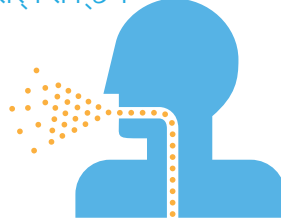


# तपाईंले COVID-19 को बारेमा के जान्न जरुरी छ



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 खोकदा वा हाच्छुँ गर्दा नसिकने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी थोपाहरूबाट विशेषगरी ती व्यक्तिहरूमा फैलन्छ भन्ने मानिएको छ जो एक अर्कासँग नजिकको सम्पर्कमा (झन्डै 6 फटि भित्रमा) हुन्छन् ।



## लक्षणहरू



ज्वरो



खोकी



सास फेरन  
गाहरो हुने

COVID-19 को लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सासको कमी हुने र सास फेरन गाहरो हुने पर्छन् । संक्रमित भएको 2-14 दिनभित्रमा लक्षणहरू विकसित हुन्छन् । COVID-19 भएका धेरैजसो मानसिहरूमा हल्का विमारी देखिन्छ जसको लागि अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्दैन, तर विमारीको उच्च जोखिममा रहेका केही मानसिहरूमा 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 मदद गर्न सक्छ । **सामाजिक दूरी कायम गर्नाले मानसिहरू बीचको भौतिक दूरी बढाइरहेको छ** जसले विमारी फैलनबाट रोक्छ (कमतीमा पर्ना 6 फटि)।

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

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

यस्ता कदमहरूले घरहरू र समुदायहरूको बीचमा भाइरस फैलन कम गर्न मदद गर्न सक्छ र वृद्ध मानसिहरू र कमजोर रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भएका मानसिहरू जस्ता गम्भीर विमारीको उच्च जोखिममा भएका मानसिहरूलाई बचाउँछ ।

## सुरक्षित रहनुहोस् ।

COVID-19 बाट आफूलाई जोगाउनु, तपाईंले फलु जस्ता अन्य विमारी रोक्थाम गर्नको लागि पालना गर्नुपर्ने जस्तै चरणहरू पालना गर्नुपर्छ:



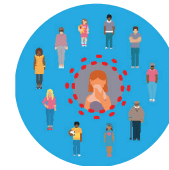
कमतीमा पर्ना 20 सेकेन्डसम्म साबुन पानीले बारम्बार हात धुनुहोस् । यदि तपाईंसँग साबुन पानी छैन भने, कमतीमा पर्ना 60% अल्कोहल रहेको अल्कोहलबाट बनेको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।



खोकदा वा हाच्छुँ गर्दा पाखुरो वा भित्ती कुहनीले छोप्नुहोस् - हातले होइन ।



आफ्नो आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस् ।



सकेसम्म वरिमी मानसिहरूको नजिक नजानुहोस् ।



यदि तपाईं वरिमी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस् ।

# केही मानसिहरू COVID-19 को उच्च जोखिममा छन् ।

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

COVID-19 बाट गम्भीर वमिरी हुनसक्ने उच्च जोखिममा रहेका मानसिहरूमा नमिन पर्छन्:

- 60 वर्ष वा बढी उमेर भएका मानसिहरू ।
- मुटु रोग, फोक्सोको रोग वा मधुमेह लगायतका दीर्घरोग लागेका मानसिहरू ।
- कमजोर रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भएका मानसिहरू ।
- गर्भवती महिलाहरू



यदी तपाईं माथिका कुनै वर्गमा पर्नुहुन्छ भने, COVID-19 को लागी आफ्नो स्वास्थ्य जोखिम पहिचान गर्न र लक्षण कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग योजना लिएर आउनुहोस् । यदी तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## यदी तपाईंलाई आफू वरिरी छु भन्ने लाग्यो भने के गर्नुपर्छ भनेर जान्नुहोस् ।

