सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

सखुवानन्कारकट्टी, सिरहा

पत्र संख्या : २०७६/०७७
चलानी नं.: ८३८

मिति : २०७६।१२।२० गते

श्री वडा कार्यालय (सबै)
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका, सिरहा ।

विषय : राहत वितरण व्यवस्थापन सम्वन्धमा ।

प्रस्तुत विषयमा प्रदेश सरकार आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय (वजेट तथा कार्यक्रम महाशाखा) प्रदेश नं. २, जनकपुरधाम, धनुषा को मिति २०७६।१२।१९ को पत्र बमोजिम कोरोना भाइरस संक्रमण (कोभिड-१९) प्रभावित मजदुर, श्रमिक, गरिब तथा आर्थिक रुपमा विपन्न किसानलाई राहत प्याकेज उपलब्ध गराउनका लागि **कोरोना भाइरस संक्रमण (कोभिड -१९) प्रभावित मजदुर, श्रमिक, गरिब तथा आर्थिक रुपमा विपन्न किसानलाई राहत वितरण (मापदण्ड तथा अनुगमन) निर्देशिका, २०७६** जारी गरि पठाइएको निर्देशिका यसै साथ संलग्न छ । उक्त निर्देशिकाको दफा ३ बमोजिम लक्षित समूह पहिचान तथा राहत वितरण समितिको गठन गरी अनूसुची - १ अनुसारको विवरण तयार गरी वडा कार्यालय लगायत संचार माध्यममा समेत सार्वजनिक गरी यस कार्यालयमा तुरुन्त पठाउन हुन अनुरोध छ ।

(राजीव कुमार झा)
प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

बोधार्थ :
श्री अध्यक्ष ज्यू,
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका, सिरहा ।
श्री सूचना प्रविधि शाखा ; Website मा upload गरिदिनुहुन ।

email:ito.sakhuwanankarkattimun@gmail.com web:sakhuwanankarkattimun.gov.np

Scanned with CamScanner

कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको मापदण्ड २०७६

प्रस्तावनाः कोरोना भाईरसको संक्रमणबाट लाग्न सक्ने रोगबाट नागरिकहरुलाई सुरक्षित राख्न शङ्कास्पद व्यक्तिलाई कम्तिमा १४ देखि १७ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा सुरक्षित तथा सुव्यवस्थित तरिकाले राखी त्यस्ता र समाज दुवैलाइ सुरक्षित राख्न प्रस्तुत मापदण्ड तयार गरिएको छ ।

१. **संक्षिप्त नाम र प्रारम्भः** (१) यस मापदण्डको नाम कोरोना भाइरस सम्बन्धी क्वारेन्टाइन सन्चालन तथा व्यवस्थापन मापदण्ड २०७६ रहेको छ (२) यो मापदण्ड तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ।

२. **परिभाषाः** विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस मापदण्डमाः

(क) क्वारेन्टाइन भन्नाले कुनै रोगको संक्रमण फैलन सक्ने अवस्थालाई आँकलन गरी उक्त संक्रमित इलाका वा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका वा आवास वा होटलमा रहेका सम्भावित जोखिम भएका व्यक्तिलाई बाह्य सम्पर्कबाट छुट्याई तोकिएको स्थान वा घरमा कम्तीमा १४(चौध) दिनसम्म अलग्गै राखिने अवस्थालाई जनाउँछ ।

(ख) सम्भावित जोखिम भएका व्यक्ति भन्नाले COVID-19 रोग फैलिएको देशबाट आएका वा सो देशबाट ट्रान्जिट भई आएका व्यक्ति वा सतह मार्गबाट आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका व्यक्ति, COVID-19 रोग लागेका व्यक्तिलाई हेरचाह वा उपचार गरेका व्यक्ति र कोरोना संक्रमितसग कुनै प्रकारले सम्पर्कमा आएका व्यक्ति सम्झनु पर्छ ।

(ग) क्वारेन्टाइन क्षेत्र भन्नाले यस मापदण्ड बमोजिम तोकिएको क्षेत्र सम्झनु पर्छ ।

३. **मापदण्डको पालनाः** (१) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्माण हुने वा तोकिने क्वारेन्टाइन देहायको मापदण्ड बमोजिमको हुनु पर्नेछः

