Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

एम्स, नयाँ दिल्ली

कोभिड-१९

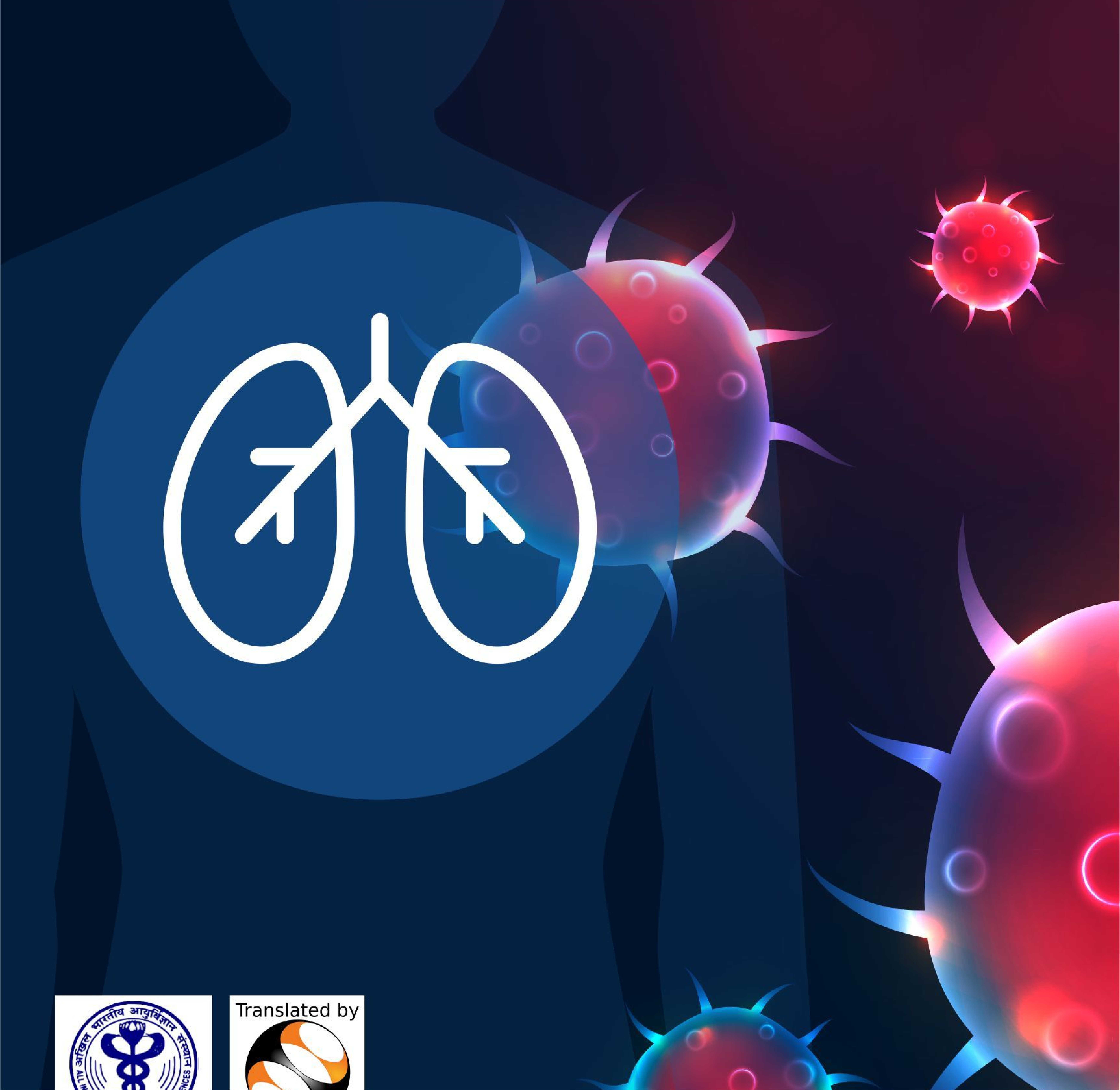
सतर्क रहौं, नडराऊ

कोरोनाको भ्रामक डर हटाऊ, सही जानकारी लिऊ र जागरूक बनौं, खोक्ने, हात धुने र व्यक्तिगत सर-सफाइको नियमहरू पालना गरौं, अन्य व्यक्तिलाई सावधान गराउन सहयोग गरौं |

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नयाँ दिल्ली

कोभिड-१९ (COVID-19) के हो?

