुराको ख्याल गर्नुपर्छ । [बजफिडमा प्रकाशित](#) समाचारमा त्यस्तो घटना उजागर गरिएको थियो भने अदिस अबावास्थित अमेरिकी दुतावासले इथियोपियामा विदेशीलाई तारो बनाइएका हिंसात्मक घटनाबारे सजग गराउँदै [सूचना जारी](#) गरेको थियो । यो महामारी फैलिँदै जादा यस्ता घटना बढ्ने सम्भावना छ ।
- कार्यक्षेत्रमा खटिरहँदा तपाईं विरामी भएको (जस्तै स्व एकान्तवासमा बस्ने वा आवागमन निषेध/क्वारन्टिन लागु भएका स्थानमा लामो समय बस्नुपर्ने) अवस्थामा व्यवस्थापन टोलीले के-कस्तो सहयोग गर्नसक्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

### मनोवैज्ञानिक सुस्वास्थ्य

- तपाईं कोभिड-१९ को समाचार संकलनमा खट्दै गर्दा तपाईंको परिवार र आफन्त चिन्तित र तनावग्रस्त हुने सम्भावना रहन्छ । यसबाट हुने जोखिम र उनीहरुको चिन्ताबारे उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- कोभिड-१९ बाट प्रभावित क्वारन्टिन क्षेत्र, एकान्तवास वा स्वास्थ्य सेवा स्थल आदिबाट रिपोर्टिङ गर्दा हुने मनोवैज्ञानिक असरमाथि पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ । [डार्ट सेन्टर फर जर्नालिजम एण्ड ट्रमाले](#) मानसिक आघात पार्ने खालका रिपोर्टिङमा अपनाउनुपर्ने उपायबारे एक उपयोगी सामग्री प्रकाशित गरेको छ ।

### संक्रमित हुन र संक्रमण फैलाउनबाट जोगिनुस्

धेरै देशले अहिले [सामाजिक/व्यक्तिगत दुरी](#) कायम राख्ने अभ्यास गरेका छन् । स्वास्थ्य प्रदायक संस्था, वृद्धाश्रम, विरामीको घर, शव गृह, क्वारन्टिन क्षेत्र, घना आवादी भएका शहरी क्षेत्र, पशु बजार वा गाईवस्तु फार्म जानु अघि ती स्थानको सरसफाईको बारेमा जानकारी लिनुहोस् । तपाईं विश्वस्त हुन सक्नुभएन भने ती ठाउँ नजानुस् । यसको संक्रमणबाट बच्न निम्न उपाय अपनाउनुहोस् :

- खासगरी हाछ्युं र खोकीजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या देखिएका मानिसबाट सतर्क रहँदै सबैबाट कमिमा २ मिटर टाढा रहनुहोस् ।

- कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका व्यक्तिहरु, तिनको उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरु, बुढाबुढी र पहिल्यै स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरु र उच्च जोखिममा रहेका कामदारहरुबाट सुरक्षित दुरी कायम राख्ने कुरामा सचेत हुनुहोस् ।
- तातोपानी र साबुनले नियमित रुपमा २० सेकेन्डसम्म मिची मिची हात धुनुहोस् । त्यसपछि हात सही तरिकाले सुख्खा बनाउनुहोस् । हात कसरी सही तरिकाले धुने र सुख्खा बनाउने भन्ने जानकारी [विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइटमा](#) उपलब्ध छ ।
- साबुन वा तातोपानी नभएको अवस्थामा जीवाणु मार्ने पदार्थ वा पुछ्ने सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् । लगत्तै तातोपानी र साबुनले हात धुनुहोस् । [सिडिसिले](#) ६० प्रतिशत इथानोल वा ७० प्रतिशत इसाडानोल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न सुझाएको छ । तर यी सामग्री नियमित रुपमा हात धुनुको साटो चाहिँ प्रयोग गरिनु हुँदैन ।
- खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा सधैं मुख र नाक छोप्नुहोस् । टिस्यु पेपरमा खोक्नु वा हाछ्युँ गर्नुभयो भने त्यसलाई तत्कालै सुरक्षित र सही तरिकाले नष्ट गर्नुहोस् र त्यसपछि मिची मिची हात धुनुहोस् ।
- [बीबीसीले](#) जोड दिएजस्तै अनुहार, नाक, कान, मुखलाई हातले नछुनुहोस् ।
- हात मिलाउने, अङ्गालो हाल्ने र चुम्बन गर्ने जस्ता क्रियाकलाप बन्द गर्नुहोस् । यसको साटो बरु कुहिनोसँग [कुहिनो मिलाउने वा खुट्टा ठोक्काउनु](#) होस् ।
- अरु मान्छेले प्रयोग गरेका कप, माटाका भाँडा र काँटा चम्चा प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- कोरोना भाइरस विभिन्न [सामानको सतहमा](#) लामो समयसम्म जीवित रहने भएकोले कुनै रिपोर्टिङमा जानु अघि गरगहना र घडी खोली थन्क्याएर मात्र जानुहोस् ।
- तपाईं चशमा लगाउनुहुन्छ भने त्यसलाई नियमित रुपमा तातो पानी र साबुनले धुने गर्नुहोस् ।
- कुनै लुगा अरुभन्दा सजिलैसँग पुछ्न सकिने भएकाले कस्तो लुगा लगाउने भन्ने विचार पुर्‍याउनु होस् । रिपोर्टिङबाट फर्किएपछि तातो पानीमा लुगा सफा गर्ने पाउडर लगाएर धुनुहोस् ।
- रिपोर्टिङमा जादा र फर्किदा प्रयोग गर्ने सवारीसाधनमा विचार पुर्‍याउनु होस् । भरसक भीड हुने समयमा सार्वजनिक यातायात नचढ्नुस् । उत्रिसकेपछि हातमा ह्याण्ड स्यानिटाइजर दल्नुहोस् । आफ्नै साधनमा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने संक्रमित यात्रुले साधनभित्रका अन्य व्यक्तिलाई भाइरस सार्नसक्छ भन्नेमा सचेत हुनुहोस् ।
- कामको बीच बीचमा आराम गर्नुहोस् र आफ्नो थकाइ/उर्जाशक्तिको ख्याल राख्नुहोस् । काम शुरु गर्नुअघि र सकिएपछि मानिसहरुले लामो दुरीसम्म आफ्ना सवारी साधन चलाउनसक्छन् भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुहोस् ।
- प्रभावित क्षेत्रमा रहँदा वा त्यहाँबाट फर्किदा तातो पानी र साबुनले मिची मिची हात धुने कुरा हेक्का राख्नुहोस् ।

- तपाईंलाई ज्वरो आउने वा सास फेर्न गाह्रो हुनेजस्ता लक्षण देखियो कसरी स्वास्थ्य उपचार गर्ने भन्ने कुरा सोच्नुहोस् । अधिकांश स्वास्थ्य निकायले अरुलाई यो रोग नसरोस् भनेर घरमै क्वारन्टिनमा बस्न सुभाउँछन् ।
- तपाईं धेरै व्यक्ति संक्रमित भएको क्षेत्र पुग्नुभयो भने त्यहाँको खचाखच भएको उपचार केन्द्रमा कोभिड-१९ बाट संक्रमितसँग तपाईंको जम्काभेट हुनसक्छ । यसबाट तपाईं समेत जोखिममा पर्न सक्नुहुन्छ ।
- खानेकुरा (मासु वा अण्डा) खाँदा पकाएको मात्र खानुहोस् ।

