# कोविड -१९ सम्बन्धी जानकारी

## पृष्ठभूमि

कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको एक ठूलो परिवार हो जुन विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको छ। मानव कोरोनाभाइरस रुघा वा खोकी बाट फैलिन्छ जस्तै - खोकी वा हाछ्युँ बाट हावा द्वारा; निजी व्यक्तिगत सम्पर्क द्वारा जस्तै छोएर वा हात मिलाएर; भाइरसको सम्पर्कमा रहेको कुनै वस्तु वा सतह छोएर; र कहिलेकाँही मल संदूषण को माध्यम बाट। यो पहिला मध्य पूर्व रेस्पीरेटरी सिंड्रोम (मर्स कोभ) र गम्भिर तीव्र श्वसन सिन्ड्रोम (सार्स) प्रकोपको रूपमा भएको थियो। २०१९ नोवेल कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) एक नयाँ भाइरस हो जसले मानिसमा श्वासप्रश्वासको रोग निम्त्याउँछ। कोभिड-१९ व्यापक रुपमा फैलिएको ठाउँ बाट भ्रमण गरेपछि फर्केर आउँदा तपाई डाक्टरमा वा आपतकालीन कक्ष जानु भन्दा पहिला फोन नम्बर (८१४) ४५१७८०१ मा सम्पर्क गर्न आवस्यक छ। यदि तपाईलाई ज्वरो लागेको छ (३८ डिग्री सेल्सियस / १००.४ फेरेन्हाइट वा उच्च तापमान), खोकी, वा सास फेर्न समस्या भएको छ भने, चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस; तपाइँको डाक्टरलाई तपाइँको भर्खरको यात्रा र तपाइँका लक्षणहरूको बारेमा बताउनुहोस्, अरूसँग सम्पर्क नराख्नुहोस्।

## सबैभन्दा जोखिममा को छ?

वृद्ध वयस्कहरू र हृदय, फोक्सो वा मृगौला रोग जस्ता गम्भीर चिकित्सा समस्याहरु भएका मानिसहरूलाई अधिक गम्भीर कोभिड-१९ रोग लाग्ने सम्भावना बढी छ । भर्खरै गरिएको अध्ययन अनुसार बुढेसकालमा गम्भिर कोभिड-१९ रोग लाग्ने सम्भावना दोब्बर हुने गर्दछ किनभने:

- उमेर बढ्दै जाँदा मानिसहरुको प्रतिरक्षा प्रणाली परिवर्तन हुन्छ र त्यसकारण उनीहरुको शरीरमा रोग र संक्रमण बाट लड्ने क्षमता कम हुँदै जान्छ।
- धेरै वयस्कहरू अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या ले पनि ग्रस्त हुन्छन र त्यसकारण पनि रोगको सामना गर्न र रोगबाट निको हुन गाह्रो बनाउँछ।

यदि तपाइँ उमेरका कारण कोभिड-१९ जटिलताको खतरामा हुनुहुन्छ वा तपाइँसँग गम्भीर अन्तर्निहित चिकित्सा समस्या रहेको छ भने तपाइँको जोखिमलाई कम गर्न त्यस्ता उपाय गर्नु विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ।

## हामी के गर्दै छौं?

यो विभाग लगातार अभ्यास गर्दै सम्भावित संक्रामक रोग प्रकोपको लागि तयारी गर्दछ। हामी हाम्रो संघीय, राज्य, र स्थानीय साझेदारहरु बाट प्राप्त गरेको जानकारी प्रयोग गरी नोवेल कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) प्रकोपको अनुगमन गरिरहेका छौं र प्रकोप भएको खण्डमा हाम्रो प्रतिक्रिया टोलीहरू तयार गर्दैछौं। कोभिड-१९ को संयुक्त राज्य अमेरिकामा सम्भावित प्रसार र उनीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी मामिलाहरू मुल्यांकन गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य निकायसँग कसरी काम गर्ने भन्ने बारेमा हामीले स्वास्थ्य सेवा सहयोगीहरू सँग छलफल गर्ने गरेका छौं।

## लक्षणहरू के हुन्?

कोभिड-१९ का लक्षणहरु तल दिएका मध्ये हुनसक्छन्:

- ज्वोरो (३८ डिग्री सेल्सियस / १००.४ फेरेन्हाइट वा उच्च तापमान)
- खोकी
- सास फेर्न समस्या

लक्षण सङ्क्रमण को कम्तिमा दुई दिन भित्र वा लामो अवधिमा १४ पछि पनि देखा पर्न सक्छ। रिपोर्ट गरिएका बिरामीहरूमा कुनै लक्षण नदेखिको तथा गम्भीर बिरामीको अवस्था देखि मृत्यु को अवस्था सम्म देखा परेको छ।

## तपाई के गर्न सक्नुहुनेछ?

- खोकी वा हाछ्युउँ गर्दा जहिले पहि आफ्नो कुहिनो ले **छेक्नुस,** आफ्नो हात प्रयोग नगर्नुहोस्!
- सतहहरु **सफा** गर्दै राख्नुस जस्तै काउन्टर माथि को सतह, स्विचहरु, सेल फोन र अन्य प्राय छोएको भागहरु। कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने रक्सी आधारित हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्दा एक हातको हत्केलामा राखी अर्को हातले मिलाउदै आफ्नो दुवै हातमा मिलाएर सुकाउनुस (सही मात्रा बुझ्न को लागि लेबल पढ्नुहोस्)।
- **संगरोध** - तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने निको महसुस नभएसम्म घरमै बस्नुस।

## अधिक जानकारी को लागि स्रोतहरू

थप जानकारीको लागि दिइएको लिंकमा क्लिक गर्नुहोस
https://www.health.pa.gov/topics/disease/Pages/Coronavirus.aspx
कोभिड-१९ को बारेमा नयाँ थप जानकारी अमेरिका र विश्वव्यापीमा सीडीसी वेबसाइट CDC.gov मा पाउन सकिन्छ। प्रश्न वा प्रसंगका लागि एरी काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (८१४) ४५१-६७०० वा कोभिड-१९ को लागि समर्पित सीमित अंग्रेजी प्रवीणता जनसंख्या फोन लाइन (८१४) सोधपुछ गर्नुहोस

तयार परिएको माथि: ०३/१०/२०२०
सामग्री पेन्सिल्भेनिया स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्रदान गरिएको