कोभिड-१९ (COVID-19) एउटा संक्रामक रोग हो जुन भर्खरै पत्ता लागेको नोबेल कोरोना भाइरसको कारणले हुन्छ |



यो कसरी सर्छ?

- जब एउटा रोगले ग्रसित व्यक्तिले हाच्छ्युं गर्छ वा खोक्छ, त्यसको छिटाहरू हावामा फैलिन्छ वा जमिन वा वरिपरिको सतहमा खस्छ |
- यदि अर्को कोही व्यक्ति नजिकै छ र सास फेर्दा यी छिटाहरू उसको शरीर भित्र प्रवेश गरेमा वा ती सतहहरू छोएर आफ्नो अनुहार, आँखा वा मुख छोए, उक्त व्यक्तिलाई संक्रमण सर्न सक्छ |
- यदि संक्रमित व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिको दूरी १ मिटर भन्दा कम भएमा संक्रमण हुने सम्भावना बढि हुन्छ |

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

यदि कुनै व्यक्तिलाई यो रोग लागेमा के हुन्छ?

- अधिकांश व्यक्तिहरू (८०%) लाई कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन र उनीहरू आफैँ निको हुन्छन् |
- केही प्रतिशत (<२०%) लाई अस्पतालमा भर्ना गर्न आवश्यक पर्न सक्छ |
- एकदमै कम व्यक्तिहरू (मुख्यत: कुनै दीर्घ रोगका बिरामी) लाई गहन चिकित्सा कक्ष (आई.सी.यू.) मा भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ |

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, NEW DELHI

यो रोग कुन उमेर समूहमा फैलिन्छ? के यो बच्चालाई पनि लाग्न सक्छ?

- यो रोग सबै उमेरका व्यक्तिहरूलाई लाग्न सक्छ |
- घरमा यो रोगले ग्रसित अर्को व्यक्ति मार्फत यो बच्चामा पनि सर्न सक्छ |
- सामान्यत: यो संक्रमण बच्चामा कम हुन्छ |
- बृद्ध-बृद्धाहरू र पहिले नै कुनै रोगबाट ग्रसित (जस्तै उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फोक्सोको रोग, क्यान्सर वा डायबिटिज भएका) व्यक्तिहरु सिकिस्त बिरामी हुने डर धेरै हुन्छ |

