

कोरोना भाइरस

— कोभिड-१९

यो भनेको के हो ?

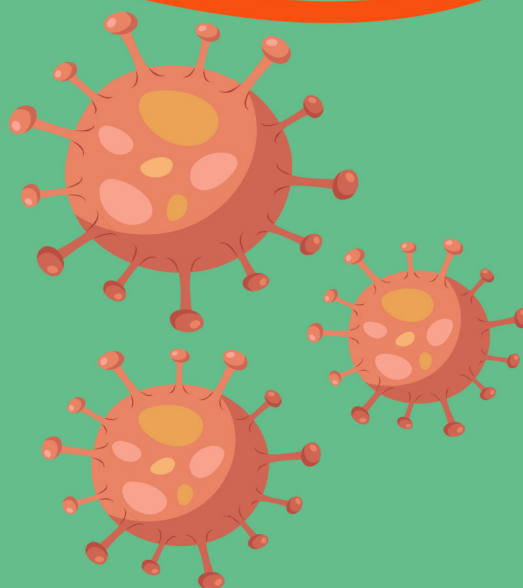
यो एक नयाँ प्रकारको भाइरसबाट संक्रमण फैलिने रोग (COVID-19) हो ।

यस रोगले विरामीको स्वास प्रस्वासमा समस्या ल्याउँछ ।

यसका लक्षणहरु:

ज्वरो आउनु, खोकी लाग्नु, छाती दुख्नु, स्वास फेर्न गाह्रो हुनु आदि हुन् ।

कुनै अवस्थामा लक्षण नदेखिए पनि भाइरस बोकेको मानिसले अन्य मानिसमा यो भाइरस सार्न सक्छ ।



संक्रमण भएको २ देखि १४ दिन भित्रमा यस रोगको लक्षणहरु देखा पर्ने गर्दछ ।

जति धेरै यस रोग सँग सम्बन्धित लक्षणहरु देखा पर्दछन् त्यति नै तपाईंमा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९)को संक्रमण भएको आशंका गर्न सकिन्छ । यदि तपाईंलाई १००.४ डिग्री फरेन्हाइट (३८.० डिग्री सेल्सियस) भन्दा बढी ज्वरो आएमा, भिडभाडमा गइ संक्रमित व्यक्तिहरुको सम्पर्कमा आएको आशंका लागेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्दछ ।

COVID-19 बारेमा थप जानकारीको लागि National Institute of Communicable Diseases' (NICD) को २४ घण्टा खुल्ला रहने टोल फ्री नम्बर ०८०००२९९९९ मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा <https://www.gov.za/Coronavirus> वेबसाइट पनि हेर्न सकिन्छ ।



मास्कको प्रयोग गर्नुहोस्:

-यस रोगको लक्षण देखिने व्यक्तिहरुले रोगको संक्रमण फैलिनबाट रोकन मास्कको प्रयोग गर्नुपर्दछ । स्वस्थ व्यक्तिले मास्क लगाउनु नपर्ने तर रोगको लक्षण देखिने व्यक्तिहरुले लगाउनुपर्ने भन्ने होइन यसले संक्रमण बढ्न सक्छ ।



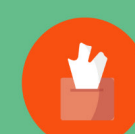
नियमित साबुन पानीले हात धुनुहोस्:

-साबुन पानीले हात धुनु कोरोना भाइरसबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भएकोले बेलाबेलामा साबुन पानीले कमिमा २० सेकेण्ड सम्म मिचीमिची हात धुनुहोस् ।
- हात धुन असमर्थ भएमा विकल्पको रूपमा अल्कोहल मिसिएको स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।



भीडभाडबाट टाढा रहनुहोस् :

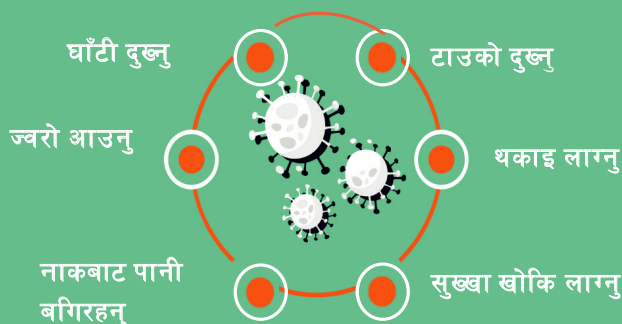
- विशेष गरि विरामी र वृद्ध वृद्धाहरु घर बाहिर हिड्नु नगरि घर भित्रै बस्नुपर्दछ ।



खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्:

- खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा टिस्यु पेपरले मुख छोप्नुहोस् र टिस्यु पेपर सुरक्षित ठाउँमा फालि राम्रो सँग हात धुनुहोस् । यदि टिस्यु पेपर नभए कुहिनोले मुख छोप्नुहोस् ।

यस रोगका मुख्य लक्षणहरु



कुनै अवस्थामा लक्षण नदेखिए पनि भाइरस बोकेको मानिसले अन्य

