

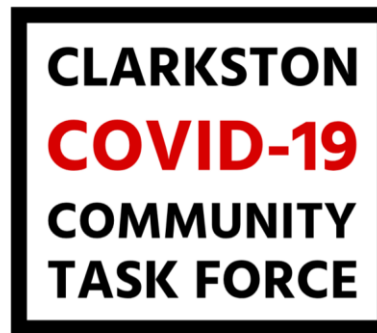
कोरोनाभाइरस संग सम्बन्धित प्रश्नहरूको जवाफ

वयस्क साक्षरता अनुसन्धान केन्द्र

शिक्षा र मानव विकास कलेज

रोकथाम अनुसन्धान केन्द्र

जन स्वास्थ्य स्कूल



कोरोनाभाइरसको लक्षणहरु



सासको कमी



खोकी



सासको कमी



जीउ दुखाई



घाँटी दुखाई



रुघा

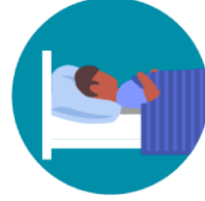


सिंगान बग्ने



पखाला

मैले यो सुनेको छु.....
यो केवल रुघा लागेको जस्तै हो र धेरै गम्भीर छैन।



कोरोनाभाइरस धेरै गम्भीर छ। केही व्यक्तिलाई चाँही "केवल रुघा" लागेको जस्तो हुन्छ। तर अरु मानिसहरु चाँही धेरै बिरामी हुन्छन्। यदि तपाईं धेरै बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईं अस्पताल जानु पर्ने हुन सक्छ।

तपाईं धेरै बिरामी पर्नुहुन्छ वा हुन्न भनेर तपाईंलाई थाहा हुँदैन। मानिसहरु धेरै बिरामी हुन सक्छन् र मर्छन्। जर्जियामा २१,००० भन्दा बढी मानिसहरु धेरै बिरामी परेका छन्।

मैले यो सुनेको छु.....

कालो व्यक्तिहरुलाई यो लाग्न सक्दैन।



कोरोनाभाइरस जसलाई पनि लाग्न सक्छ। सबै रंगका मानिसहरु धेरै बिरामी परेका छन्। धेरै जना मरेका छन्। सबै रंगका मानिसहरु मरेका छन्।

युवाहरुलाई यो लाग्न सक्दैन।



कोरोनाभाइरस जसलाई पनि लाग्न सक्छ। युवा, मध्यम आयु र बृद्ध व्यक्तिहरु धेरै बिरामी परेका छन्।
धेरै जना मरेका छन्।

मैले यो सुनेको छु.....
भगवानले तपाईंलाई यो लाग्नबाट जोगाउनुहुनेछ वा तपाईंलाई यसबाट
बचाउनु हुनेछ।

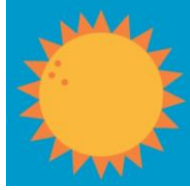


डाक्टर र औषधिले कोरोनाभाइरसको उपचार गर्न सक्छ।

तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई बोलाएर आफ्नो र अरुको मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले यो सुनेको छु.....

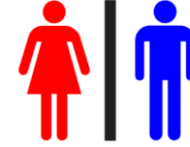
गर्मि देशबाट आएका व्यक्तिहरूलाई यो लाग्न सक्दैन।



कोरोनाभाइरस जसलाई पनि लाग्न सक्छ।

गर्मि र चिसो देशका मानिसहरू धेरै बिरामी भएका छन्। धेरै जना मरेका छन्।

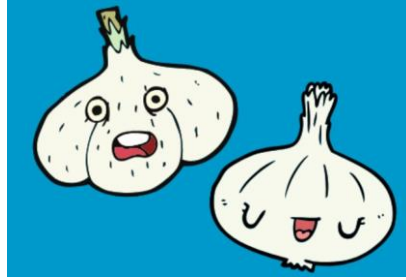
महिलाहरू पुरुषहरू भन्दा कम बिरामी हुन्छन्।



कोरोनाभाइरस जसलाई पनि लाग्न सक्छ। महिला र पुरुषहरू दुबै नै धेरै बिरामी भएका छन्। दुबै महिला र पुरुषहरू मरेका छन्।

मैले यो सुनेको छु.....