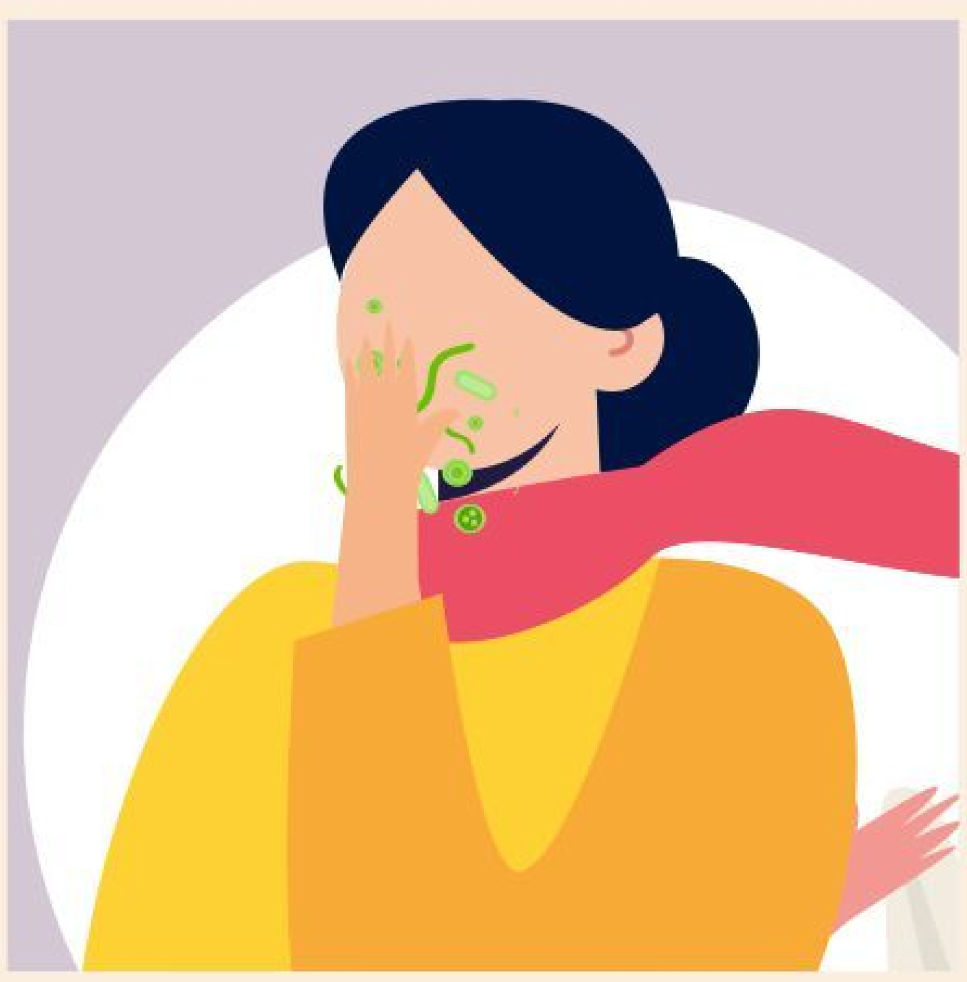
AIIMS, NEW DELHI

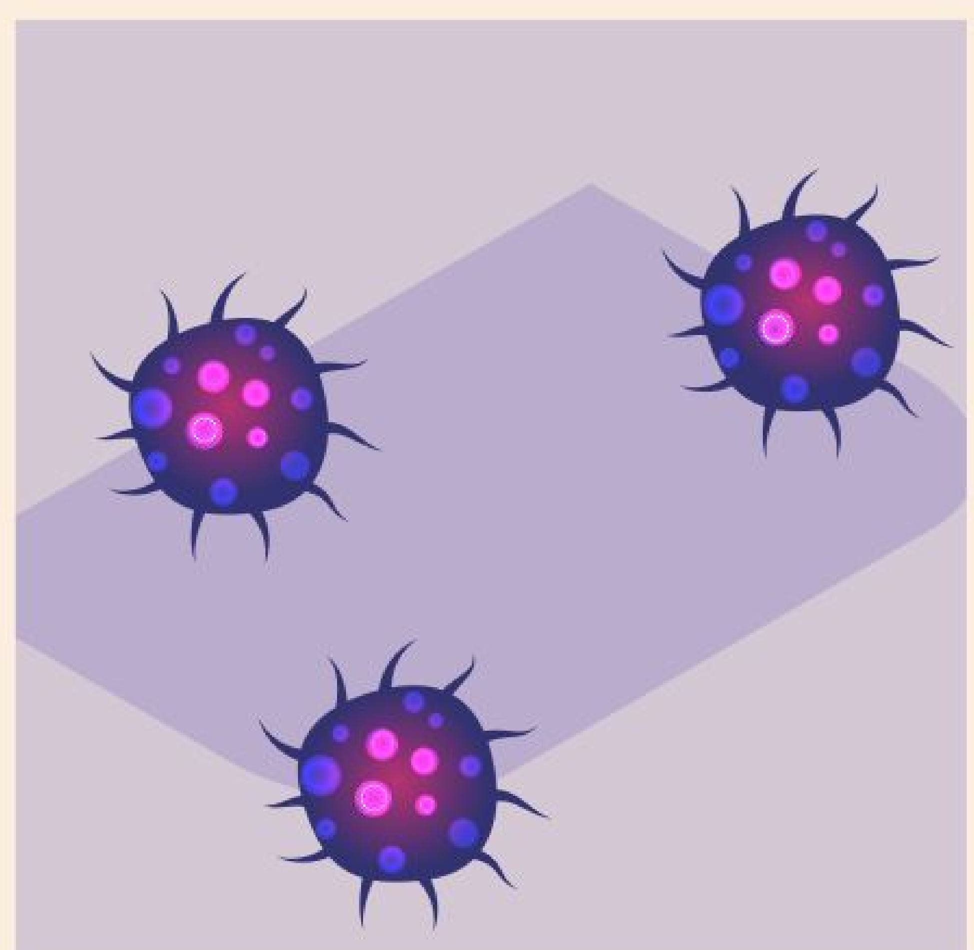
Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोरोना भाइरस सतह वा बस्तुहरूमा कति समयसम्म बाच्न सक्छ?

