

# कोभिड-१९

थाहा पाईराखौं

सूचना तथा जानकारी आदानप्रदान गर्ने इन्टरनेट एउटा चमत्कारी साधन हो । तर गलत वा अपूरो सूचना फैलाउनसक्ने यो सजिलो माध्यम पनि बन्न सक्छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ । विश्वभरि छरिएर रहेका इक्वल एक्सेस इन्टरनेसनलका कर्मचारी, साझेदार, सहकर्मी, र सरोकारवालाहरूका साथै उनीहरूका परिवारहरूका बारेमा पनि इक्वल एक्सेस इन्टरनेसनल चिन्तित छ । त्यसैले आधारहीन हो-हल्हलाहरू नभई सही जानकारीहरू सबैले पाईरहेको छन् भन्ने कुरा हामी सुनिश्चित गर्न चाहन्छौं । कृपया तल लेखिएकाका जानकारी थाहा पाईराखौं र आफ्ना सहकर्मी, साथी र परिवारहरूसँग पनि यी जानकारीहरू बाँडौं । थप जानकारीका लागि नेपाल सरकारको स्वास्थ्य विभाग र तल दिइएका लिङ्कहरू र फोन नम्बरमा सम्पर्क गरेर प्राप्त गर्नुहोला ।

१

कोरोनाभाईरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) के हो ?

हाल बिश्वभरी फैलिएको नयाँ कोरोना भाईरसको संक्रमणलाई 'कोभिड-१९' भनेर नाम दिईएको छ । यो श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने संक्रमण हो । यसले सामान्य रुघाखोकी देखि अत्यन्तै गम्भीर प्रकारको श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या गराउन सक्छ । संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट यो भाईरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्दछ ।

२

कोभिड-१९ को संक्रमण कसलाई हुनसक्छ ?

यो जोसुकैलाई पनि हुनसक्छ ।

३

कोभिड-१९का लक्षणहरू के हुन्

१००.४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा माथि ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, जीऊ दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने आदि कोभिड-१९ संक्रमणका लक्षणहरू हुन् । कहिलेकाही कुनै ब्यक्तिमा संक्रमणको कुनै लक्षण नै नदेखिन पनि सक्छ, तर लक्षणै नदेखिएपनि संक्रमित ब्यक्तिबाट कोभिड-१९ को संक्रमण अरुमा सर्ने सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

४

ममा यो रोगको लक्षणहरू देखा परेमा के गर्ने ?

नआत्तिनुहोस्, यदि तपाईंमा यो रोगको लक्षणहरू देखा परेमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा गएर चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस् र चिकित्सकले दिएको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् । स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूसँग यो संक्रमणका बारे सही जानकारीहरू उपलब्ध हुन्छन् र तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहयोग पनि दिन सक्षम हुन्छन् ।

५

आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

बेलाबेलामा साबुन-पानीले (२० सेकेण्डसम्म) मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहोल भएको स्यानिटाइजर राम्रोसँग हातमा दलेर हात सफा राख्ने । त्यो बाहेक घर बाहिर जाँदा मास्कको प्रयोग गर्ने, अरुसँग हात मिलाउनु वा अंगालो हाल्नुको सट्टा नमस्कार गर्ने, भिडभाडमा नजाने र सामाजिक दुरी कायम राख्ने ।

६

मैले अनुहार किन छुनु हुँदैन ?

किनभने हामीले प्रायः ख्यालै नगरी बिभिन्न कुराहरू छोईरहने हुन्छौं, त्यसले गर्दा संक्रमित वस्तु वा व्यक्तिको सम्पर्कबाट हाम्रो हातमा कोभिड-१९ को भाईरस सरेको हुनसक्छ । त्यसैले, त्यस्तो हात राम्ररी सफा नगरी अनुहारमा छोएमा हाम्रो नाक, मुख र आँखाबाट हामीमा संक्रमण सर्नसक्ने सम्भावना रहन्छ ।

७

## खोकी लागे वा हाच्छियुँ आएमा के गर्ने ?

खोक्दा वा हाच्छियुँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक टिस्यू पेपरले वा कुहिनाको भित्री भागले छोप्नु पर्छ । साथै, नाक र मुख छोप्न प्रयोग गरिएको टिस्यूलाई तुरुन्तै बिको भएको फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र हात साबुनपानी वा स्यानिटाइजरले सफा गर्ने गर्नुपर्छ । किनभने खोक्दा र हाच्छियुँ गर्दा नाक र मुखबाट निस्कने छिट्टाहरुबाट एक ब्यक्तिमा भएको संक्रमण अरुमा सर्नसक्ने जोखिम हुन्छ । त्यसैले सबैले यस्तो सावधानी अपनाएमा कोभिड-१९ को संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ ।

