

कोविड-१९ भनेको को हो ?

कोविड-१९ एक श्वासप्रश्वास रोग हो जुन नयाँ, वा नोभल कोरोनाभाइरसको कारणले हुन्छ। कोरोनाभाइरसले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू निम्त्याउँछ, जस्तै सामान्य चिसो।

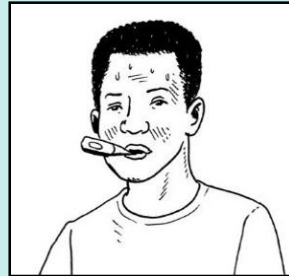


यो कसरी फैलिन्छ ?

कोभिड-१९ खोकी र हाछिऊ गर्दा आउने छिटाहरु बाट फैलिन्छ। यो अरूसँग नजिक सम्पर्कको माध्यमबाट, हात मिलाएर र खाना वा पेय साझेदारी लगायत गर्दा फैलिन्छ।

यसका के लक्षणहरू छन् ?

कोविड-१९ को मुख्य लक्षणहरू ज्वरो, खोकी र सास फेर्न गाह्रो हो। केही व्यक्तिहरूले शरीर दुखाइ र घाँटी दुखेको अनुभव पनि गर्छन्।



सबैभन्दा बढी जोखिममा को छ ?

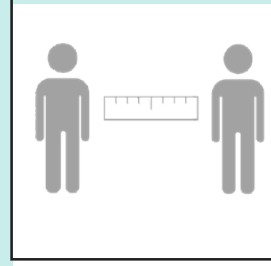
पाको वयस्कहरू, कुनै पनि उमेरका व्यक्ति जोसँग अन्य स्वास्थ्य अवस्थारू छन्, र गर्भवती महिलाहरू कोभिड-१९ बाट गम्भीर रोगको लागि बढी जोखिममा हुन सक्छन्।

तपाईं र तपाईंको समुदायलाई बचाउनुहोस् ।

सकेसम्म घरमै बसनुहोस्। विशेष गरी यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने ।



काम वा किराना पसलमा जाँदै हुनुहुन्छ?



अरूबाट ६ फिट
मा रहनुहोस्।



अनुहारमा मास्क
लगाउनुहोस्।



आफ्नो हात धुनुहोस् ।



ह्यान्ड स्यानिटाइजर
प्रयोग गर्नुहोस् ।



तपाईंको खोकी र
हाछिऊ छोप्नुहोस् ।



तपाईंको घरमा
सतहहरू सफा
गर्नुहोस् ।



डाक्टर कहाँ जानु
भन्दा पहिले कल
गर्नुहोस् ।



आफ्नो मुख, नाक
वा आँखा नछुनुहोस्।

यदि तपाईं ले कोभिड-१९ को आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू अनुभव गर्नुभयो भने, ९-१-१ कल गर्नुहोस् ।

- सास फेर्न समस्या
- छातीमा लगातार दुखाई वा दबाव
- अचानक भ्रम
- अरूलाई जवाफ दिन असमर्थ हुनु
- निलो ओठ वा अनुहार

अन्य कोभिड-१९ सरोकारहरूको लागि, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक लाई सम्पर्क