३० औं अन्तराष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस (२०७७ असोज १५) को अवसरमा सिद्धिचरण नगरपालिकाको अनुरोध

विश्व महामारीको रुपमा फैलिरहेको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को संक्रमण यस नगरपालिकाको सदरमुकाम बजार क्षेत्रमा समेत देखा परेको सन्दर्भमा ६० बर्ष भन्दा माथि उमेर समूहका नागरिकहरुमा भाइरस संक्रमणको जोखिम उच्च हुने हुँदा भाइरस संक्रमणको जोखिमबाट ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई बच्न र बचाउनका लागि देहाय बमोजिमका उपायहरुको पालना गर्ने गराउने कार्यमा सहयोग गरिदिन सबै सरोकारवालाहरुमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

१. उमेर ढल्कदै जाँदा शरीरको रोगसँग लडने क्षमता कम हुँदै जाने हुँदा ज्येष्ठ नागरिकहरु भाइरस संक्रमणको उच्च जोखिममा हुने व्यहोरा सबैले मनन गरौं ।

२. सुगर, प्रेसर, दम र क्यान्सर लगायतका दीर्घ रोगको नियमित औषधी सेवन गरिरहेका ज्येष्ठ नागरिकहरुको रोग नियन्त्रणमा छ कि छैन, नियमित रुपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने ब्यवस्था गरौं ।

३. ज्येष्ठ नागरिकलाई हाट, बजार, जात्रा, मेला, पर्व, भजनकिर्तन, पूजा तथा विवाह समारोह जस्ता भिडभाडयुक्त स्थानमा जान निरुत्साहित गरौं ।

४. ज्येष्ठ नागरिकलाई झोलिलो कुरा, तजा सागसब्जी, फलफूल लगायतका पौष्टिकजन्य खानपान आहारविहार तथा नियमित सरसफाइको उचित ब्यवस्थापन गरौं ।

५. ज्येष्ठ नागरिकको अनुकूल हुने गरी शारिरिक अभ्यासको ब्यवस्था मिलाऔं ।

६. परिवारका कुनै सदस्यलाई ज्वरो तथा रुघाखोकी लागेको छ भने सकेसम्म ज्येष्ठ नागरिकको नजिक नजाऔं ।

७. ज्येष्ठ नागरिकलाई भेटन जानुअघि र खानेकुरा दिनुअघि कम्तीमा बीस सेकेन्डसम्म साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने गरौं ।

८. संक्रमण फैलिएको स्थानबाट आएका ब्यक्तिहरु कम्तिमा तीन हप्तासम्म ज्येष्ठ नागरिकसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नजाऔं ।

९. ज्येष्ठ नागरिकहरु वर्तमानको सर्जक र इतिहास हुन भन्ने कुरा कसैले नभुलौं ।