## उपकरणको सुरक्षा

- क्लीप माइकको साटो निर्देशकले प्रयोग गर्ने टाढैबाट रेकर्ड गर्न सकिने 'फिसपोल माइक्रोफोन' को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- हरेक रिपोर्टिङपछि माइक्रोफोनको कभरलाई राम्ररी सफा गर्नुका साथै किटाणुमुक्त बनाउनुपर्छ । त्यसको कभरमा संक्रमण नहोस् भनेर त्यसलाई कसरी सुरक्षित तरिकाले हटाउने भन्ने तालिम/निर्देशिका खोज्नुहोस् ।
- छोटो समयमा प्रभावकारी हुने सुक्ष्म जीव नासक सामग्रीले सबै उपकरणलाई प्रदूषणमुक्त गर्नुपर्छ । त्यसपछि मोबाइल, ट्याब्लेट, प्लग, ल्यापटप, हार्ड ड्राइभ, क्यामरा, प्रेस पास लगायतलाई किटाणुमुक्त गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो कार्यस्थलमा आएपछि फेरि ती उपकरण/सामग्रीलाई किटाणुमुक्त गर्नुपर्छ । उपकरणको रेखदेख गर्ने अन्य सहकर्मीलाई पनि कसरी सुरक्षित तरिकाले सफा गर्ने भन्ने सिकाउनु पर्छ । सफा गर्ने व्यक्तिलाई जिम्मा नलगाएसम्म ती उपकरण त्यत्तिकै छाड्नु हुँदैन ।
- तपाईंसँग किटाणु मार्ने औषधि छैन भने [घामका किरणले](#) पनि यो भाइरसलाई मार्नसक्छ भन्ने कुरा ख्याल गर्नुपर्छ । त्यसैले केही नलागेमा वा अरु कुनै विकल्प नभएको अवस्थामा आफ्ना उपकरण घाममा धेरै घन्टासम्म सुकाउनुहोस् । तर यसो गर्दा उपकरणको रंग खुइलिने वा त्यसलाई हानि हुनसक्ने कुराको ख्याल गर्नुहोस् ।
- रिपोर्टिङमा जानका लागि सवारी साधन प्रयोग गर्नुभएको छ भने उपयुक्त र तालिमप्राप्त टोलीलाई किटाणुमुक्त बनाउन लगाउनुहोस् । खासगरी गाडिको ढोका खोल्ने ह्याण्डल, स्टेरिड, पछाडि हेर्ने ऐना, टाउको अड्याउने ठाउँ, सिटबेल्ट, ड्यासबोर्ड र भ्याल लगायतमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

## व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (जस्तै नष्ट गर्न मिल्ने पञ्जा, मास्क, एप्रोन र जुतालाई ढाक्ने चिज) कसरी लगाउने र खोल्ने भन्ने कुराको सुरक्षित अभ्यासमा ख्याल गर्नुहोस् । अमेरिकाको सेन्टर्स फर डिजिज

कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन ([सिडिसी](#)) ले प्रकाशित गरेको यससम्बन्धी निर्देशिका हेर्नुहोस् । प्रदुषण एउटा सामग्रीबाट अर्कोमा फैलिने सम्भावना बढी भएकाले यी कदमहरु चाल्दा लापरवाही गर्नु हुँदैन ।

- स्वास्थ्योपचार स्थल वा शव गृहमा काम गर्दा प्रयोगपछि नष्ट गर्न मिल्ने वा पानी नछिर्ने जुत्ता लगाउनु पर्छ । त्यहाँबाट निस्कने बित्तिकै यी दुवै सामग्री नष्ट गर्नुपर्छ र फेरि कदापि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- स्वास्थ्योपचार स्थलमा काम गर्दै हुनुहुन्छ वा त्यहाँ पुग्नुभएको छ भने पञ्जा लगाउनुपर्छ । अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री जस्तै पुरै शरीर ढाक्ने र अनुहार छोप्ने मास्क पनि आवश्यक पर्नसक्छ ।

### अनुहारका लागि मास्क

[सीडीसी](#) र [विश्व स्वास्थ्य संगठन](#) दुवैले स्थानीय अधिकारीहरूले भनेको, उच्च जोखिम क्षेत्रमा अस्पतालमा भएको वा शंकास्पद वा संक्रमण भएको व्यक्तिको हेरचाह गर्दै गरेका व्यक्ति बाहेक कोभिड-१९ को लक्षण नभएका व्यक्तिहरूका लागि मास्क आवश्यक नभएको जनाएका छन् । धेरै देशहरूमा पीपीईको आपूर्तिमा समस्या भएकाले त्यस्ता उपकरणहरू प्रयोग गर्दा अभाव हुन सक्नेमा ध्यान दिनुहोस् । तपाईं मास्क लगाउनुहुन्छ भने निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