घरेलु उपचारहरू जस्तै लसुन, कालो चिया, तातो पानी, वा कागतीको रसले कोरोनाभाइरसलाई रोक्न वा उपचार गर्न मद्दत गर्दछ



घरेलु उपचारले कोरोनाभाइरसलाई रोक्न वा उपचार गर्दैन।

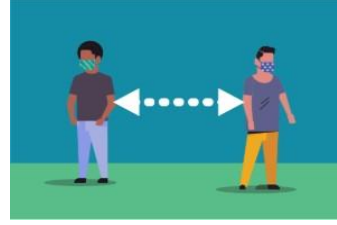
तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई बोलाएर आफ्नो र अरुको मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

म आफू र अरूलाई बिरामी नहुन कसरी मद्दत गर्न सक्छु?



- आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- आफ्नो अनुहार नछुनु होस्।
- अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा बस्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस् र सल्लाहको लागि तपाईंको डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र अरु मान्छे वरपर हुनुहुन्छ भने मास्क र पन्जा लगाउनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई बाहिर जानु पर्दैन भने घरमै बस्नुहोस्।

हामी किन घरमा बसिरहेका छौं? साथीहरु आएनन भने
यसले एउटा लाज ल्याउँछ।



जब हामी घरमा बस्छौं वा अन्य व्यक्तिहरुबाट टाढा रहन्छौं हामी कोभिड-१९ लाई
मानिस माझ फैलिनबाट रोक्छौं।

तपाईंका साथीहरु कम बिरामी हुनेछन्।

तपाईंको समुदाय कम बिरामी हुनेछ।

विगतमा म धेरै रोगहरु बाट बाँचेको छु। म ठिक हुनेछु।



यो एकदम नयाँ भाइरस हो र हामीलाई थाहा छैन कि तपाईंको शरीरले यसको प्रतिक्रिया कसरी दिनेछ।

तपाईंलाई विगतमा रोगहरु थियो भन्दैमा, यसको मतलब तपाईंलाई कोरोनाभाइरस लाग्दैन भन्न सकिन्न।

म परीक्षण गर्न चाहन्ना मेरो समुदायमा रोग लागेको

पहिलो व्यक्ति बन्न चाहन्ना



तपाईंको समुदायका व्यक्तिहरूसँग पहिले नै कोरोनाभाइरस छ।

केहि मानिसहरु स्वस्थ हुन घरमा नै बसिरहेका छन्।

अरुहरु चाँही अस्पताल जानु पर्ने हुन्छ।

तपाईंलाई कोरोनाभाइरस छ छैन भनि जान्नु आवश्यक छ ताकी तपाईं आफ्नो र तपाईंको परिवारको हेरचाह गर्न सक्नुहुनेछ।

मेरो घरमा कोही कोभिड-१९ को बिरामी छ। मैले के गर्नुपर्छ?



बिरामी व्यक्ति संग संगै बसेर समय नबिताउनुहोस्।

- यदि तपाईं बिरामीको नजिक जानुभयो भने कपडाको फेस मास्क लगाउनुहोस्
- बिरामीको कोठाको ढोका बाहिर नै खाना छोड्नुहोस्
- प्रत्येक दिन, कुनै पनि ठाउँ सफा गर्नुहोस् जहाँ धेरै छोईएको छ जस्तै ढोकाको चुकुलहरु वा काउन्टरहरु
- तपाईंले जतिसक्दो सफा राख्नको लागि सबै भाँडाहरु माइने र लुगाहरु धुने गर्नुहोस्
- बिरामी व्यक्तिसँग कुरा गर्न फोनको प्रयोग गर्नुहोस्

मेरो घरमा कोही कोभिड-१९ को बिरामी छ। बिरामीले व्यक्तिले के गर्नुपर्छ?