(क) सम्भव भएसम्म घनाबस्तीबाट छुट्टै (टाढा) रहेको,

(ख) सञ्चार, स्वास्थ्य, सडक, पानी, बिजुलीको पूर्ण व्यवस्था भएको,

(ग) सम्भव भए सम्म सय जनाभन्दा बढी व्यक्तिलाई राख्न सक्ने क्षमता भएको,

(घ) तयारी भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिने,

(ङ) सरकारी, संस्थान, सामुदायिक तथा सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरु जस्तै होस्टेल, तालिम केन्द्र, होटल, शैक्षिक संस्था, सरकारी संरचना क्वारेन्टाइनका रुपमा प्रयोग गर्ने,

(च) खण्ड (ङ) बमोजिमको संरचना उपलब्ध नभएमा खुल्ला मैदानमा पाल वा अन्य अस्थायी पूर्वाधार तयार गरी क्वारेन्टाइनका रुपमा प्रयोग गर्न सकिने,

(छ) गर्भवती महिला, दश वर्षसम्मका बालबालिका, जेष्ठ नागरिक र अपांगता भएका व्यक्तिका लागि प्राथमिकता दिई अलग्गै क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गर्ने,

(२) संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले समिति गठन गरी क्वारेन्टाइनस्थलको स्थापना, व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्नेछ ।

(३) कुनै स्थानीय तहमा स्थान अभाव भएमा नजिकको अन्य स्थानीय तहमा रहेका क्वारेन्टाइनमा संभावित जोखिम भएका व्यक्तिलाइ राख्न सकिनेछ ।

४. **क्वारेन्टाइनको भौतिक पूर्वाधारः** (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा देहाय बमोजिमको भौतिक पूर्वाधार हुनुपर्नेछः

(क) क्वारेन्टाइनमा खटिने स्वास्थ्य र सफाई टिमको लागि छुट्टै भवन वा ब्लक रहेको,

Scanned with CamScanner

(ख) वन्दोवस्ती कार्यमा खटिएका व्यक्ति तथा सुरक्षा टोलीलाई बसोबासको लागि बाहिरी घेरामा स्थान वा संरचना उपलव्ध भएको,

(ग) सम्भव भएसम्म शौचालय सहितको कोठा र सो नभएमा न्यूनतम् प्रति कोठा अधिकतम तीन जनाको दरले छ जनाका लागि एउटा साझा शौचालय र स्नानगृह भएको,

(घ) विद्युत, पानी लगायतका आधारभूत सेवाको उपलब्धता,

(ङ) न्यूनतम टेलिफोन सेवाको व्यवस्था,

(च) संभावित विपद् तथा आगलागीबाट सुरक्षित,

(छ) कोठाको व्यवस्थापन (प्रति व्यक्ति ७५ वर्ग फिटको स्थान वा एक खाटदेखि अर्को खाटको बीच न्यूनतम् दुरी ३.५ फिट हुनुपर्ने)

अ. ओढ्ने, ओछ्याउने र आवश्यकतानुसार झुल सहितको खाट,

आ. Personal Hygiene Kits/ Dignity Kits , फोहोर फाल्ने डस्टविन,

इ. संभव भएसम्म हावा चल्ने कोठा ।

(ज) नियमित सरसफाई भएको हुनुपर्ने,

(झ) उपलव्ध भएसम्म मनोपरामर्श तथा सकारात्मक सोच सम्बन्धी क्रियाकलाप संचालन गर्नुपर्ने।

५. **स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्थापन:** (१) क्वारेन्टाइनस्थलमा स्वास्थ्य सामग्री सहितका प्रति सय जनाका लागि देहाय बमोजिमका स्वास्थ्यकर्मीहरु राख्ने व्यवस्था गर्नु पर्नेछ:

i. सुपरिवेक्षण गर्नका लागि MPH/MD community medicine (आठ घण्टाको सिफ्टमा) - एक जना

ii. मेडिकल अधिकृत - एक जना

iii. स्वास्थ्य परिचारिका - एक जना

iv. प्यारामेडिक –एक जना

v. ल्याव टेक्निसियन Lab Technician – एक जना (आवश्यकतानुसार),

vi. फर्मासिष्ट (D-Pharma) - एक जना (आवश्यकतानुसार),

vii. क्वारेन्टाइनमा २४ घण्टा Ambulance संचालनार्थ

अ. तालिमप्राप्त paramedic - दुइ जना

आ. Ambulance Driver - एक जना

६. **फोहर व्यवस्थापन :** (१) फोहर व्यवस्थापनका लागि देहा वमोजिमका जनशक्ति हुनुपर्नेछ:

