

# कोरोनाभाइरस कोभिड-१९/COVID-19



कोरोनाभाइरस  
कोभिड-  
१९/COVID-19  
स्टाफ स्वास्थ्य

## कोभिड-१९ भनेको के हो, र यो कति खराब छ?

नोभेल कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) भनेको संयुक्त राज्य अमेरिका सहित धेरै देशहरूमा एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा फैलिरहेको नयाँ किसिमको भाइरस तनाव हो।

यस समयमा, संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै सानो संख्यामा केसहरू छन्। रिपोर्ट गरिएका केसहरू हल्का बिरामी (सामान्य चिसोलागेको जस्तो) देखिलिएर गम्भीर निमोनिया भएकाहरू सम्म छन् जसलाई अस्पतालमा भर्ना गरिनु पर्ने हुन्छ। हालसम्म, मृत्यु मुख्यतया वृद्धवृद्धाहरूमा रिपोर्ट गरिएको छ जसका अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरू थिए।

## म कसरी यसलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छु?

यहाँ चार दैनिक उपायहरू छन् जुन तपाईंलाई कोभिड-१९ हुनबाट वा अरूमा फैलाउनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। जुन आईआरसी मा सबै व्यक्तिहरू द्वारा अभ्यास गरिनु पर्दछ, सबै स्थानहरूमा, सबै समयमा।



धुनुहोस

साबुन र पानी वा अल्कोहलमा आधारित जिवाणुनाशक पदार्थको प्रयोग गरेर प्रायः आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। तपाईंको अनुहार छोड्नबाट बच्नुहोस्, जब सम्म तपाईंको हात राम्ररी सफा हुँदैन।



छोप्नुहोस्

खोकी र हाच्छुँ गर्दा मुख र नाक छोप्नुहोस्। कुनै पनि प्रयोग गरिएको टिथुलाई तुरुन्तै खारेज गर्नुहोस् र हात धुनुहोस्।



टाढा रहनुहोस्

खोकी वा ज्वरो भएका कसैसँग पनि नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। कम्तिमा तीन फिट / एक मिटर दूरी कायम गर्नुहोस्।



घरमै बस्नुहोस्

यदि तपाईंलाई ज्वरो वा खोकीलागेको छ र बिरामी भएको महसुस गर्नुहुन्छ भनि घरमै बस्नुहोस्। तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस् र तपाईंको व्यवस्थापकलाई सूचित गर्नुहोस्।

## कृपया नोट गर्नुहोस्:

- मास्ककालागि सल्लाह दिइदैन: बाहेक रोगीहरू वा स्वास्थ्यकर्मीहरू जसले बिरामीहरूको हेरचाह गरिरहेका हुन्छन्।
- तपाईंको स्थानीय सरकारको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्: कर्मचारीहरूले पहिले स्थानीय सरकारको सल्लाह र प्रतिबन्धहरूको पालना गर्नुपर्दछ। जहाँ यी चीजहरू अवस्थित छैनन्, आईआरसीको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोला।

## लक्षणहरू:

- खोकी लागनु
- श्वासप्रश्वासमा कमी हुनु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- ज्वरो आउनु