- एउटा कोठामा बस्नुहोस्, अन्य व्यक्तिबाट टाढा
- यदि सम्भव भएमा कपडाको फेस मास्क लगाउनुहोस्
- सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्
- भाँडाकुँडा, तौलिया र तन्नाहरूको एउटै सेट प्रयोग गर्नुहोस्
- तिनीहरूका हातहरू ध्यानपूर्वक धुनुहोस्
- अन्य व्यक्तिसँग कुरा गर्न फोनको प्रयोग गर्नुहोस्

म कसरी अनुहारको मास्क लगाउने र सफा गर्ने?



- मास्कले तपाईंको नाक, गाला, मुख, र चिउँडो छोप्नु पर्छ।
- मास्कलाई तपाईंको टाउकोमा इलिस्टिक वा वा स्ट्रिङ्गले जोड्नुपर्दछ त्यसैले यो अडि रहन्छ।
- जब तपाईं मास्क हटाउनुहुन्छ, यसको अगाडि नछुनुहोस्। किनकी सबै कीटाणुहरू त्यहाँ नै हुन्छन र तपाईं तिनीहरूलाई आफ्नो हातमा लिन चाहनुहुन्न।
- आफ्नो अनुहार छुनु अघि साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।
- मास्कलाई भित्र पल्टाएर राख्नुहोस् यदि तपाईं यसलाई अहिले नै धुन सक्नुहुन्न भने।
- तपाईंले भाँडा धुने साबुन र तातो पानीको साथ सिंकमा मास्क धुन सक्नुहुन्छ। त्यसपछि तपाईं त्यस्लाई सुकाउनको लागि झण्ड्याउन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले वाशिंग मेसिनमा मास्क धुन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले प्रत्येक दिन मास्क धुनु पर्छ।

जब म कामबाट घर फर्किदा म कसरी सफा हुनसक्छु?



मैले के गर्नुपर्छ जब म काम छोड्छु र घर जान्छु?

तपाईंको अनुहार मास्क लगाई राख्नुहोस्।

काम छोड्नु अघि साबुन र पानीले आफ्ना हात धुनुहोस्।

मैले के गर्नुपर्छ जब म घर पुग्छु?

- घर पुग्ने बित्तिकै आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- जब तपाईं मास्क हटाउनुहुन्छ, यसको अगाडि नछुनुहोस्। त्यसलाई लुगा धुने टोकरीमा राख्नुहोस्।
- तपाईंको लुगा खोल्नुहोस् र तुरुन्तै लुगा धुने टोकरीमा राख्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन लुगा धुने प्रयास गर्नुहोस्। काम गर्नका लागि फोहोर मास्क वा फोहोर लुगा नलगाउनु होस्।
- शावर वा बाथ नुहाउने काम गर्नुहोस्।
- सफा लुगा लगाउनुहोस्।
- यदि तपाईं अहिले नुहाउन वा शावर लिन सक्नुहुन्न भने, आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस्। त्यसपछि सफा लुगा लगाउनु अघि, आफ्नो अनुहार, घाँटी, र हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस्।

म कसरी आफ्नो घर सफा राख्न सक्छु?



- कामबाट घर आउँदा तपाईंले छुनु भएका सबै ठाउँहरू सफा गर्नुहोस्। यो ढोकाको चुकुल, भाँडा धुने सिंक, लाइट स्विच, वा फोन हुन सक्छ।
- सतहहरू सफा गर्न एक तरल स्प्रे र एक सफा थाङ्गना वा कागज तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंले प्रयोग गर्न सक्ने स्प्रेको प्रकारहरू जस्तै क्लोरोक्स र लाइजोल छन्। बोतलमा उनीहरूले "DISINFECTANT" भन्छन्।
- सतहहरू सफा गर्न तपाईं ब्लीच र पानीको मिश्रण पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। ५ टेबल चमच ब्लीचमा १ गैलन पानी मिसाउनुहोस्।