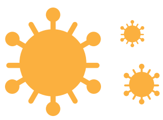
तपाईंले COVID-19 को बारेमा

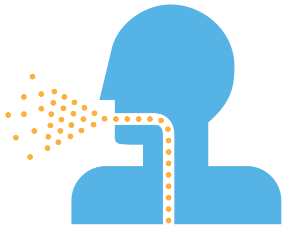
के जान्न जरुरी छ

कोरोना भाइरस



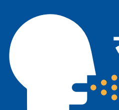
COVID-19 (कोरोना भाइरस रोग 2019) नोबेल (नयाँ) कोरोना भाइरसले गर्दा लाग्ने एक श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित विमारी हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

यो भाइरस संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छियुँ 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

COVID-19 को लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सासको कमी हुने र सास फेर्न गाह्रो हुने पर्छन् । संक्रमित भएको 2-14 दिनभित्रमा लक्षणहरू विकसित हुन्छन् । COVID-19 भएका धेरैजसो मानिसहरूमा हल्का विमारी देखिन्छ जसको लागि अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्दैन, तर विमारीको उच्च जोखिममा रहेका केही मानिसहरूमा थप मेडिकल जटिलताहरू देखिन सक्छ ।

तपाईं अरुलाई सुरक्षित राख्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं COVID-19 फैलिरहेको रिपोर्ट गरिएको क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ वा सो क्षेत्रमा जाँदै हुनुहुन्छ भने "सामाजिक दूरी" को अभ्यास गर्नाले मद्दत गर्न सक्छ । **सामाजिक दूरी कायम गर्नाले मानिसहरू बीचको भौतिक दूरी बढाइरहेको छ** जसले विमारी फैलनबाट रोक्छ (कम्तीमा पनि 6 फिट)।

यसको अर्थ COVID-19 को सम्पर्कमा आउनबाट बच्न र अरुमा फैलाउनबाट रोक्न हामीले केही समयका लागि आफ्नो नियमित आचरणहरू परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

- मानिसहरूको ठूलो समूहमा नजाने
- आवश्यक परेको बेलामा मात्रै बाहिर जाने
- सम्भव भएसम्म घरबाटै काम गर्ने

यस्ता कदमहरूले घरहरू र समुदायहरूको बीचमा भाइरस फैलन कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ र वृद्ध मानिसहरू र कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली भएका मानिसहरू जस्ता गम्भीर विमारीको उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूलाई बचाउँछ ।

सुरक्षित रहनुहोस् ।

COVID-19 बाट आफूलाई जोगाउन, तपाईंले फ्लु जस्ता अन्य विमारी रोकथाम गर्नको लागि पालना गर्नुपर्ने जस्तै चरणहरू पालना गर्नुपर्छ:

कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन पानीले बारम्बार **हात धुनुहोस्** । यदि तपाईंसँग साबुन पानी छैन भने, कम्तीमा पनि 60% अल्कोहल रहेको अल्कोहलबाट बनेको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा पाखुरा वा भित्री कुहिनोले छोप्नुहोस् - हातले होइन।

आफ्नो आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस्

सकेसम्म विरामी **मानिसहरूको नजिक नजानुहोस् ।**

यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने **घरमै बस्नुहोस् ।**

केही मानिसहरू COVID-19 को उच्च जोखिममा छन् ।

भाइरस फैलिएको समुदायमा बस्ने वा हालैमा त्यस्तो ठाउँबाट यात्रा गरेर आएका मानिसहरू, वा COVID-19 संक्रमण भएको पुष्टि भएको मानिससँग नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरू COVID-19 को उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

COVID-19 बाट गम्भीर विमारी हुनसक्ने उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूमा निम्न पर्छन्:
- 60 वर्ष वा बढी उमेर भएका मानिसहरू ।
- मुटु रोग, फोक्सोको रोग वा मधुमेह लगायतका दीर्घरोग लागेका मानिसहरू ।
- कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली भएका मानिसहरू ।
- गर्भवती महिलाहरू

यदी तपाईं माथिका कुनै वर्गमा पर्नुहुन्छ भने, COVID-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 ।

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

यदि मलाई विरामी भएको महसुस भयो भने मैले के गर्ने?

यदि तपाईंलाई विरामी भएको महसुस भएको छ र तपाईंलाई आफू COVID-19 को सम्पर्कमा आएँ बह्न्ने 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 विमारी फैलनबाट रोक्न सक्ने चरणहरू पालना गर्न जारी राख्नपर्छ 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: फ्रयांकलिन काउन्टी जनस्वास्थ्य (Franklin County Public Health) – (614) 525-3160

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

COVID-19 को लागि कसरी परीक्षण गराउने?

केवल स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकले मात्रै COVID-19 भए नभएको लक्षणहरूको मूल्यांकन गर्न सक्नुहुन्छ र परीक्षणको आदेश दिन सक्नुहुन्छ ।

यदि मलाई COVID-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 विरामी मानिसहरूलाई संक्रमण फैलन सक्ने जोखिम भएका विमारी 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 विमारी झन् खराब भएमा वा तपाईं अलग हुन (आइसोलेसन) अन्त्य गर्नुपूर्व आफ्नो प्रदायकलाई कल गर्नुपर्छ ।

लक्षण नदेखिएका तपाईंको परिवार वा घरका सदस्यहरूले सेल्फ-क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । क्वारेन्टाइनले सम्भावित फैलावट रोक्नका लागि विमारी 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 छोइने" सतहहरू सफा गर्नुपर्छ, आफूलाई लक्षण देखिएको छ कि भनेर निगरानी राख्नपर्छ, र यदि उनीहरूलाई ज्वरो आयो वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण देखियो भने चिकित्सा सहयोग खोज्नुपर्छ ।

थप जान्नुहोस् । जानकारी प्राप्त गरिरहनुहोस् ।

COVID-19 बारेको तथ्यहरू थाहा पाउनाले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नमा सहयोग गर्न सक्छ । सबैभन्दा सही जानकारी प्राप्त गर्न र थप जान्नका लागि, यहाँ जानुहोस्:
- www.cdc.gov/coronavirus
- www.coronavirus.ohio.gov
- www.columbus.gov/coronavirus
- https://covid-19.myfcph.org

Franklin County Public Health
THE CITY OF COLUMBUS
ANDREW J. GINTHER, MAYOR
COLUMBUS PUBLIC HEALTH
3/20/2020