

## Nepali

### **COVID-19 सम्बन्धी जनस्वास्थ्य सुझावहरू**

नोवेल कोरोनाभाइरस के हो ?

COVID-19 (पहिले "नोवेल कोरोनाभाइरस" भनेर चिनिने) एक नयाँ भाइरस स्ट्रेन हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ । यो हाल संयुक्त राज्य अमेरिका र अन्य धेरै देशहरूमा फैलिँदै छ ।

नोवेल कोरोनाभाइरस कसरी फैलिन्छ ?

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले यो कसरी फैलिन्छ भन्ने बारेमा थप अध्ययन गरिरहेका छन् । हाल, यो निम्नानुसार फैलिने बुझिएको छ:

- संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँच्याँ गर्दा श्वासप्रश्वासका थोपाहरू मार्फत
- एक अर्कासँग नजिकको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरू बिच (करीव 6 फिटभन्दा कम दूरीमा) भाइरस रहेको सतह वा वस्तुलाई छोएर मुख, नाक वा आँखामा छुँदा

यसका लक्षणहरू के-के हुन् ?

नोवेल कोरोनाभाइरसको निदान भएका व्यक्तिहरूले भाइरसको सम्पर्कमा आएको दुई दिन भन्दा कम समयदेखि वा 14 दिनसम्म देखा पर्न सक्ने लक्षणहरू देखिएको बताएका छन् ।

ज्वरो, खोकी, सास फेर्नमा समस्या

गम्भीर **COVID-19** बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिका लागि मार्गदर्शन

जनस्वास्थ्यले गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्ति घरभित्रै र सकेसम्म ठूलो समूहका मानिसहरूसँग टाढा रहनु पर्ने सिफारिस गर्दछ । उच्च जोखिमयुक्त व्यक्तिहरूमा निम्न लगायत पर्दछन्:

- 60 वर्षभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू
- हृदय रोग, फोक्सोका रोग वा मधुमेह लगायत अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या रहेका मानिसहरू
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली रहेका मानिस
- गर्भवती महिलाहरू

आफ्नो समस्याले उनीहरूलाई गम्भीर COVID-19 बिमारीको जोखिममा पार्छ कि पाउँदैन भन्ने बारेमा जिज्ञासा हुने जो कोहीले आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरूसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

सबैका लागि मार्गनिर्देशन

तपाईंले निम्नानुसार आफ्नो र महत्त्वपूर्ण कुरा, जो COVID-19 को बढी जोखिममा रहेका मानिसहरूको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ:

घरमै बस्नुहोस् र आफू बिरामी हुँदा सार्वजनिक स्थलमा बाहिर नजानुहोस् ।

- आवश्यक नभएसम्म सामान्यतया मेडिकल संस्थादेखि टाढा रहनुहोस् । यदि तपाईं कुनै पनि हिसाबले बिरामी हुनुहुन्छ भने भित्र जानु भन्दा पहिले आफ्नो चिकित्सकको कार्यालयमा कल गर्नुहोस् ।

- तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने पनि अस्पताल, दीर्घकालीन स्याहार संस्था वा नर्सिङ होमहरूबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस् । यदि तपाईंलाई यी संस्थामध्ये कुनैमा जानुपर्ने छ भने त्यहाँ रहने समय सीमित गर्नुहोस् र बिरामीहरूबाट 6 फिट दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक भएमा बाहेक आपत्कालीन कक्षमा नजानुहोस् । आपत्कालीन चिकित्सा सेवाहरूले सबैभन्दा गम्भीर आवश्यकताहरूको पहिले सेवा गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंमा खोकी, ज्वरो वा अन्य लक्षणहरू देखिएको छ भने, पहिले आफ्नो नियमित चिकित्सकलाई कल गर्नुहोस् ।
- साबुन र पानीले आफ्नो हात पटक-पटक धुने, टिसु पेपर वा आफ्नो कुहिनोमा खोक्ने र आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने लगायत उत्कृष्ट व्यक्तिगत सरसफाइ व्यवहार अभ्यास गर्नुहोस् ।
- बिरामी व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस्, विशेष गरी तपाईं कोरोनाभाइरसको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने । बारम्बार छोइने सतह र वस्तुहरू सफा गर्नुहोस् (जस्तै ढोकाको ह्याण्डल र बत्तीका स्विचहरू) । सामान्यतया घर सफा गर्ने सामग्रीहरू प्रभावकारी हुन्छन् ।
- धेरै आराम गर्नुहोस्, प्रशस्त तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्, स्वस्थ खानाहरू खानुहोस् र आफ्नो प्रतिरोध क्षमतालाई सबल बनाउन तनावको व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंमा **COVID-19** का लक्षणहरू देखिएको छ वा कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईं यो नम्बरमा कल गर्न सक्नुहुन्छ: मेक्लेनबर्ग काउन्टी जनस्वास्थ्य हटलाइन 980-314-9400

[www.MeckNC.gov/COVID-19](http://www.MeckNC.gov/COVID-19)