

## COVID-19 को बारेमा सामान्य जानकारी

COVID-19 ले सामान्यतया हल्का लक्षणहरू मात्र निम्त्याउँछ तर केही मानिसहरू धेरै नै बिरामी हुन सक्छन्। यो विशेष गरेर वृद्ध व्यक्तिहरू वा पहिले नै बिरामी भएका व्यक्तिहरूको लागि सत्य हो। यसैले यो महत्वपूर्ण छ कि सबैले जन समुदाय मार्फत संक्रमण फैलिन कम गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंले सधैं स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरमा जारी गरिएका नियम र नियमहरू पालना गरी यस्तो गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले COVID-19 को लक्षणहरूका अनुभव नगरून्जेल यसले तपाईं संक्रमित भएदेखि सामान्यतया 4-5 दिन लाग्छ। अधिकांश संक्रमित व्यक्तिहरूमा 10 दिन भित्र लक्षणहरू देख्न थाल्ने छ। लक्षणहरू देखिनुभन्दा 1-2 दिनअघि र लक्षणहरू देखिने पहिलो दिनमा तपाईं सबैभन्दा धेरै संक्रामक हुनुहुन्छ।

COVID-19 ले हल्का लक्षण देखि गम्भीर रोग र केही केसहरूमा मृत्यु सम्म सबै कुरा निम्त्याउन सक्छ। केही मानिसहरूलाई बिना कुनै लक्षणहरू नै COVID-19 हुन सक्छ।

बिरामी परेका मानिसहरूले सुरुमा घाँटी दुख्ने, चिसो लाग्ने जस्ता लक्षणहरू र हल्का खोकी लाग्ने, अस्वस्थ हुने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने जस्ता लक्षणहरूको अनुभव गर्छन्। केही मानिसलाई पेट दुख्ने वा पखाला लाग्ने पनि अनुभव हुन्छ। स्वाद र गन्धको अनुभवमा कमी रोगको विशेषता हो, यद्यपि सबैले यसको अनुभव गर्दैनन्। केही व्यक्तिहरूमा सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने र व्याकुलता जस्ता गम्भीर लक्षणहरू पैदा गर्छन्। उनीहरूलाई अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

खोप लगाइएका व्यक्तिहरूले COVID-19 भएमा हल्का चिसो लाग्ने जस्तो लक्षणहरूको अनुभव गर्न सक्छन्।

तपाईंलाई COVID-19 वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगको लक्षणहरू भएमा तपाईं आफैले परीक्षण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यो तपाईंलाई हल्का लक्षणहरू मात्र भएमा पनि लागू हुन्छ। परीक्षणको परिणाम प्रतीक्षा गर्दै घरमै बस्नुहोस्।

### संक्रमणबाट जोगिनका लागि सुझाव:

तपाईंलाई वायुमार्गमा (फोक्सो, घाँटी वा नाक) नयाँ लक्षणहरू हुन्छन्:

- बिरामी भएका सबैजना घरमै बसेर आफ्नो परीक्षण गर्नुपर्छ। यो खोप लगाइएका व्यक्तिहरूका साथै पहिले COVID-19 भएका मानिसहरूमा पनि लागू हुन्छ। यसलाई बच्चाहरूको पनि परीक्षण गरियोस् भनी सुझाव गरिएको छ। आमाबाबु/अभिभावकहरूले बच्चाको परीक्षण गर्ने कि नगर्ने भनेर निर्णय गर्छन्।
- तपाईं सामान्यतया घरमा स्व-परीक्षणको साथ आफ्नो परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले घरमा गर्नुभएको परीक्षण पोजेटिभ भएमा तपाईंले परीक्षण स्टेशनमा अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुपर्छ।
- तपाईंले राम्रो महसुस नगरेसम्म घरमै बस्नुपर्छ।

खोकी र हातको सरसफाई:

- अरूलाई सीधै नखोक्नुहोस् र हाच्छुँ नगर्नुहोस्। आफ्नो पेपर टिस्युको प्रयोग गर्नुहोस् वा भित्री कुहिनोमा हाच्छिउँ/खोक्नुहोस्। पेपर टिस्युलाई मिल्काउनुहोस् र पछि आफ्नो हात धुनुहोस् वा ह्यान्ड सेनिटाइजर लगाउनुहोस्।
- आफ्नो हातलाई सफा राख्नुहोस्। साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा तपाईं अल्कोहलमा आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर लगाउन सक्नुहुन्छ।