९

## कसलाई सबैभन्दा धेरै जोखिम छ ?

कोभिड-१९ बाट जोकोही पनि संक्रमित हुनसक्छन् । तर ६० वर्षभन्दा माथि उमेरका, मुटुसम्बन्धी रोग, फोक्सोको समस्या वा मधुमेह जस्ता दीर्घकालिन स्वास्थ्य समस्याहरु भएमा ब्यक्तिहरु कोभिड-१९ को बढी जोखिममा हुन सक्छन् । तसर्थ त्यस्ता ब्यक्तिले आफूमा देखापरेका लक्षणहरुको विशेष ख्याल राख्ने र उच्च ज्वरोको साथै श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिने बित्तिकै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरिहाल्नुपर्छ ।

११

## के यसको कुनै खोप वा उपचार उपलब्ध छ ?

कोभिड-१९बाट सुरक्षित हुन हालको दिनसम्म कुनै पनि खोप वा औषधी उपचार उपलब्ध छैन । यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका लक्षणहरुको उपचार चिकित्सकले गर्नसक्छन् । यसको लागि संक्रमित भएका व्यक्तिमा लक्षणहरु कम गर्ने उपाय वा आकस्मिक उपचार मात्रै गरिन्छ ।

८

## सामाजिक दूरी भनेको के हो ?

एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिको बिचमा दूरी कायम गर्नुलाई सामाजिक दूरी कायम गर्ने भनिन्छ । कोभिड-१९को संक्रमण फैलन नदिनका लागि यो महत्वपूर्ण छ । यसको लागि सकेसम्म घरमै बस्दा राम्रो हुन्छ, कुनै अत्यन्त जरुरी कामको लागि बाहिर जानैपर्ने भयो भने पनि घर बाहिर भेटिएका सबै ब्यक्तिबाट कम्तिमा पनि १ मिटर (३ फिट) को दूरी कायम गर्नुपर्छ । कतिपय ब्यक्तिमा कोभिड-१९को संक्रमणको लक्षण नदेखिएपनि उसबाट अरुमा संक्रमण सर्नसक्ने जोखिम हुन्छ । त्यसैले आफू सुरक्षित हुनको लागि सधैं सबै ब्यक्तिसँग सामाजिक दूरी अपनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

१०

## कोभिड-१९ फैलिएको ठाउँबाट म अन्यत्र स्थानमा गएँ भने के गर्नुपर्छ ?

कोभिड-१९ विश्वव्यापी महामारी हो । यो लगभग विश्वका सबै देशमा फैलिसकेको छ । यदि तपाईं संक्रमण फैलिएको स्थानबाट आउनुभएको छ भने कम्तीमा पनि २ हप्ता (१४ दिन) सम्म स्वः क्वारेन्टिनमा (आफ्नो घरैभित्र, तर परिवारका सदस्यहरु र अन्य ब्यक्तिबाट अलग्गै) बस्नुहोस् । यदि उक्त समयमा तपाईंलाई कोभिड-१९ को लक्षण (ज्वरो, खोकी, सास फेर्न समस्या) हरु देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरेर आफ्नो लक्षण तथा भ्रमणको बारेमा जानकारी दिनुहोस् र परामर्श लिनुहोस् । त्यहाँबाट तपाईंलाईआफ्नो स्वास्थ्यलाभको लागि आवश्यक जानकारीको साथै आफू नजिकको अरु ब्यक्तिलाई कसरी आफूबाट संक्रमण सर्न नदिने भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

१२

## यसबारे थप जानकारी कहाँबाट पाइन्छ ?

कोभिड-१९ संक्रमण बारे नयाँ र पछिल्लो जानकारी नेपालको राष्ट्रिय तथा स्थानीय जनस्वास्थ्य निकाय तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्राप्त गर्नसकिन्छ । यसको लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको हटलाईन नम्बर १११५ र ११३३ मा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ । कोभिड-१९ सम्बन्धी धेरै सूचनाहरु इन्टरनेटबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर, त्यस्तो सूचनाको स्रोतको वैधानिकता र विश्वसनियताबारे पहिला सुनिश्चित हुन अत्यन्तै जरुरी हुन्छ ।

थप जानकारीको लागि

- [www.covid19.mohp.gov.np](http://www.covid19.mohp.gov.np)
- [hoec.mohp.gov.np](http://hoec.mohp.gov.np)
- ९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा पनि फोन गर्नसक्नु हुन्छ ।