I. सफाई सुपरिवेक्षक - एक जना

II. सरसफाई गर्ने कर्मचारी - पाँच जना

७. **बासस्थान तथा बन्दोबस्तीको व्यवस्थापन:** (१) क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरु, स्वास्थ्यकर्मी, र सुरक्षाकर्मीहरुको लागि खानपिन *(अनुसूची १ बमोजिम)* सहितको बासस्थान एवं क्वारेन्टाइनस्थलभित्रको बन्दोबस्ती नेपाली सेना वा नेपाली सेनाले तोकेको सुरक्षा निकायको जिम्मामा रहनेछ ।

१. स्वस्थ खाना र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने, र

२. बालवालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा दिर्घरोगीहरुलाई आवश्यकताअनुसारको खानाको व्यवस्था गर्ने ।

८. **सुरक्षा व्यवस्था:** (१) क्वारेन्टाइनस्थलको सुरक्षा व्यवस्था देहाय वमोजिम हुनु पर्नेछ:

Scanned with CamScanner

१. क्वारेन्टाइनस्थलको २४ सै घण्टा सुरक्षा व्यवस्थाको लागि स्थान विशेषको आवश्यकताअनुसार छुट्टै सुरक्षाकर्मी तयार गरी आवश्यक प्रशिक्षण तथा स्वास्थ्य उपकरण सहित खटाउने,

२. क्वारेन्टाइनमा लैजानुपर्ने व्यक्तिहरुको यातायातको स्कर्टिङ्गको लागि छुट्टै टोली र सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने,

३. क्वारेन्टाइनस्थलमा सम्भव भएसम्म सि.सि.टि.भि. जडान गरी Control Room मा सि.सि.टि.भि. Monitor, Telephone, Intercom, PA System, Alarm System, Fire Extinguisher, समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,

४. सुरक्षास्थितिलाई मध्यनजर गरी आवश्यकताअनुसार अन्य थप सुरक्षा व्यवस्था गर्नुपर्ने,

५. Access Control को लागि सम्भव भएसम्म Infrared Gun समेतको व्यवस्था गर्नुपर्ने,

६. सुरक्षाकर्मीको खानपिन र ब्यारेकको व्यवस्था छुट्टै हुनुपर्ने, र

७. क्वारेन्टाइन सुरक्षा व्यवस्थाको लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका कर्मचारीहरु संयुक्त कार्ययोजना अनुरुप परिचालन हुने ।

९. **जनशक्ति व्यवस्थापनः** प्रत्येक सयजना क्षमताको क्वारेन्टाइनस्थलको लागि देहाय बमोजिमका जनशक्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछः

१. स्वास्थ्यकर्मी- दफा ५ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम

२. सरसफाई कर्मचारी- दफा ६ को उपदफा (१) मा उल्लेख भए बमोजिम

३. सुरक्षाकर्मी- आवश्यकताअनुसार नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल,नेपाल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागबाट खटाउने, र

४. सम्बन्धित क्वारेन्टाइलस्थलको कार्यालय वा सम्बन्धित प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहले निम्नानुसारका प्राविधिक कर्मचारी खटाउने ।

I. Plumber- १

II. Electrician-१

III. आवश्यकताअनुसार सञ्चार व्यवस्थापन सम्वन्धी कार्य ।

१०. **सरसफाई तथा फोहोर मैला व्यवस्थापनः** (१)सरसफाई तथा फोहोर मैला व्यवस्थापनका निमित्त देहायका कार्यहरु गर्नु पर्नेछः

१. नुहाउने तथा कपडा धुनको लागि पानी

२. सफाईको सामान,

३. भवन तथा क्वारेन्टाइन क्षेत्रको उचित सफाईको व्यवस्था गर्ने,

४. फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,

५. सेफ्टी टयाँकीको व्यवस्थापन गर्ने, र

६. क्वारेन्टाइन खाली भए पश्चात ७२ घण्टासम्म प्रयोगमा नल्याउने र Disinfection पश्चात मात्र प्रयोग गर्ने ।

११. **आर्थिक व्यवस्थापनः** (१) क्वारेन्टाइनस्थलको संचालन तथा व्यवस्थापनका निमित्त आवश्यक पर्ने रकम कोरोना भाइरस संक्रमण, रोकथाम तथा उपचार कोषवाट व्यहोरिनेछ ।

Scanned with CamScanner

(२) क्वारेन्टाइनमा वस्ने व्यक्तिहरुलाइ प्रति दिन प्रति व्यक्ति क्वारेन्टाइन रहेको जिल्लामा कार्यरत नेपाल प्रहरीका लागि निर्धारित राशन दररेट वमोजिमको खाना खाजा खर्च उपलव्ध गराइनेछ ।

(३) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरुलाइ उपलव्ध गराइने खाजा खाना सुरक्षा निकायवाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

