



एचआइभीको जोखिम समूहहरूका लागि कोभिड-१९ रोकथाम सम्बन्धी जानकारी



- ◆ कोभिड-१९ एक नयाँ प्रजातिको भाइरस हो । हाल यो भाइरसको संक्रमणले विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएको छ ।
- ◆ कोरोना श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने भाइरस हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाँच्छुँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । साथै कुनै कारोना भाइरस संक्रमित भएको ठाउँ वा वस्तुलाई छोडिएको हातले यदि नाक, मुख र आँखा छोयो भने पनि सर्दछ ।

जोखिम समूहका व्यक्तिहरूको लागि सुरक्षित व्यवहार र कोरोना भाइरस रोग सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू :

- ☞ कोभिड-१९ यौनजन्य संक्रमण नभएपनि, यो रोग यौन साथीहरू नजिक वा संगसंगै आउँदा, चुम्बन गर्दा वा यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्न सक्दछ ।
- ☞ यदि तपाईंको यौन साथी कोभिड-१९ बाट संक्रमित भएको छ वा संभावित जोखिममा छ भने त्यस्तो बेलामा कम्तिमा २ मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्नुपर्दछ र यौन क्रियाकलाप तथा चुम्बन गर्नु हुँदैन ।
- ☞ यौन चाहनाहरू, शारीरिक सम्पर्क वाहेक अरु तरिकाबाट पनि पूरा गर्न सकिन्छ । यस्तो बेलामा कोभिड-१९ को जोखिम घटाउन अन्य तरिकाले यौन सन्तुष्टि लिनु उपयुक्त हुन्छ ।
- ☞ आफूसँगै बस्ने, कोभिड-१९ बाट संक्रमित तथा प्रभावित नभएका वा जोखिममा नरहेका व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राख्दा कोरोना संक्रमणको सम्भावना हुँदैन, तर पनि यस्तो बेलामा कण्डम तथा लुबको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्दछ र आवश्यक सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

◆ यसको प्रभावबाट बच्न के गर्ने :

- ☞ कोरोना भाइरस संक्रमित वा संभावित जोखिममा रहेको व्यक्तिसँग कम्तीमा पनि २ मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्ने ।
- ☞ बाहिर घुमफिर वा यात्रा नगर्ने, अति आवश्यक काम बाहेक घरबाहिर नजाने, साथै भिडभाडमा नजाने ।
- ☞ कोरोना संक्रमित वा संभावित जोखिममा रहेको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क नराख्ने ।
- ☞ बेला-बेलामा साबुन-पानीले मिची-मिची (कम्तीमा पनि २० सेकेन्ड सम्म) हात धुने ।
- ☞ हातले नाक, मुख, आँखा नछुने अथवा छुनुपरे पनि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धोएर मात्र छुने ।
- ☞ हात मिलाउने, अङ्कमाल गर्ने जस्ता क्रियाकलापको सट्टा नमस्कार गर्ने ।
- ☞ खोक्दा, हाँच्छुँ गर्दा नाक-मुखलाई टिस्यू पेपर, रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने ।
- ☞ धूम्रपान तथा मद्यपान गर्नेबाट आफूलाई टाढा राख्ने र आफू पनि नगर्ने ।

- ◆ एचआइभी भएका व्यक्तिहरूले एआरभी र एचआइभीको लागि जोखिम समूहका व्यक्तिहरूले आफूलाई एचआइभी रोकथामका लागि आवश्यक पर्ने कण्डम तथा अन्य आवश्यक औषधिहरू केही महिनाका लागि पुग्ने गरी आफूसँग राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ◆ स्वस्थ, ताजा तथा पोषिलो खानपान (हरियो सागपात, फलफूल मुख्य गरी भिटामिन-सी युक्त) नियमित सेवन गर्ने ।
- ◆ आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई सवल राख्न त्यसका लागि सकारात्मक जीवनशैली अपनाउने । नियमित व्यायाम, हिँडडुल, पर्याप्त घुमफिर, कसरत, पुजा-पाठ, योग र ध्यान गर्ने । मन मिल्ने व्यक्तिहरूसँग भर्चुवल वा सामाजिक दुरी कायम गरी कुराकानी तथा विचार आदान-प्रदान गर्ने, निन्द्रा पुग्ने गरी सुत्ने, धूम्रपान र मद्यपान नगर्ने, मन खुशी राख्ने र तनाव मुक्त रहने ।