### यदी मलाई वरिमी भएको महसुस भयो भने मैले के गर्ने?

यदी तपाईंलाई वरिमी भएको महसुस भएको छ र तपाईंलाई आफू COVID-19 को सम्पर्कमा आएँ बहन्ने लागेको छ भने अस्पताल जानुभन्दा पहिले आफ्नो लक्षणहरूको बारेमा छलफल गर्न स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् । तपाईंको हेरचाह प्रदायकले हेरचाहको लागी तयसपछिका चरणहरू तय गर्नुहुनेछ । यस बीचमा, तपाईंले वमिरी फैलनबाट रोक्न सक्ने चरणहरू पालना गर्न जारी राख्नुपर्छ र अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा जानुहुँदैन ।

यदी तपाईंसँग हेरचाह प्रदायक छैन भने, कृपया हेरचाहको लागी संसाधनहरूसँग जोडिने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य हेरचाह विभागमा कल गर्नुहोस् ।

- Columbus र Worthington का बासनिदाहरूका लागी: 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 बासनिदाहरूका लागी: फ्र्यांकलिन काउन्टी जनस्वास्थ्य (Franklin County Public Health) - (614) 525-3160

\*कृपया याद गर्नुहोस्: कोलम्बस जनस्वास्थ्यले जवाउन आउने व्यक्तिसँग नागरिकताको कागजात माग्दैन ।

### COVID-19 को लागी कसरी परीक्षण गराउने?

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

### यदी 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 - स्कूल, काम, वा ठूलो समूहमा मानसि हुने अन्य ठाउँमा नजानुहोस् । अलग रहनाले वरिमी मानसिहरूलाई संक्रमण फैलन सक्ने जोखिम भएका वमिरी नभएका मानसिहरूबाट टाढा राख्छ । यस समयमा, तपाईं चिकित्सा हेरचाहको लागी बाहिर जान बाहेक अरुबेला घरमै (छुट्टै बेडरुममा र छुट्टै शौचालय प्रयोग गरेर) बस्नुपर्छ, आफ्नो घरको अन्य मानसिहरू र जनावरहरूबाट छुट्टै रहनुपर्छ, एउटै व्यक्तिसँग सामग्रीहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन, आफ्नो लक्षणहरूको नगिरानी गर्नुपर्छ र वमिरी झन् खराब भएमा वा तपाईं अलग हुन (आइसोलेसन) अन्ततः गर्नुपर्छ आफ्नो प्रदायकलाई कल गर्नुपर्छ ।

लक्षण नदेखिएका तपाईंको परिवार वा घरका सदस्यहरूले सेल्फ-क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । क्वारेन्टाइनले सम्भावित फैलावट रोक्नका लागी वमिरी भएको मानिएका व्यक्तिसँगबाट संक्रमण नभएका अरु व्यक्तिसँग अलग गर्छ । यस समयमा, तपाईंको परिवार चिकित्सकीय हेरचाह प्राप्त गर्नको लागी बाहेक घरमै बस्नुपर्छ, तपाईं अलग (आइसोलेट) भएको बेलामा तपाईंबाट आफूलाई अलग गर्नुपर्छ, सबै "धेरै छोड्ने" सतहहरू सफा गर्नुपर्छ, आफूलाई लक्षण देखिएको छ कि भनेर नगिरानी राख्नुपर्छ, र यदी उनीहरूलाई ज्वरो आयो वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण देखियो भने चिकित्सा सहयोग खोज्नुपर्छ ।

## थप जान्नुहोस् । जानकारी प्राप्त गरिनुहोस् ।

COVID-19 बारेको तथ्यहरू थाहा पाउनले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नमा सहयोग गर्न सक्छ । सबैभन्दा सही जानकारी प्राप्त गर्न र थप जान्नका लागी, यहाँ जानुहोस्:

- [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)
- [www.coronavirus.ohio.gov](http://www.coronavirus.ohio.gov)
- [www.columbus.gov/coronavirus](http://www.columbus.gov/coronavirus)
- <https://covid-19.myfcp.org>