- आवश्यक छ भने सर्जिकल मास्कको साटो एन९५ मास्क (वा एफएफपी२ र एफएफपी३) [लगाउनुहोस्](#) । मास्कलाई नाक र चिउँडोको बीचमा सुरक्षित तरिकाले अड्याउनु होस् । दाही नियमित रूपमा काट्नुहोस् ।
- मास्कलाई हातले नछुनुहोस् । अन्य केही प्रयोग गरेर यसलाई हटाउनुहोस् । भुलेर पनि अगाडिको भाग नछुनुहोस् ।
- मास्क खोलेपछि साबुन र तातो पानी वा मदिरामा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजर ([६० प्रतिशतभन्दा बढी इथानोल वा ७० प्रतिशत इसोप्रोपानोल](#)) प्रयोग गरी हात सफा गर्नुहोस् ।
- मास्क ओसिलो र आर्द्र हुने बित्तिकै बदल्नुहोस् । त्यसलाई फ्याँकेर नयाँ, सफा, सुख्खा मास्क लगाउनुहोस् ।
- प्रयोग गरिसकेपछि मास्कलाई फोहोर हाल्ने भोलामा राखेर बन्द गर्नुहोस् ।
- मास्कको प्रयोग व्यक्तिगत सुरक्षाको केवल एक हिस्सा मात्र हो । यससँगै नियमित रूपमा तातो पानी र साबुनले हात धुनुपर्छ । अनुहार, आँखा, मुख, कान र नाकलाई छुनुहुँदैन ।
- कपासबाट बनेका र पातला 'गज मास्क' कुनै पनि अवस्थामा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- अनुहारमा लगाउने मास्कको [अभाव](#) वा तीव्र [मूल्यवृद्धि](#) हुन सक्नेछ ।

## डिजिटल सुरक्षा

- कोभिड-१९ जस्तो महामारीको रिपोर्टिङ गर्ने क्रममा पत्रकारहरु अनलाइन आक्रमणको तारो बन्न सक्छन् । यस्ता आक्रमणबाट आफूलाई बचाउन सीपीजेले ल्याएको [उत्तम अभ्यासको समीक्षा](#) गर्नुहोस् ।
- विभिन्न देशका सरकार र प्रविधिसम्बन्धी कम्पनीले यस महामारीको चक्र पत्ता लगाउने क्रममा मानिसहरुको निगरानी गर्दैछन् । सिटिजन ल्याबका अनुसार यसमा [पत्रकारहरुलाई लक्षित](#) गर्न प्रयोग गरिएको [पेगासस](#) नामक स्पाइवेयरको उत्पादक [एनएसओ नामक कम्पनी](#) संलग्न छ । महामारी शुरु भएपछि मानिसलाई निशाना बनाउन यी निगरानी प्रविधिको कसरी प्रयोग गरिन्छ भन्ने विषयमा नागरिक समाजका सदस्यले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलले आफ्नो [वेबसाइटमा](#) यससम्बन्धी विश्वभरिका घटनाक्रम अनुगमन गर्दछ ।
- कोभिड-१९ को बारेमा जानकारीमुलक सामग्रीमा क्लिक गर्नु अघि एकपटक विचार गर्नुहोस् । [इलेक्ट्रोनिक फ्रन्टियर फाउन्डेसनका](#) अनुसार अपराधीहरुले अहिले स्वास्थ्य संकट र आतंकबाट फाइदा उठाउन परिष्कृत फिसिड आक्रमण गर्नुका साथै व्यक्ति र संगठनलाई लक्षित गर्न तपाईंका उपकरणमा मालवेयर पठाएको हुनसक्छ ।
- [सामाजिक सञ्जाल](#) वा कुनै सूचना आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने एपमा लिङ्क क्लिक गर्दा विचार गर्नुहोस् । तीमध्ये कतिले तपाईंलाई मालवेयरको साथ उपकरणमा भाइरस लाग्ने वेबसाइटतर्फ लैजानसक्छ ।
- [कोभिड-१९ ट्र्याकर](#) जस्ता खराब नियत भएका व्यक्तिलाई लक्षित गर्ने ग्यान्समवेयरबाट सचेत हुनुहोस् ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनजस्ता भरपर्दो स्रोतबाट लिइएका भनिएका नक्सामा समेत मालवेयर समावेश गरी [पासवर्डहरु चोरी](#) गरिएको विवरणहरु आएका छन् ।
- [द गार्डियनमा](#) प्रकाशित रिपोर्टमा उल्लेख गरिएको जस्तो राज्यबाट प्रायोजित गलत सूचनाका बारे सचेत हुनुहोस् । साथै विश्व स्वास्थ्य संगठनले विशेष [चेतावनी दिएको](#) र [बीबीसीले प्रकाश पारेको](#) आम रुपमा फैलिने गलत सूचनाबाट सतर्क हुनुहोस् । विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइटमा [‘मिथ बस्टर गाइड’](#) उपलब्ध छ ।
- [च्याट एप मार्फत](#) फैलिने गलत खबर र अफवाहबाट सचेत हुनुहोस् ।
- फेसबुकमा वा सूचना आदान प्रदानमा सामग्री अब मान्छेले जाँच्नुको सट्टा कृत्रिम बुद्धिमत्ता ( एआई) ले मोडरेट गर्ने भएकाले यो रोगबारे वैधानिक सामग्री पनि [भुलवश हट्ने](#) अवस्था आएको छ ।
- यस महामारीको समाचारलाई निगरानी गर्ने खासगरी अधिनायकवादी शासन प्रणाली भएका देशहरुबाट समाचार संकलन गर्दा हुने जोखिमप्रति सचेत हुनुहोस् । केही सरकारहरुले [सीपीजेले जोड दिएजस्तै](#) महामारीबारे जानकारी [लुकाउन](#) वा मिडियामाथि [अंकुश लगाउन](#) प्रयास गर्न सक्नेछन् ।

