

कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19)

कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) मानिसहरूमा एउटा नयाँ भाइरसको कारणले हुने श्वासप्रश्वासको रोग हो । यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

यो नयाँ भाइरस भएकोले, हामीलाई यसबारे अझै धेरै कुराहरू थाहा छैन तर हामी प्रत्येक दिन COVID-19 बारे जानिरहेका छौं । मिनिसोटाको जनस्वास्थ्य समुदाय हाम्रो राज्यमा COVID-19 को फैलावटलाई ढिलो गराउनका लागि काम गरिरहेको छ र हामी सहयोगका लागि सबैबाट आशा गरिरहेका छौं ।

को बिरामी हुनसक्छ होला भन्ने धारणाहरूलाई त्याग्नुहोस् । भाइरसहरूले कुनै भेदभाव गर्दैन ।

लक्षणहरू

COVID-19 को संक्रमण पुष्टि भएका मानिसहरूमा हल्कादेखि निकै गम्भीर श्वासप्रश्वासको समस्या हुन्छ जसका लक्षणहरू निम्न हुन्छन्:

- ज्वरो
- खोकी
- सास फेर्नमा कठिनाइ

COVID-19 बाट हल्का बिरामी भएका मानिसहरू बिरामी हुँदासम्म घरमै बस्न सक्छन् । चिकित्सकीय हेरचाह प्राप्त गर्नु बाहेक तपाईंले घरबाहिरका क्रियाकलापहरूलाई एकदमै सीमित गराउनुपर्छ । यदि तपाईंलाई चिकित्सकीय हेरचाह प्राप्त गर्न आवश्यक छ भने आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

आफू र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

COVID-19 बाट आफूलाई सुरक्षित राख्ने उत्कृष्ट तरिकाहरू भनेका तपाईंले आफूलाई रुघा खोकीबाट सुरक्षित राख्न लागि लिनुहुने समान सावधानीहरूलाई अपनाउनु हो:

- साबुन र पानीले बारम्बार आफ्नो हातहरू धुनुहोस् ।
- तपाईं बिरामी हुनुभएमा घरमै बस्नुहोस् ।
- आफ्नो खोकीलाई छोप्नुहोस् ।
- बारम्बार छोड्ने वस्तु तथा सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् र जीवाणुरहित बनाउनुहोस् ।

COVID-19 बारे तपाईंले सूचना कहाँ पाउनुहुन्छ भन्ने बारेमा सावधान रहनुहोस् । COVID-19 को “उपचार” का वाचाहरू वा त्यसलाई रोकथाम गर्ने ग्यारेन्टी गरिएका तरिकाहरू सही होइनन् । अहिलेसम्म, COVID-19 का लागि कुनै खोप छैन । COVID-19 लाई कसरी रोकथाम गर्न मद्दत गर्ने बारेको जानकारीका लागि MDH र CDC का वेबसाइटहरू हेर्न जारी राख्नुहोस् ।

थप जान्नुहोस्

COVID-19 बारे सबैभन्दा पछिल्ला जानकारीहरू यी वेबसाइटहरूबाट प्राप्त गर्नुहोस्:

- मिनिसोटा स्वास्थ्य विभाग 2019 नोभेल कोरोना भाइरस (COVID-19)
(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र 2019 नोभेल कोरोना भाइरस
(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)