

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

नोबेल कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ।

नोबेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोबेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ ?

के नोबेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन् ?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोबेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले विरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, नोबेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाललाई यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ ?

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू विरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

सामान्यतयः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा यकिन जानकारी छैन। तथापि, रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका विरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोबेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले विरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
डिप्टिभिडियो लो जी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

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 छोइनबाट 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 खोकीलागेकोछ र बिरामीभएको 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



March
2020

सन्चो छैन?

नोवेल कोरोनाभाइरस रोग (कोभिड-१९/COVID-19) को बारेमा तथ्यहरू

म बिरामी भएँ भने के गर्ने?

घरमै बस्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कलाई वेवास्ता गर्नुहोस् जबसम्म तपाईंलाई मेडिकल हेरचाह आवश्यक पर्दैन। अरूलाई बचाउन:

- तपाईंको खोकी र हाँछिमलाई छोपनुहोस्
- अक्सर आफ्नो हात धुनुहोस्
- अक्सर छुने वस्तुहरू र सतहहरू सफा र कीटाणुरहित राख्नुहोस्

मैले कहिले चिकित्सा मद्दत र स्याहार लिनु पर्छ?

यदि तपाईंमा गम्भीर वा बिग्रने लक्षणहरू भए, वा उच्च जोखिम समूहमा हुनुहुन्छ भनि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्। प्रदायकलाई तपाईंको आगमनमा अनुहारमास्क दिन अनुरोध गर्नुहोस्।

के मलाई अस्पतालको आपतकालीन कोठामा जान आवश्यक छ?

वयस्कहरूको लागि आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू:

- सास फेर्न कठिनाई हुनु
- छाती वा पेटमा दुख्नु
- गम्भीर वा लगातार बान्ता हुनु
- अचानक चक्कर लाग्नु
- भ्रम हुनु



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov



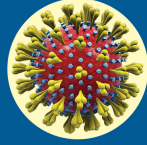
कोभिड-१९ (COVID-19) का सामान्य संकेतहरू र लक्षणहरू:

- ज्वरो आउनु
- खोकी लाग्नु
- सास फेर्न कठिनाई हुनु

गम्भीर कोभिड-१९ का लागि उच्च जोखिमका व्यक्तिहरू:

- वयस्कहरू साठी बर्ष र अधिक उमेरका
- अन्य जस्को साथ मधुमेह वा मुटु, फोक्सो, वा मृगौला रोग जस्ता चिकित्सा अवस्था छन

कोभिड-१९ भएका धेरै जसो मानिसहरू हल्का देखि मध्यम रोपमा बिरामी हुने गर्दछन्।



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रवाशको माध्यमबाट सन्ने रोग हो । यो सक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाछ्छुँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिलाई सर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू



**ज्वरो
आउने**



**खोकि
लाग्ने**



**श्वाश फेन
गाही हुने**

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।



ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिलाई टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिलाई टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने



खोकदा हाछ्छुँ गर्दा नाक मुख टिस्सु पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्सु पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने बाँडोमा फाल्ने र सातुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



निर्दमामा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुकाव दिने, हात गिलाउनुको सहुदा नमस्कार गर्ने



बेलाबेलामा सातुन पानीले कमिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूसित १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि १११५ वा ८८५१२५५८३८, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३४ मा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य विज्ञान हुनका तथा अनुसन्धान केन्द्र