## रिपोर्टिङमा शारीरिक सुरक्षा

- कारागार वा हिरासतबाट रिपोर्टिङ गर्दा पत्रकारले कोभिड-१९ लाई लिएर कैदीहरूले विरोध वा उपद्रो गर्दा हुनसक्ने खतराप्रति सतर्क हुनुपर्दछ। हालैमात्र [इटाली](#), [कोलम्बिया](#) र [भारतमा](#) यस्तै घटना भएका छन्।
- [संयुक्त राज्य अमेरिका](#), [आयरल्याण्ड](#), [प्यालेस्टाइन](#) र [इरान](#) जस्ता देशहरूले यस महामारीका बेला जेलको जनसंख्या घटाउन कैदीहरूलाई रिहा गर्न थालेका छन्। यसले गर्दा अपराध बढ्नसक्ने कुराप्रति सचेत हुनुहोस्। आपूर्ति कम हुने, [लुटपाट](#) र [डकैती हुनसक्ने](#) कुरा मनन गर्नुहोस्।
- अधिनायकवादी शासन भएको देशका पत्रकारहरूले [सीपीजेले जोड दिएजस्तै](#) यस महामारीको बारेमा समाचार संकलन गर्दा नजरबन्दमा पर्नसक्ने वा पक्राउको खतराप्रति सतर्क हुनुपर्दछ।
- तपाईं अन्तर्राष्ट्रिय समाचार संकलनको लागि यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ (तल हेर्नुहोस्) भने तपाईंको गन्तव्यमा पछिल्लो सुरक्षा अवस्था के कस्तो छ बुझ्नुहोस्। आजसम्म [इजरायल](#), [ब्राजिल](#), [पाकिस्तान](#), [साइप्रस](#), [रियुनियन](#) र [युक्रेनमा](#) अलग अलग हिंसात्मक घटना र प्रदर्शनहरू भएका छन्। यस महामारीले गर्दा [इराक](#) र [हङकङमा](#) विरोध प्रदर्शन भन्नु चर्किएको छ।

## विदेश यात्रा गर्नुपर्ने रिपोर्टिङ

विश्वभरि नै लगाइएको यात्रा प्रतिबन्धको कारण अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा अब अत्यन्त चुनौतीपूर्ण र दुर्लभ भएको छ। तपाईं रिपोर्टिङका लागि विदेश जादै हुनुहुन्छ भने निम्न कुरामा विचार पुर्याउनुपर्छ:

