कोभिड-19 समुदायहरूमा कसरी फैलन्छ

कोभिड-19 भएका सबै मानिसहरूले बिरामी भएको महसुस गर्दैनन्। तर उनीहरूले ठीक महसुस गरिरहेको भएता पनि उनीहरूले अझैं पनि अरूहरूलाई भाइरस सार्न सक्छन्।

यदि कोभिड-19 भएको कुनै मानिस विवाह समारोह वा अन्तिम संस्कार वा धेरै मानिसहरू जम्मा हुने अन्य कुनै पनि कार्यक्रमहरूमा जाँदा उनले त्यहाँ आउने अरू मानिसहरूलाई सजिलैसँग भाइरस सार्न सक्छन्/सक्छिन्। यदि मानिसहरू मास्क लगाउँदैन र एकअर्कासँग कम्तीमा पनि 6 फिटको दुरी बनाएर बस्दैनन् भने यो कुरा विशेष रूपमा सत्य हुन जान्छ।

त्यस्ता कार्यक्रममा सङ्क्रमित हुने अरू मानिसहरूले त्यसपछि भाइरसलाई आफ्नो घरमा आफ्नो परिवार तथा साथीहरूकोमा ल्याउँछन्। यदि उनीहरू शहरभन्दा बाहिर बस्छन् भने कोभिड-19 उनीहरूसँगै त्यहाँ जान्छ।

अब उनीहरूसँग बस्ने सबैजना सङ्क्रमित हुन सक्छन्। र यदि उनीहरू सबै काम, स्कुल वा मानिसहरू जम्मा हुने अन्य कुनै पनि ठाउँमा गएमा ती ठाउँहरूमा भएका मानिसहरू पनि सङ्क्रमित हुन सक्छन्।

मानिसहरूले फैलावटलाई रोक्नका लागि केही नगर्दासम्म कोभिड-19 भएको एकजना व्यक्तिबाट सुरु भएर यो चाँडै नै दर्जनौं वा बढी बन्न सक्छ।

आफ्नो परिवार, साथीहरू र तपाईंले नचिनेका हुन सक्ने मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न कदमहरू चाल्नुहोस्।

ठूलो जमघटहरूबाट टाढै रहनुहोस्।

मास्क लगाउनुहोस्।

अरू मानिसहरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा रहनुहोस्।

आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

10/20/20 (Nepali)

भिन्न स्वरूपमा यो जानकारी प्राप्त गर्न यहाँ फोन गर्नुहोस्: 651-201-4989