

# COVID-19

## कोभिड १९ आवश्यक रोकथाम !

### आवश्यक रोकथाम:



फेसमास्क लगाउनुहोस्



हातहरु धुनुहोस्



सामाजिक दुरी कायम राख्नुहोस्  
(+२ मिटर)

यो जानकारी विशेष गरी आप्रवासी र शरणार्थी हरु को लागि लक्षित गरी कोभिड १९ सम्बन्धित जनचेतना अभिवृद्धी तथा SARS-CoV-2 भाइरस (COVID-19 रोग) जोखिम न्यूनीकरण र रोकथाम को लागि उपायहरु समावेश गरिएको छ



# आवश्यक रोकथाम:

## कोभिड १९ - संक्षिप्त जानकारी

### कोभिड १९ के हो?

कोभिड -१९ भनेको रोग हो जुन नयाँ जीवाणु को कारणले लाग्दछ। यो रोगका

लक्षणहरू यस प्रकार का हुन्छन् : खोकि, ज्वरो, शरीर दुखाइ, सास फेर्न कठिनाइ, स्वाद वा गन्धको पहिचान नहुनु।

त्यस्तो व्यक्तिहरू पनि हुन सक्छन् जससँग कुनै लक्षणहरू छैनन् तर उसलाई भाइरस छ र परीक्षण पोजेटिभ छ

यो भाइरस मुख्यतया नाक वा मुखबाट बोल्दा, खोकी वा हाच्छिउँ गर्दा निस्कने स -सानो थोपा बाट सर्दछ।

### यस रोगबाट बच्नको लागि यी कदमहरू आवश्यक छन्:

फेसमास्क लगाउनुहोस्

सामाजिक दुरी कायम राख्नुहोस् ( कम्तीमा २ मिटर)

हात धुनुहोस्।

### मास्क

यो रोगको रोकथामका लागि मास्क आवश्यक छ। ३ प्रकारका मास्कहरू छन्:

१ समुदाय मास्क:

यी मास्कहरू धुन र पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले न्यून प्रकारको सुरक्षा प्रदान गर्दछ, तर सामान्यतया सस्तो पनि हुन्छ। यो प्राय जसो कम जोखिमको परिस्थितिमा प्रयोग गरिन्छ।

२ सर्जिकल मास्क:

यी मास्कहरू एक पटकको प्रयोगको लागि हो। यसको अवधि लगभग ४-६ घण्टा सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो मुख्यतया स्वास्थ्यकर्मी वा कोभिड १९ भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ।

३ श्वासवाहक मास्क :

यी मास्कहरू एक पटकको प्रयोगको लागि हो। यो लगभग ४-६ घण्टा सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यो विशेष गरी जोखिम मोलेर काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि हो।

यदि तपाईं संग कोभिड -१९ को लक्षण ) भने के गर्ने ?

यदि तपाईंमा कुनै लक्षणहरू छन् भने तपाईंले स्वास्थ्य लाइन २४ (८०८ २४ २४ २४) मा सम्पर्क गर्नुपर्नेछ;

यदि तपाईं होस्टल, होटेल वा यस्तै प्रकारका ठाउँमाहरूमा बसिरहुनु भएको छ भने, तपाईंले त्यहाँको जिम्मेवार व्यक्तिलाई पनि सूचित गर्नुपर्दछ। यदि गम्भीर अवस्था छ भने तपाईं ५५ आपतकालीन विभागमा जानु पर्छ वा आपतकालीन लाइन (११२) मा सम्पर्क गर्नु पर्दछ

मलाई कोभिड १९ छ वा छैन, कसरी थाहा पाउने ?

तपाईंसँग कोभिड १९ छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन यो भाइरसको परीक्षण गर्न आवश्यक छ। यदि परीक्षण पोजेटिभ छ भने तपाईं अलग (आइसोलेसनमा) बस्नु पर्छ।

### आइसोलेसन:

दुई प्रकारका परिस्थितिहरूमा अलग बस्नु जरुरी छ

१ यदि तपाईं कोभिड १९ परीक्षणमा पोजेटिभ हुनुहुन्छ भने

२ यदि तपाईं कोही कोभिड १९ पोजेटिभ व्यक्तिको सम्पर्क मा हुनुहुन्छ भने

यी दुबै अवस्थाहरूमा तपाईंले अलग्गै नियमहरूको पालना गर्नु पर्दछ अन्यथा तपाईंले धेरैलाई रोग सार्नु हुन्छ र अनाज्ञाकारिताको अपराध को कारण रोगको संक्रमण फैलाउनु हुनेछ।