- तपाईंको [गन्तव्य](#) देशमा सबै सम्बन्धित खोप र रोगको उपचार विधि समयमै उपलब्ध र अद्यावधिक छन् कि छैनन् भन्ने थाहा पाउनुहोस्। तपाईंलाई देखापर्ने कुनै लक्षणले भ्रममा नपारोस् भन्नका लागि फ्लूको खोप लगाउनुहोस्।
- तपाईंको यात्रा बीमा नीति जाँच गर्नुहोस्। धेरैजसो सरकारहरूले विदेशमा यात्रा नगर्ने सल्लाह दिएका छन्। यसमा बेलायती [विदेश र राष्ट्रमण्डल कार्यालय](#), संयुक्त राज्य [अमेरिकाको विदेश मन्त्रालय](#), र [फ्रान्स](#) पर्दछन्। [कोभिड-१९](#) सँग सम्बन्धित यात्राको लागि बीमा गर्न गाह्रो हुन सक्छ।
- धेरै [देशले सार्वजनिक रूपमा](#) भेला हुन वा निश्चित संख्याभन्दा बढी भेला हुन प्रतिबन्ध लगाएकोले तपाईं सहभागी हुने कार्यक्रमको बारेमा नियमित रूपमा जानकारी लिनुहोस्।
- तपाईंको गन्तव्य मुलुकले यात्रामा प्रतिबन्ध लगाएको छ वा लगाउँदैछ भन्ने बुझ्नुहोस्। आगामी दिनमा यात्रामा थप प्रतिबन्ध वा विदेशी नागरिकप्रति थप प्रतिबन्ध विश्वभरि नै बढ्ने सम्भावना छ।
- शहरहरू, विशिष्ट क्षेत्रहरू वा सम्पूर्ण देश नै लकडाउनमा जान सक्छन् र छोटो सूचनामा क्वारन्टीनमा जाने घोषणा हुनसक्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै एक आकस्मिक योजना बनाउनुहोस्। केही संस्था र कम्पनीले विश्वभर छरिएर रहेका कर्मचारीलाई फिर्ता गर्न तयारी गरेका छन्।

- विश्वभर स्थलमार्गबाट पार गर्ने सीमा बन्द छन् । थप प्रतिबन्धको घोषणा गरिने भएकाले यसलाई तपाईंको आकस्मिक योजनामा समावेश गर्नुपर्दछ ।
- तपाईंलाई सञ्चो छैन भने यात्रा नगर्नुहोस् । धेरैजसो अन्तर्राष्ट्रिय र क्षेत्रीय विमानस्थल साथै अन्य यातायात केन्द्रले स्वास्थ्य जाँचको व्यवस्था गरेका छन् । अधिकांश यात्रुले जाँचको सामना गर्नुपर्नेछ वा क्वारन्टाइन र स्व पृथकता अपनाउनु पर्नेछ ।
- धेरै देशबाट आउने र जाने [उडानहरू रद्द गरिएकोले](#) हवाई यात्राका विकल्प सीमित छन् । कोभिड-१९ बाट उत्पन्न संकट गहिरोरिँदै जाँदा थप रद्द हुनेछन् ।
- तपाईंले सबै पैसा फिर्ता हुने उडान टिकट खरीद गर्नुपर्छ । [आईएटीएका](#) अनुसार यस महामारीका कारण अधिकांश विमानसेवा आर्थिक समस्या भेलिरहेका छन् । युरोपको सबैभन्दा ठूलो क्षेत्रीय एयरलाइन [फ्लाईबी](#) हालै बन्द हुनुमा यसैलाई कारक मानिएको छ ।
- के कस्ता सामान बोक्ने भन्ने विचार गर्नुहोस् । मास्क, ह्यान्ड स्यानिटाइजरहरू, साबुन, डिब्बाका खानेकुरा र ट्वाइलेट पेपर आदि [अचाक्ली खरीद](#) भएपछि तिनको अभाव भएको छ । [हडताल](#) वा संक्रमणको कारण कामदारहरूको अभाव हुन गई तपाईंको गन्तव्यमा अवस्था जटिल बन्नसक्छ ।
- [जोर्डन जस्ता](#) सीमित पानी आपूर्ति भएका देशमा बढ्दो माग र अभाव भेल्लुपर्ने हुन सक्दछ ।
- तपाईंको गन्तव्य मुलुकको पछिल्लो भिसा स्थिति जाँच गर्नुहोस् । [धेरै देशहरूले](#) भिसा जारी गर्न रोक लगाएका छन् भने पहिले भिसा जारी गरिएको अवस्थामा समेत यात्रामा रोक लगाइएको छ ।
- तपाईंको गन्तव्य देशमा तपाईं कोभिड-१९ बाट मुक्त भएको प्रमाणपत्र आवश्यक छ कि छैन बुझ्नुहोस् । केही उदाहरण [यहाँ](#) छन् ।
- विश्वभरका विमानस्थलमा [स्वास्थ्य र तापक्रम जाँचिने](#) कुरालाई ध्यानमा राख्दै लचिलो यात्रा कार्यक्रम बनाइ पयाप्त समय छुट्याउनुहोस् । यही कुरा रेलवे स्टेशन, बन्दरगाह र लामो दुरीका बस स्टेशनमा लागू हुन्छ ।
- केही देशहरूले मात्र केही विदेशी विमानस्थलमा विदेशी नागरिकहरूलाई प्रवेश गर्न अनुमति दिने भएकाले तपाईंको आगमनमा कुनै परिवर्तन भएको छ कि भनी अद्यावधिक गर्नुहोस् ।
- तपाईं जानुभएको देश भित्र आन्तरिक यातायातमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ कि भनी स्थानीय समाचारमा स्थानीय स्रोतमार्फत निगरानी गर्नुहोस् ।