- कोभिड-१९ (COVID-19) सतहमा कति समयसम्म बाच्न सक्छ भन्ने यकिन भएको छैन तर यो अन्य कोरोना भाइरस जस्तै नै छ ।
- अध्ययन अनुसार कोरोना भाइरस (कोभिड-१९ को प्रारम्भिक जानकारी सहित) सतहहरूमा केही घण्टा वा केही दिन सम्म पनि रहन सक्छ ।
- यो विभिन्न परिस्थिति अनुसार भिन्नाभिन्नै हुन सक्छ (जस्तै सतहका प्रकारहरू, तापक्रम वा वातावरणको आर्द्रता) ।
- यदि तपाईलाई कुनै पनि सतह संक्रमित भएको लाग्छ भने यसलाई साधारण किटाणुनाशक प्रयोग गरी सफा गर्नुहोस् साथै आफूलाई र अन्यलाई बचाउनुहोस् ।
- आफ्ना हातहरू अल्कोहल भएको ह्यान्ड रबले सफा गरौं वा साबुन – पानीले धोऔं ।
- आफ्नो आँखा, मुख वा नाक छुने काम नगरौं ।





यसको उद्देश्य भनेको संक्रमित सतहहरूबाट तपाईको हात र अनुहार/मुख/आँखालाई बचाउनु हो ।

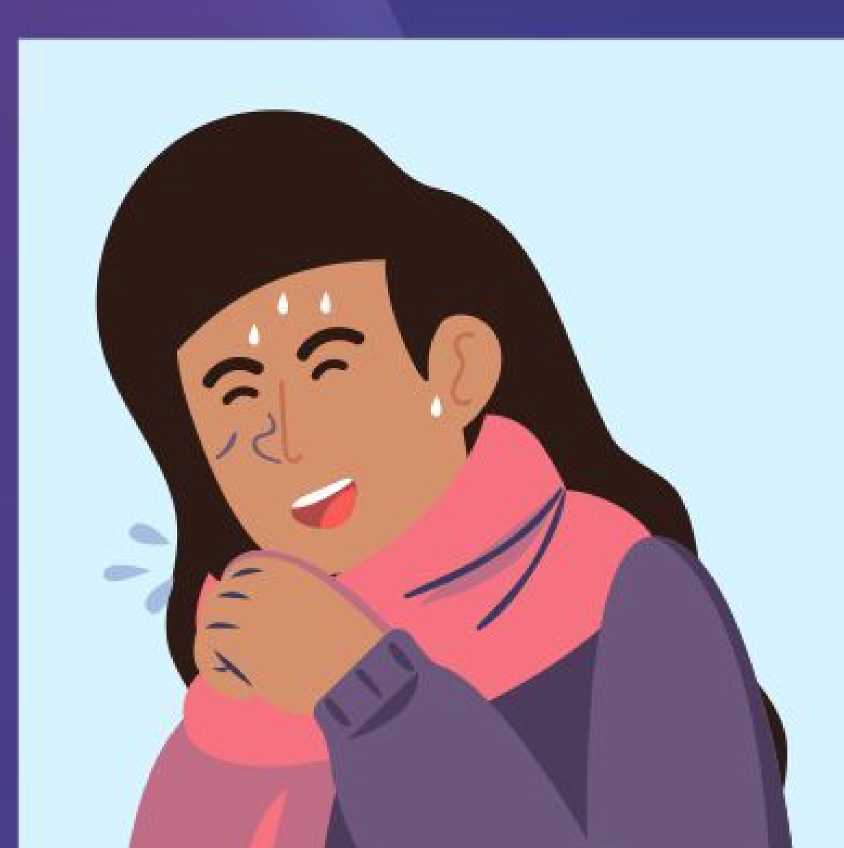
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Spoken Tutorial
IIT Bombay

यसका सामान्य लक्षणहरू के हुन्?