१२. **विभिन्न समितिहरुः** (१) क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापनका लागि सल्लाहकार समूह, संचालन, व्यवस्थापन तथा अनुगमनका निमित्त निम्नानुसारका समितिहरु रहनेछन् र समिति संचालन सम्वन्धी कार्यविधि समिति आफैले निर्धारण गर्नेछ ।

क सल्लाहकार समूह

१. संघीय संसदका सदस्यहरु,
२. प्रदेश सभाका सदस्यहरु, र
३. जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ।

ख अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण समिति

१.	सम्बन्धित पालिका प्रमुख	संयोजक
२.	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	सदस्य
३.	सुरक्षा निकायका प्रमुखहरु	सदस्य
४.	प्रमुख स्वास्थ्य कार्यालय	सदस्य सचिव

ग क्वारेन्टाइन संचालन तथा व्यवस्थापन समिति

१	सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी	संयोजक
२	सुरक्षा निकायका अधिकृत प्रतिनिधिहरु	सदस्य
३	जिल्ला अस्पतालको मे. सु.	सदस्य
४	नेपाल रेडक्रसको प्रतिनिधी	सदस्य
५	सम्वन्धित वडाध्यक्ष	सदस्य
६	सम्वन्धित डिभिजन शहरी विकास कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि (नभएमा सम्वन्धित स्थानीय तहको प्राविधिक प्रतिनिधि)	सदस्य
७	स्वास्थ्य कार्यालयको अधिकृत प्रतिनिधि	सदस्य सचिव

घ कार्यसंचालन समूह

क्वारेन्टाइनस्थलको दैनिक कार्य संचालनको निमित्त निम्नानुसारका जिल्लास्थित निकायहरु परिचालित हुनेछन्ः

१. स्थानीय तह
२. जिल्ला प्रशासन कार्यालय
३. नेपाली सेना
४. नेपाल प्रहरी
५. सशस्त्र प्रहरी वल, नेपाल
६. राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग
७. स्वास्थ्य कार्यालय

Scanned with CamScanner

८. डिभिजन शहरी विकास कार्यालय
९. खानेपानीको व्यवस्था गर्ने निकाय
१०. नेपाल विद्युत प्राधिकरण
११. दूरसञ्चार सेवा प्रदायक कार्यालय

नेपाल सरकार
प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय
सिंहदरबार, काठमाडौं

१३. क्वारेन्टाइनमा रहने व्यक्तिहरुले पालना गर्नुपर्ने आचारसंहिता देहाय वमोजिम हुनेछः
(क) सबैले सम्मानजनक र नम्र व्यवहार गर्ने, सहयोगी बन्ने,
(ख) जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, भाषा-भेषभुषा, भेग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने,
(ग) सूर्तिजन्य, नशालु तथा मादक पदार्थ सेंवन नगर्ने,
(घ) अशिष्ट, अभद्र र अस्वभाविक आचरण नगर्ने,
(ङ) रिसाउने, झैझगडा गर्ने र घाउचोट पुर्याउने कार्य नगर्ने,
(च) सभ्य र शोभनीय पोशाक मात्र लगाउने,
(छ) कुनै पनि नकरात्मक गतिविधी, लोभलालच, होहल्ला, अत्याउने कार्य, अनावश्यक टिकाटिप्पणी नगर्ने,
(ज) तोकिएको स्थानमा मात्र रहने,
(झ) अरुलाई बाधा हुने वा हिनताबोध गराउने कार्य नगर्ने नगराउने,
(ञ) आत्मियताको विकास गर्दै शान्त र सौहार्दपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने,
(ट) कुनै पनि बाह्य व्यक्ति क्वारेन्टाइन क्षेत्रभित्र वा नजिक देखिएमा जानकारी गराउने तथा कुनै किसिमको पशुपंछी नजिक देखिएमा सोको जानकारी गराउने,
(ठ) Quarantine मा रहेका व्यक्तिहरु भाग्ने वा भाग्न कशिस गरेको देखेमा वा शंका लागेमा तुरुन्त खवर गर्ने,
(ड) प्राप्त सुविधाहरु आपसी समझदारीका आधारमा उपभोग गर्ने, र
(ढ) उपलब्ध सरसामानहरुको हिफाजत र समुचित प्रयोग गर्ने ।