## रिपोर्टिङपछि

- लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनी निरन्तर आफ्नो स्वास्थ्यको निरीक्षण गर्नुहोस् ।
- तपाईं उच्च संक्रमण दर भएको स्थानबाट फर्किनुभएको छ भने तपाईंले आफूलाई अलग्याउनु पर्छ । कृपया सम्बन्धित सरकारी सल्लाह के छ बुझ्नुहोस् ।



- कोभिड-१९ बारे आफ्नो जानकारी अद्यावधिक गर्नुहोस् । साथै तपाईंको देश र गन्तव्य दुवैमा संगरोध (क्वारेन्टिन) र अलग रहने (आइसोलेसन) कार्यान्वयन बारेमा बुझ्नुहोस् ।
- तपाईं जानुभएको देशमा संक्रमण दरको आधारमा तपाईंले आफू फर्केको १४ दिनसम्म नजिक आएको व्यक्तिको नाम र संख्यासहितको विवरण राख्नुपर्छ । तपाईंलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखियो भने कन्ट्याक्ट ट्रेसिङका लागि यो उपयोगी हुन्छ ।

## तपाईंलाई लक्षण देखिएमा

- तपाईंलाई कोभिड-१९ को [लक्षण](#) (सामान्य नै किन नहोस्) देखियो भने तपाईंको व्यवस्थापन टोलीलाई सूचित गर्नुहोस् । विमानस्थल वा अन्य यातायात केन्द्रबाट आफूलाई घरसम्म पुर्‍याउने प्रबन्ध गर्नुहोस् । कुनै पनि अवस्थामा दयाक्सीमा नजानुहोस् ।
- आफू र आफ्नो समुदायलाई बचाउन [विश्व स्वास्थ्य संगठन](#), [सीडीसी](#) वा स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई लक्षण देखिएको **कम्तिमा सात दिनसम्म** तपाईं घर बाहिर ननिस्कनुहोस् । यसो गर्नाले संक्रमणबाट तपाईंको समुदायलाई बचाउन सकिन्छ ।
- योजना बनाउनुहोस् र अरूबाट मद्दत लिनुहोस् । तपाईंको रोजगारदाता, साथीभाइ र परिवारलाई आवश्यक पर्ने सामान ल्याइदिन लगाउनुहोस् र त्यसलाई तपाईंको अगाडिको ढोका बाहिरै राख्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा सकेसम्म अरूबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा बस्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म एकलै सुत्नुहोस् ।
- अरुसँग बस्नैपर्ने अवस्थामा १४ दिने एकान्तवास अवलम्बन गर्नुहोस् । यससम्बन्धी एक [उपयोगी निर्देशिका](#) यहाँ छ । संक्रमण नफैलियोस् भनेर खासगरी बाथरूम, ट्वाइलेट र भान्साको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।
- तातोपानी र साबुनले नियमित रूपमा २० सेकेन्डसम्म मिची मिची हात धुनुहोस् ।
- यसको बढी जोखिममा पर्ने बुढाबुढी र पहिल्यै स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुबाट सकेसम्म टाढै बस्नुहोस् ।
- एकान्तवासमा बसिरहेका बेला तपाईंले आफ्नो देशका स्वास्थ्य अधिकारीलाई सम्पर्क गर्नु पर्दैन तर त्यही अवधिमा लक्षणहरु देखिन थाले भने सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

सीपीजेको अनलाइन [सुरक्षा सामग्रीमा](#) पत्रकार र समाचार कक्षका लागि [सामाजिक अशान्ति](#) र [चुनाव](#)सहित भौतिक, [डिजिटल](#) र मनोवैज्ञानिक सुरक्षासम्बन्धी स्रोत र उपायको आधारभूत जानकारी उपलब्ध छ ।