यसका लक्षणहरू निम्नलिखित छन्:

- ज्वरो, घाँटी दुख्ने, खोकी र सास फेर्न अप्ठेरो हुने |
- यसको लक्षण कुनै पनि भाइरल संक्रमण जस्तै रुघाखोकी, इन्फ्लुएन्जा आदिका लक्षण जस्तै हुन्छन् |



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

मैले कोसँग परामर्श लिनुपर्छ?

यदि तपाईलाई आफ्नो श्वास-प्रश्वासमा संक्रमण भएको लक्षणहरू देखापर्नुका साथै तलका कुनै सही भएमा आफ्नो पारिवारिक डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ।

- कोरोना भाइरस प्रभावित क्षेत्रको यात्रा गरेको भए।
- कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क भए।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

के परीक्षण गर्ने र कहाँ परीक्षण गराउने?

यदि तपाईमा कुनै पनि लक्षण (खोकी, ज्वरो, वा सास फेर्न समस्या) देखा परेको छैन भने कोभिड-१९ (COVID-19) को जाँच गराउनु पर्दैन

यदि तपाईमा माथिका मध्ये कुनै लक्षणहरू देखापरेमा र कुनै कोभिड-१९ (COVID-19) प्रभावित देशको यात्रा गरेमा वा यदि तपाई कुनै प्रयोगशालामा कोरोना पोजिटिभ प्रमाणित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको भएमा तुरुन्त राज्यको हेल्पलाइन नम्बर वा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालय, भारत सरकारको

२४x७ हेल्पलाइन नम्बर अर्थात्
०११-२३९७ ८०४६
र टोल फ्री नं.: १०७५ मा सम्पर्क गर्नुहोला।

- हेल्पलाइन डेस्कले तपाईको सम्पर्क विवरण टिप्ने छन् र कोभिड-१९ (COVID-19) परीक्षण प्रोटोकल अनुसार तपाईलाई सम्पर्क गर्ने छन्।
- यदि तपाई प्रोटोकल अनुसार परीक्षणको लागि योग्य भएमा केवल सरकारी स्वीकृती प्राप्त प्रयोगशालामा मात्र तपाइको परीक्षण हुने छ।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

के कोरोना भाइरस संक्रमणको कुनै उपचार छ?

• अहिले सम्म कोरोना भाइरस संक्रमणको कुनै निश्चित उपचार छैन |

• कोरोना भाइरस संक्रमणको उपचारमा, लक्षणहरू सम्बन्धित् उपचार गरिन्छ |

• यो एउटा भाइरल संक्रमण भएको हुनाले ८०% भन्दा बढि व्यक्तिहरू केही दिनमै निको हुन्छन् |

• केही थोरै प्रतिशत व्यक्तिहरूमा रोगको गम्भीर लक्षणहरू देखा परेमा अस्पताल/ आई.सी.यू. मा भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ |

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोभिड-१९ (COVID-19)

के कोरोना संक्रमणको उपचारको लागि विशेष औषधि उपलब्ध छ?

- छैन, अहिले सम्म संक्रमणको उपचारको लागि कुनै पनि विशेष एन्टी-भाइरल औषधि उपलब्ध छैन तथापि अधिकांश व्यक्तिहरू अन्य भाइरल बिरामीहरू जस्तै कुनै समस्या विना निको हुन्छन् |

- अन्य कोरोना भाइरस संक्रमणमा प्रयोग गरिएका केही औषधिहरू एकदमै बिरामी रोगीहरूलाई दिएर हेरिँदै छ |

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

म आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूको सुरक्षा कसरी गर्न सक्छु?

