

COVID-19: NEPALI

COVID-19 कोरोना भाइरसले हुने रोग हो। मान्छेमा कोरोना भाइरस साधारण नै मानिन्छ र धेरै जसो कोरोना भाइरस संक्रमण भएको मान्छेमा यो रोगको लक्षणहरू रूगाखोकी जस्तै साधारण आवस्थामा मात्रै रहनसक्छ।

को उच्च जोखिममा छ?

- खासगरेर उच्च जोखिममा पर्ने मान्छेहरू:
- मुटुको रोग भएका, उच्च रक्तचाप भएका, फोक्सोको रोग भएका, मधुमेह/दैबीटीज भएका, क्यान्सर रोग भएका
- जसको प्रतिरोधात्मक शक्ति अन्य कारणले कमजोर भएका, जस्तै केमोथेरापी गरिरहेका व्यक्ति
- ब्रिधहरू



कम जोखिमको मतलब कुनै जोखिम नहुने भन्न मिल्दैन।

रोकथाम

- सम्भव भएसम्म तपाईंको हात धुनुहोस्, विशेष गरी सार्वजनिक बस्ने ठाउँमा।
- नियमित र राम्रोसँग तपाईंका हातहरूमा अल्कोहोल -आधारित स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् वा साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- हाच्छिउं गर्दा तपाईंको कुहिनोले वा कुनै कपडाले छेक्नुहोस्।
- शारीरिक दूरी - घरमा पनि पालना गर्नुहोस्।
- सकेसम्म घरमा बस्नुहोस् र बाहिरका डीलिभरी, सम्पर्क, र एक्स्पोजरबाट बच्न कोसिस गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कुनै सार्वजनिक स्थल (कलेज, यात्रा, भ्रमण आदि) बाट फर्कदै हुनुहुन्छ भने, आफुलाई पूर्ण रूपमा अरुबाट टाढा राख्न आवश्यक छ।



कोरोना भाइरस सजिलैसँग फैलिने माध्यमहरू:

- खोक्दा वा हाच्छिउं गर्दा निकलने श्वासप्रश्वासका थोप्लाहरू
- व्यक्तिगत सम्पर्क जस्तै: हात छोईरहने वा हात मिलाउने
- भाइरस भएको केहि चीज छोएपछि आफ्नो हात धुनु अघि तपाईंको आँखा, कान, नाक वा मुख छोएर

लक्षणहरू

भाइरसको सम्पर्क पछि लक्षणहरू देखा पर्ने १-१४ दिन सम्म लग्न सक्छ।

- लामो समय सम्म ज्वरो रहिरहेमा वा सुख्खा खोकी बढ्दै गएमा
- सास फेर्न गाह्रो भएमा तपाइलाई कोभिड-१९ लागेको हुनसक्छ।



लक्षणहरू देखापरेमा के गर्न सक्नुहुन्छ?

- यदि तपाईंमा कोभिड-१९ को लक्षणहरू (ज्वरो, खोकी, वा सास फेर्न गाह्रो हुने) देखापरेका छन:
 - तपाइले आरुलाई पनि रोग सार्न सक्नुहुन्छ, त्यसैले आफुलाई आरुबाट टाढा राखी घरमा बस्नुहोस्।
 - यदि तपाईं अरु मानिसहरूसँग बस्नुहुन्छ भने, छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् वा सधैं २-मीटरको दूरी राख्नुहोस्।
- अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा भएका मानिसलाई रोगको संक्रमणबाट जोगाउन त्यहाँ जानु अगाडी फोन गर्नुहोस्।
 - आफ्नो लक्षणहरू चिकित्सक वा उपचार गर्ने मान्छेलाई वर्णन गरिसके पछि उनीहरूले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई तत्कालै औषधि वा उपचारको आवश्यकता भएमा हेल्पलाईनमा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको लक्षणहरू बताउनुहोस्।



आफ्नो वा आफ्नो परिवारको देखभाल गर्दा ध्यानमा राख्नुपर्ने कुराहरू:

- राम्रोसँग खाने-पिउने गर्नुहोस्।
- आफ्नो घरका सदस्यहरूसँग बाहेक कसैसँग पनि शारीरिक सम्बन्ध नराख्नुहोस्।
- दिनको कम्तिमा दुई पटक आफ्नो तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।
- सकेसम्म घर भित्र पनि सबै सदस्यहरू फरक-फरक कोठामा बस्नुहोस्।
- घरमा सम्भव भएसम्म पन्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तिस्पुको प्रयोग सिद्धैपछि, फोहोरमा फाल्नुहोस् र आफ्नो हात साबुन-पानीले धुनुहोस्।



हामी सबैले मिलेर, एक जूट भएर, कोभिड-१९लाई सामना गर्नुपर्छ।

- खाना वा अन्य कुराहरू अनावश्यक र चाहिने भन्दा बढी नबटुलनुहोस्। सबैले एकअर्कासँग बाटेर सरसामानको प्रयोग गरेमा, सबैलाई पुग्नेछ।
- अन्य समानहरू किन्दा आफ्नो समाजमा भएको अरु सदस्यहरूको विचार गर्नुहोस्।
- हाम्रा छरछिमेकि र दक्षिण एशियाका साथीहरू हामीमा निर्भर छन्। यो संकटको बेला आफ्नो वरिपरि भएका कमजोर र असुरक्षित मान्छेहरूको सहयोग गर्नुहोस्, उनीहरूलाई मानसिक तथा आर्थिक सहयोग देखि लिएर खाना, औषधि, सरसफाइका सामग्री, सेनेटरी नैपकिनहरू आदिको आवश्यकता पर्न सक्छ।
- हामीले अहिले भोगिरहेको सबै समस्याहरूको समधान गर्न सक्दैनौ तर हामीले आआफ्नो भाग सकेसम्म पुरा गरे, एउटा सुरक्षित संसार तर्फ एक कदम बढाउन सक्छौं। कोभिड-१९बाट बचाउं र अरुलाई पनि बचाऔं।

यो गाइडलाई विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), चिकित्सा विशेषज्ञहरू लगायतका संस्थाहरूबाट भरपर्दो जानकारी लिएर तयार गरिएको छ। कृपया यो सुचनाको पालना गर्नुहोस् र आफ्नो परिवार र चिनजानमा भएकाहरू मध्ये यस जानकारीलाई फैलाउनुहोस्।

#StopTheSpread
@HelloSouthAsians
hellosouthasians@gmail.com