खोप:

- COVID-19 खोप प्रस्ताव गरेका सबैले यसलाई लगाउँछ भनी सुझाव गरिन्छ।

- तपाईं कहाँ र कहिले खोप लगाउन सक्नुहुन्छ भन्ने जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय नगरपालिकालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

#### आइसोलेसन र कारेन्टाइन:

- तपाईं कारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।
- COVID-19 को संक्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिहरूले आफूलाई अलग्गै राख्नु पर्ने आवश्यकता हुन्छ। यो खोप भएका व्यक्तिहरूमा पनि लागू हुन्छ।
- तपाईं आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूसित सुरक्षित दूरी कायम राख्नुपर्छ। तपाईं र तपाईंको परिवारमा भेट्न आउने व्यक्तिहरू हुन सक्दैनन् र तपाईंले सार्वजनिक यातायात (बस, रेल, फेरी वा यस्तै) को प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- तपाईं बालबालिकाको हेरचाह गर्नुहुन्छ भने तपाईंले उनीहरूसित सुरक्षित दूरी कायम राख्नु भन्दा उनीहरूको हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईंले आफ्नो स्थानीय नगरपालिकालाई कुनै पनि पोजेटिभ परीक्षण परिणामको जानकारी दिनुपर्छ।
- तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो नजिकका सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईंलाई चिकित्सा मद्दत चाहिन्छ भने टेलिफोनबाट आफ्नो GP लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं 116 117 मा आपतकालीन कक्षमा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले फोन गर्दा तपाईंलाई COVID-19 छ भनी बताउनुहोस्। आपतकालीन अवस्थामा, 113 मा फोन गर्नुहोस्।
- तपाईं संक्रमित व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई कारेन्टाइनमा राख्नु पर्ने हुन सक्छ। तपाईंले आफू बसेको संक्रमण नियन्त्रण टीमबाट प्राप्त जानकारीलाई पालन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- कारेन्टाइन आइसोलेसन भन्दा कम कठिन छ। तपाईं कारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भने तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूसित सुरक्षित दूरी कायम राख्नुपर्छ।
- तपाईंले [Smittestopp](#) एप इन्स्टल गर्नुभएको छ भने हामी तपाईंलाई एपमा संक्रमित भएको सूचना दिन प्रोत्साहित गर्छौं। तपाईंले नगरपालिकाको परीक्षण स्टेशनमा पोजेटिभ परीक्षण गर्नुभएको छ भने मात्र यो लागू हुन्छ।

#### उच्च जोखिम हुने समूहहरू:

- तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर रोगको बढ्दो जोखिममा रहेको समूहमा हुनुहुन्छ भने तपाईंले विशेष गरी आफूलाई उदाहरणका लागि, भीडभाड भएका क्षेत्रहरू बेवास्ता गरेर वा अरूसित आफ्नो दूरी राखेर संक्रमणबाट जोगाउनु पर्छ। खोपले तपाईंलाई गम्भीर रोगबाट जोगाउँछ।

नगरपालिका वा राष्ट्रिय स्तरमा उच्च स्तरको संक्रमण छ भने विभिन्न संक्रमण नियन्त्रण गर्ने उपायहरूको शुरुवात गर्न सकिन्छ। यसमा अरूसित एक मिटरको दूरी राख्ने वा दुरी राख्न सम्भव नभएको बेला फेस मास्क लगाउने कुरा समावेश हुन सक्छ।

देशमा संक्रमणको स्थिति बदलिएको छ। एउटा नगरपालिकादेखि अर्को नगरपालिकाको स्थिति फरक हुन्छ। आफ्नो नगरपालिका र सम्पूर्ण देश दुवैमा लागू हुने सुझाव र नियमहरूबाट आफूलाई अद्यावधिक राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

अधिकारीहरूले नर्वेमा रहने वा बस्ने सबैलाई [www.fhi.no](http://www.fhi.no) र [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) मा कोरोनाभाइरसको बारेमा महत्त्वपूर्ण जानकारी र सल्लाह पढ्न आग्रह गर्छन्। सल्लाह बदल्न सक्छ र नियमित आधारमा अद्यावधिक

Generell informasjon om Korona

Språk: Nepali

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



गरिन्छ। जानकारी नर्वेजियन र अङ्ग्रेजीमा उपलब्ध छ। तपाईंले जानकारी बुझ्नुभएको  
छैन भने कृपया तपाईंले चित्रे कसैसँग मद्दत माग्नुहोस्।