- तपाई सामान्य सावधानीहरू अपनाएर कोभिड-१९ (COVID-19) बाट संक्रमित हुने वा यसलाई फैलाउने जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- बाहिरबाट फर्केपछि वा कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिलाई भेटेर आएपछि नियमित रूपमा अल्कोहोल भएको ह्यान्ड रब वा साबुन-पानीले राम्ररी हात धोऔं |

- आफ्नो र कुनै खोक्दै वा हाच्छ्यु गर्दै गरेको व्यक्तिको दूरी कम्तिमा पनि १ मिटर (३ फिट) राखौं |

- आँखा, नाक र मुख छुने काम नगरौं |

- ध्यान राखौं कि तपाईले र तपाई वरिपरिका व्यक्तिहरूले सही श्वासप्रश्वास प्रक्रिया अपनाएको होस् | यसको मतलब तपाईले खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा कुहिनो बंग्याएर वा टिश्युले छोप्नुपर्छ | यसपछि प्रयोग गरेको टिश्यु तुरुन्त फालौं |

- यदि तपाईलाई सन्चो नभएमा घरमै बस्नुहोस् | यदि तपाईलाई ज्वरो आएमा, खोकी लागेमा र श्वासप्रश्वासमा समस्या भएमा डाक्टरको परामर्श लिनुहोला |

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

मास्क कसले प्रयोग गर्नुपर्छ?

कुनै पनि लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरू मास्क प्रयोग नगरौं |

कुनै पनि लक्षण नदेखिएका स्वस्थ व्यक्तिहरूले मेडिकल मास्क प्रयोग गर्नुहुँदैन किनभने यसले गर्दा सुरक्षित रहने गलत भावना पैदा भई हात धुने जस्तो आवश्यक सावधानीमा ध्यान कम हुन सक्छ |

त्यस्तो अवस्थामा, यी उपायहरू प्रभावकारी हुन्छन्:

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले २० सेकन्डसम्म हात धोऔं | कम्तिमा ७०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजर २० सेकन्डसम्म प्रयोग गर्नुपर्छ | यदि हात फोहोर भएमा वा माटो लागेमा, ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुको सट्टा साबुन-पानीले हात धोऔं |
- खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा रुमाल वा पेपर टिश्युले नाक र मुख छोपौं | यदि रुमाल वा टिश्यू उपलब्ध नभएमा कुहिनो बंग्याएर मुख छोपौं | प्रयोग पश्चात तुरुन्त टिश्यु फालौं |
- अनुहार, मुख, नाक र आँखा छुने काम नगरौं |
- खोक्दै वा हाच्छ्यु गर्दै गरेको व्यक्ति देखि कम्तिमा पनि एक मिटरको दूरीमा बसौं | आफ्नो शरीरको तापक्रमको ध्यान राखौं |

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

कहिले र कसले मेडिकल मास्क प्रयोग गर्ने (स्वास्थ्य कर्मचारी बाहेक)?

- जब कोही व्यक्तिलाई खोकी लाग्छ वा ज्वरो आउँछ | तीन तहको मेडिकल मास्कको प्रयोगले तपाईको संक्रमण अन्यमा सर्दैन | तथापि, संक्रमण अरूमा सर्नबाट रोक्न तपाईले नियमित रूपमा हात पनि धुनुपर्छ |
- कुनै स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा जाँदा |
- जब तपाई एउटा रोगीको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने |
- संदिग्ध / रोग पुष्टि भईसकेका व्यक्तिहरूको घरेलु हेरचाहमा संलग्न परिवारका सदस्यहरू तथा आफन्तहरूले पनि तीन तहको मेडिकल मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ |

