

कोरोना भाइरस (कोभिड-19)

नयाँ कोरोना भाइरसले मानिसलाई त्रसित पारिरहेको छ । कोरोना भाइरस रोगले सामान्यतया हल्का खाले लक्षणहरू देखाउँछ । केही मानिसहरू (विशेषगरी वृद्धा तथा पहिले नै बिरामी भएकाहरू) धेरै सिकिस्त हुन्छन् । त्यस कारण सबैले कोरोना सङ्क्रमण मानिसहरूमा फैलन नदिनका लागि सहयोग गर्न अपरिहार्य छ ।

तपाईंलाई कोरोना सङ्क्रमण भएको छ भने यसको लक्षणहरू स्पष्ट रूपमा देखा पर्न 0 देखि 14 सम्म लाग्छ । यसको लक्षणहरू सामान्यतया 5 देखि 6 दिन भित्रमा देखा पर्छ । मानिसहरूले कोरोना भाइरसको लक्षणहरू देखाउन थालेपछि उनीहरूले अन्य मानिसहरूलाई सार्न सक्ने सम्भावना सबै भन्दा उच्च हुन्छ । सामान्यतया धेरैजसो मानिसहरूमा ज्वरो, खोकी तथा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् । केही मानिसहरूलाई निमोनियाँ, सास फेर्न गाह्रो हुने तथा अन्य गम्भीर प्रकृतिको रोग लाग्न सक्छ ।

सङ्क्रमण रोक्ने उपायहरू :

शारीरिक दूरी कायम राख्ने ।

- बिरामी भएको महसुस भएमा घरमै बस्ने ।
- तपाईंलाई क्वारेन्टाइन (quarantine) वा एकान्तवास (isolation) मा बस्न भनिएको छ भने घरमा बस्ने ।
- सम्भव भएसम्म तपाईं र अन्य मानिसहरू बीच कम्तीमा पनि एक मिटरको दूरी कायम राख्ने ।

हातको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने !

- बेला-बेलामा आफ्नो हातहरू निम्न अवस्थामा साबुन पानीले राम्रोसँग धुने:
 - अन्य मानिसहरूको सम्पर्कमा हुँदा,
 - शौचालय गइसकेपछि,
 - खोकेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि वा सिँगान फ्याँकेपछि,
 - खाना पकाउनु र खानु भन्दा अगाडि,
- साबुन र पानी नभएको खण्डमा डिसइन्फेक्टेन्टको प्रयोग गर्ने ।

श्वसप्रश्वाससम्बन्धी सरसफाइ कायम गर्ने ।

- अरु मानिसहरूको अगाडि खोक्रे तथा हाच्छिउँ नगर्ने ।

- खोक्दा टिस्यु पेपरले मुख छोप्रे र त्यसलाई डस्टविनमा फ्याँके । त्यसपछि हातहरू साबुन पानीले धुने ।
- तपाईंसँग टिस्यु पेपर छैन भने खोक्दाखेरि हातको कुइनाले मुख छोप्रे ।

तपाईंलाई कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण भएको आशङ्का लागेमा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ:

- तपाईंलाई सङ्क्रमण भएको आशङ्का लागेमा अनिवार्य रूपमा घरमै बस्नु पर्छ ।
- तपाईंलाई चिकित्सकीय सहयोगको आवश्यकता परेमा सबैभन्दा पहिले फोन गरेर डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यदि यो सम्भव छैन भने आपत्कालिन मेडिकल सेवालाई 116 117 मा फोन गरेर बोलाउनुहोस् ।

अद्यावधिक जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्!

- अधिकारीहरूले नर्वेमा बसोबास गरिरहेका सबै मानिसहरूलाई कोरोना भाइरसका बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी तथा सल्लाह लिनका लागि www.fhi.no र www.helsenorge.no. हेर्ने अनुरोध गरेका छन् । थप नयाँ जानकारीहरू नियमित रूपमा दिइने छन् । यो जानकारी नर्वेजियन र अङ्ग्रेजी भाषामा उपलब्ध छन् । तपाईंलाई कुनै कुरा बुझ्न गाह्रो लागेमा आफ्ना चिनजानको मानिसलाई सोध्नु होस् ।