

तपाईंले कोभिड-19 को बारेमा

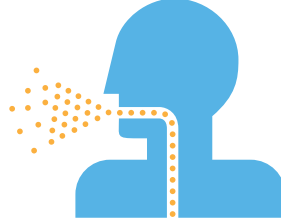
के जान्न जरुरी छ

कोरोना भाइरस



कोभिड-19 (कोरोना भाइरस रोग 2019) नोभल (नयाँ) कोरोना भाइरसले गर्दा लाग्ने एक श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित बिमारी हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

यो भाइरस संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्कने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी थोपाहरूबाट विशेषगरी ती व्यक्तिहरूमा फैलन्छ भन्ने मानिएको छ जो एकअर्कासँग नजिकको सम्पर्कमा (झन्डै 6 फिट भित्रमा) हुन्छन् ।



लक्षणहरू



ज्वरो



खोकी



सास फेर्न गाह्रो हुने

अन्य लक्षणहरूमा सास फेर्न गाह्रो हुने, सर्दी/रुखाखोकी लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने र गन्ध वा स्वाध हराउने पर्छन् । सामान्यता, सङ्क्रमित भएको 2 देखि 14 दिन भित्रमा लक्षणहरू देखिन थाल्छन् । कोभिड-19 लागेका धेरैजसो मानिसहरूमा हल्का बिमारी देखिन्छ जसको लागि अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्दैन, तर गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका केही मानिसहरूमा थप मेडिकल जटिलताहरू देखिन सक्छ ।

केही मानिसहरू कोभिड-19 को उच्च जोखिममा छन् ।

निम्न प्रकारका व्यक्तिहरूमा कोभिड-19 बाट गम्भीर बिमारी लाग्न सक्ने उच्च जोखिम हुन्छ:

- 65 वर्ष वा त्यो भन्दा बढी उमेर भएका व्यक्तिहरू ।
- नर्सिङ होम वा दीर्घकालीन स्वास्थ्य स्याहार केन्द्रमा बस्ने व्यक्तिहरू ।
- फोक्सोसम्बन्धी दीर्घरोग भएका वा हल्कादेखि गम्भीर प्रकारको दम रोगीहरू ।
- गम्भीर मुटु रोग भएका व्यक्तिहरू ।
- कमजोर प्रतिरोधात्मक प्रणाली भएका व्यक्तिहरू ।
- दीर्घरोग लागेका कुनै पनि उमेरमा व्यक्तिहरू (विशेष गरी नियन्त्रणमा नरहेका रोग) जस्तै, मधुमेह, मोटोपन, मिर्गौला पीडित वा कलेजोसम्बन्धी रोगहरू ।



यदी तपाईं माथिका कुनै वर्गमा पर्नुहुन्छ भने, कोभिड-19 को लागि आफ्नो स्वास्थ्य जोखिम पहिचान गर्न र लक्षण कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग योजना लिएर आउनुहोस् । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

भाइरस फैलन नदिनुहोस् ।

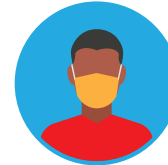
निम्न चरणहरू पालना गरेर कोभिड-19 रोगबाट आफूलाई र अरुलाई पनि जोगाउनुहोस् ।



कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन पानीले बारम्बार हात धुनुहोस् ।



खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुरा वा भित्री कुहिनोले छोप्नुहोस् र हातले आँखा, नाक वा मुख छुने नगर्नुहोस् ।



सार्वजनिक स्थानमा जाँदा कपडाको मास्क वा फेस मास्क लगाउनुहोस् ।



6 फिटको सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।

अन्य व्यक्तिहरूबाट 6 फिट दूरी कायम गरेर नजिकको सम्पर्कमा नजानुहोस् ।



तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंमा कोभिड-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने घरमै बस्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई आफू विरारी छु भन्ने लाग्यो भने के गर्नुपर्छ भनेर जान्नुहोस् ।

यदि मलाई बिरामी भएको महसुस भयो भने मैले के गर्ने?

