

कोभिड-१९ बारे सर्वसाधारणका लागि जानकारी



कोरोना भाइरसबारे तथ्य कुरा बुझौं, हल्ला र भ्रमका पछाडि नलागौं ।



तथ्य १

कोभिड-१९ बाट जुनसुकै जात-जाती, पेशा, वर्ग र क्षेत्रको व्यक्ति संक्रमित हुनसक्छ । त्यसकारण वर्ग, पेशा, क्षेत्र र जात-जातीका आधारमा कसैलाई पनि भेदभाव नगरौं ।

तथ्य २

कोभिड-१९ बाट संक्रमित हुँदा, स्वास्थ्यमा त्यसले तुरुन्तै कुनै कडा प्रभाव भने पाउँदैन, तर वृद्ध-वृद्धा, सुगरका बिरामी, फोक्सोका र मुटुका रोगीहरूमा यसको नकारात्मक प्रभाव र जोखिम बढी हुन्छ ।

तथ्य ३

एकपटक कोभिड-१९ को संक्रमणबाट निको भइसकेको व्यक्तिले अन्य व्यक्तिमा कोरोना भाइरस सार्ने सम्भावना हुँदैन ।

तथ्य ४

केही सामान्य आनी-बानीमा गरिने सुधार र अपनाइने सतर्कताले हामी आफू र अरुलाई कोभिड-१९ बाट मुक्त बनाउन सक्छौं, जस्तै:

- हाच्छिउँ गरेपछि, सिगाँन पुछेपछि वा खोकेपछि, शौचालय गएपछि, खाना खान अगाडि र खाना पकाउन तयार गर्नु अगाडि, बाहिर कामबाट फर्केर घर आएपछि कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म मिची-मिची साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।
- राम्रोसँग साबुन-पानीले हात नधोइकन आँखा, नाक, मुख नछुनुहोस् ।
- रूघा-खोकी लाग्दा, ज्वरो आउँदा वा अन्य बिरामी हुँदा सकेसम्म घरमै आराम गर्नुहोस् ।
- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा कुहिनो, टिस्यु पेपर वा रुमालले मुख छोप्नुहोस् र जथाभावी खकार थुक्दै वा सिंगान फाल्दै नहिड्नुहोस् ।
- सार्वजनिक ठाउँ, भिडभाड, संभावित जोखिम तथा संक्रमित भएको ठाउँमा जादा कम्तिमा पनि २ मिटरको सामाजिक दुरि कायम गर्नुहोस् साथै मास्कको नियमित प्रयोग गर्नुहोस् ।

तथ्य ५

कोभिड-१९ बाट संक्रमित हुँदा देखिन सक्ने सम्भावित लक्षणको बारेमा सचेत हुनुहोस् ।



ज्वरो आउनु



सुख्खा खोकी लाग्नु



सास फेर्न गाह्रो हुनु



जिउ कटकटि दुख्नु

यदि यस किसिमका लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोस् साथै सो अवधिमा सहि तरिकाले मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् र सामाजिक दुरी अपनाउनुहोस् ।



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



LINKAGES

Across the Continuum of HIV Services for Key Populations