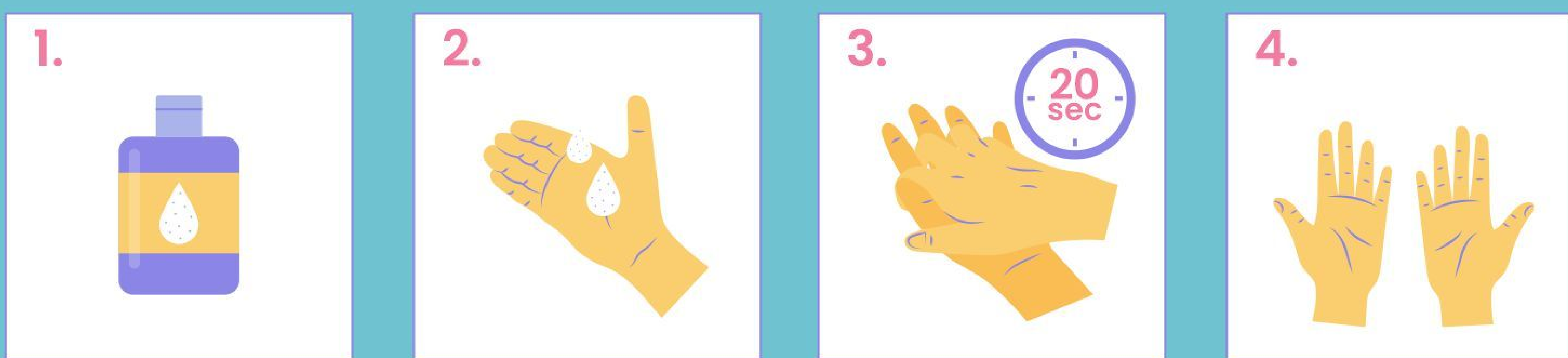
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ह्यान्ड स्यानिटाईजरको के भूमिका हुन्छ?

- ह्यान्ड स्यानिटाईजर तपाई कोरोना भाइरस संक्रमित बिरामीको हेरचाहमा संलग्न भएमा प्रयोग गर्नुपर्छ |
- साधारणतया, नियमित रूपमा साबुन-पानीले २० सेकन्डसम्म हात धुनु सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो |
- यदि हात फोहोर भएमा वा माटो लागेमा अल्कोहोल भएको ह्यान्ड स्यानिटाईजरको प्रयोग गर्नुको सट्टा साबुन-पानीले हात धुनु राम्रो हुन्छ |



के कोरोना भाइरस संक्रमणको उपचारमा कुनै विशेष खाद्य पदार्थ/ पेय पदार्थको कुनै भूमिका हुन्छ?

यसको लागि केही विशेष सुझाव छैन तथापि तपाईको आफ्नो नियमित भोजनमा फलफूल, सागसब्जी आदि सम्मिलित भएमा त्यसलाई जारी राख्न सक्नुहुन्छ |

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

के कोरोना भाइरस संक्रमणको उपचारको लागि कुनै खोप उपलब्ध छ?

- अहिले सम्म, कोभिड-१९ संक्रमणको उपचारको लागि कुनै खोप उपलब्ध छैन |

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

के कोरोना भाइरससँग सामना गर्ने सबै सुविधाहरू उपलब्ध छन्?

- संक्रमित कोरोना भाइरस रोगीहरूलाई भर्नाको आवश्यकता परेको खण्डमा उनीहरूको उपचारको लागि स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालयले निर्दिष्ट स्वास्थ्य सेवा सुविधाहरू तयार पार्न पर्याप्त कदम चालेको छ |

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालयको वेबसाइटको पब्लिक डोमेनमा आइसोलेसन तथा होम क्वारेन्टाइन, नमुना परिक्षण, प्रयोगशालाका सुविधाहरू र भर्ना गरिएका रोगीहरूलाई घर पठाउने बारेमा पर्याप्त मात्रामा जानकारी उपलब्ध छन् |

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

के-कस्ता साधारण भ्रमहरू छन्?

के यो रोग खानेकुरो विशेषगरी कुखुरा, अन्डा र मासु खानाले सर्छ?

त्यस्तो कुनैपनि राम्ररी पकाएको खानाले रोग सर्छ भन्ने प्रमाणित भएको छैन।

के यो रोग घरपालुवा जनावरबाट सर्छ?

यो रोग घरपालुवा जनावरबाट सरेको पाइएको छैन।

के यो रोग कोरोना भाइरस संक्रमितको मृत शरीरबाट सर्न सक्छ?

कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिको मृत शरीरबाट यो रोग सर्दैन।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

एम्स, नयाँ दिल्ली

आवश्यक परेको खण्डमा कुन हेल्पलाइन नम्बरहरूमा सम्पर्क गर्नुपर्छ?

कोरोना भाइरसको लागि हेल्पलाइन नम्बर +९१-११-२३९७ ८०४६ रहेको छ तथा टोल फ्री नं.: १०७५

कुनैपनि ताजा जानकारीको लागि, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालयको वेबसाइट हेर्नुहोला।