यदि तपाईंलाई बिरामी भएको महसुस भएको छ र तपाईंलाई आफू कोभिड-19 को सम्पर्कमा आँ बहने लागेको छ भने अस्पताल जानुभन्दा पहिले आफ्नो लक्षणहरूको बारेमा छलफल गर्न स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् । तपाईंको हेरचाह प्रदायकले हेरचाहको लागि त्यसपछिका चरणहरू तय गर्नुहुनेछ । यस बीचमा, तपाईंले बिरामी फैलनबाट रोक्न सक्ने चरणहरू पालना गर्न जारी राख्नुपर्छ र अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा जानुहुँदैन ।

यदि तपाईंसँग हेरचाह प्रदायक छैन भने, कृपया हेरचाहको लागि संसाधनहरूसँग जोडिन आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य हेरचाह विभागमा कल गर्नुहोस् ।

- **Columbus र Worthington** का बासिन्दाहरूका लागि: कोलम्बस जनस्वास्थ्य (Columbus Public Health)* – (614) 645-1519
- **Bexley, Canal Winchester, Dublin, Gahanna, Grandview Heights, Grove City, Groveport, Hilliard, New Albany, Pickerington, Reynoldsburg, Upper Arlington र Westerville** का बासिन्दाहरूका लागि: फ्र्यांकलिन काउन्टी जनस्वास्थ्य (Franklin County Public Health) – (614) 525-3160

*कृपया याद गर्नुहोस्: कोलम्बस जनस्वास्थ्यले जचाउन आउने व्यक्तिहरूसँग नागरिकताको कागजात माग्दैन ।

कोभिड-19 को लागि कसरी परीक्षण गराउने?

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंमा कोभिड-19 को सङ्क्रमण छ कि छैन भनेर लक्षणहरूको मूल्यांकन गरेर परीक्षण गर्ने आदेश दिन सक्छन् । परीक्षण गर्ने स्थान, परीक्षणका आवश्यकताहरू र कोलम्बस सिटीभित्र आदेश बिना नै परीक्षण गर्न सकिने स्थानहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि कृपया (614) 645-1519 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि मलाई कोभिड-19 भएको पुष्टि भयो भने मैले के गर्ने?

तपाईंका लक्षणहरूको कसरी उपचार गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंको हेरचाह प्रदायकले तपाईंलाई जानकारी दिनुहुनेछ । हेरचाहका निर्देशनहरू पालना गर्नुको साथै, तपाईंले यो समयमा आफूलाई स्व-अलग गर्नुपर्छ - स्कुल, काम, वा ठूलो समूहमा मानिस हुने अन्य ठाउँमा नजानुहोस् । अलग रहनाले बिरामी मानिसहरूलाई संक्रमण फैलन सक्ने जोखिम भएका बिरामी नभएका मानिसहरूबाट टाढा राख्छ । यस समयमा, तपाईं चिकित्सा हेरचाहको लागि बाहिर जान बाहेक अरुबेला घरमै (छुट्टै बेडरुममा र छुट्टै शौचालय प्रयोग गरेर) बस्नुपर्छ, आफ्नो घरको अन्य मानिसहरू र जनावरहरूबाट छुट्टै रहनुपर्छ, एउटै व्यक्तिगत सामग्रीहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन, आफ्नो लक्षणहरूको निगरानी गर्नुपर्छ र बिरामी झन् खराब भएमा वा तपाईं अलग हुन (आइसोलेसन) अन्त्य गर्नुपूर्व आफ्नो प्रदायकलाई कल गर्नुपर्छ ।



लक्षण नदेखिएका तपाईंको परिवार वा घरका सदस्यहरूले सेल्फ-करेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । करेन्टाइनले सम्भावित फैलावट रोक्नका लागि बिरामी भएको मानिएका व्यक्तिहरूबाट संक्रमण नभएका अरु व्यक्तिहरूलाई अलग गर्छ । यस समयमा, तपाईंको परिवार चिकित्सकीय हेरचाह प्राप्त गर्नको लागि बाहेक घरमै बस्नुपर्छ, तपाईं अलग (आइसोलेट) भएको बेलामा तपाईंबाट आफूलाई अलग गर्नुपर्छ, सबै "धेरै छोड्ने" सतहहरू सफा गर्नुपर्छ, आफूलाई लक्षण देखिएको छ कि भनेर निगरानी राख्नुपर्छ, र यदि उनीहरूलाई ज्वरो आयो वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण देखियो भने चिकित्सा सहयोग खोज्नुपर्छ ।

थप जान्नुहोस् । जानकारी प्राप्त गरिरहनुहोस् ।

कोरोना भाइरस बारे नवीनतम जानकारी प्राप्त गर्न विश्वसनीय स्रोतहरू मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । यसबारे थप जान्न र तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्ने संसाधन तथा संयन्त्रहरूका निम्ति यहाँ जानुहोस्:

- www.cdc.gov/coronavirus
- www.coronavirus.ohio.gov
- www.columbus.gov/coronavirus
- <https://covid-19.myfcp.org>