१४. गर्न हुने/नहुने कार्यहरुः क्वारेन्टाइनमा वस्नेले देहाय वमोजिम गर्नु पर्नेछः
(क) गर्नु पर्ने कार्यहरुः
(१) स्वास्थ्य सम्बन्धी
(क) खोक्दा हाछ्यु गर्दा नाक र मुख अनिवार्य रुपमा छोप्ने र छोप्न लगाउने,
(ख) Flu-like symptoms रुघा खोकीको लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिई हाल्ने ।
(ग) रुघा खोकी लागेका व्यक्तिहरुबाट टाढा बस्ने र उनीहरुलाई सकेसम्म छुट्टै बासस्थानको समेत व्यवस्था मिलाउने,
(घ) फर्किएका व्यक्तिहरुलाई जंगली वा घरपालुवा पशुपन्छिबाट टाढा राख्ने/बस्न लगाउने,
(ङ) पशुजन्य मासु र अण्डा राम्रोसँग पाकेको एकिन गरी मात्र खाने खुवाउने व्यवस्था मिलाउने,
(च) कुनै पनि किसिमको पंक्षीहरुलाई नजिक सम्पर्कमा आउन नदिने,
(ज) उपलब्ध गराएको खानेकुरा मात्र खाने।

Scanned with CamScanner

(२) सुरक्षा सम्वन्धी

(क) संक्रमित व्यक्तिहरुलाई यथाशिघ्र नजिकको अस्पतालको Isolation मा पठाउने,

(ख) क्वारेन्टाइनको सुरक्षाको लागि परिचालन गरिएका सुरक्षाकर्मीले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण अनिवार्य रुपमा लगाउने तथा आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाप्रति जिम्मेवार रहने,

(ग) डिउटीमा सदैव उच्च सतर्कता अपनाउनु पर्ने (अनाधिकृत व्यक्ति बाहिरबाट भित्र र संक्रमित विरामीलाई भित्रबाट बाहिर जान नदिने)

(घ) क्वारेन्टाइन क्षेत्र वरपर हुलदंगा र जमघट हुन नदिने, भएको अवस्थामा स्थानीय प्रहरीको सहयोगमा हुल नियन्त्रण गर्ने, र

(ङ) क्वारेन्टाइनमा रहेका व्यक्तिहरु कुनै पनि हालतमा भाग्न नदिने र भाग्ने कोशिस गर्न खोज्ने उपर निगरानी र नियन्त्रण गर्ने ।

(ख) गर्न नहुने कार्यहरु

(१) कुनै पनि जिवित प्राणीहरुलाई सम्पर्कमा आउन नदिने ,

(२) भेटघाट गर्नु परेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा सुरक्षाको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाएर मात्र भेटघाट गर्ने गराउने,

(३) क्वारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिहरुको बासस्थानबाट निस्कने फोहोर तथा व्यक्तिगत सामानहरु जथाभावी नफाल्ने, तोकिए वमोजिम मात्र विसर्जन गर्ने,

(४) क्वारेन्टाइनमा रहँदा बाहिर परिवार तथा मिडियामा अनावश्यक टिका टिप्पणी र अफवाह संप्रेषण नगर्ने ।

१५. क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरुले आचरण सम्वन्धी पालना गर्नुपर्ने नियमहरु: (१) क्वारेन्टाइनमा खटिने व्यक्तिहरुले देहायको आचरण पालना गर्नुपर्नेछ ।

(क) प्रभावकारी ढंगबाट आर्थिक अनुशासनको पालना गर्दै मितव्ययी तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने,

(ख) सम्वन्धित निकायले आफ्नो जिम्मेवारी सम्वेदनशील भइ समयमा नै कार्यसम्पादन गर्ने र अनुगमन गरी माथिल्लो निकायमा नियमित प्रतिवेदन गर्ने,

(ग) स्वास्थ्यकर्मी लगायत अन्य व्यक्तिहरुले क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरुसँग अनावश्यक भेटघाट नगर्ने ,

(घ) क्वारेन्टाइनमा राखिएका मानिसहरुलाई कुनै पनि जिवित प्राणीहरुको सम्पर्कमा आउन नदिने,

(ङ) आवश्यकता र औचित्यको आधारमा मात्र सुचना संप्रेषण गर्ने, र

(च) तोकिएको व्यक्तिले मात्र सुचना प्रवाह गर्ने ।

Scanned with CamScanner

अनुसूची १

खानाको समय तालिका

सि.नं.	समय	खाना
१	०७:३०-०८:००	चिया खाजा
२	११:३०-१२:००	दिवा खाना
३	१४:३०-१५:००	खाजा
४	१९:३०-२०:००	रात्री खाना

खानाको व्यवस्था गर्दा स्थानीय उपलब्धतालाई मध्यनजर गरी स्वास्थकर खानाको प्रबन्ध मिलाउनु पर्नेछ ।

Scanned with CamScanner