FUNDED BY NIHR | National Institute for Health Research

brighton and sussex medical school

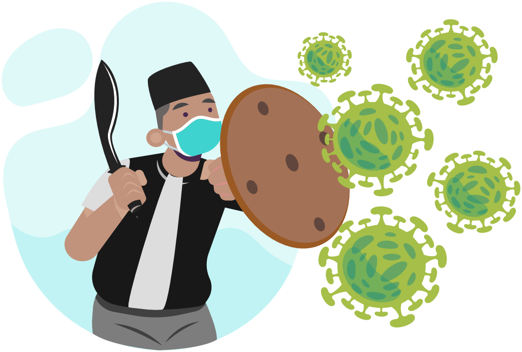
कोभिड-१९

बारे केही जानकारीमूलक तथ्यहरु

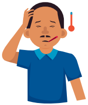
कोभिड-१९ र यसका लक्षणहरु

कोभिड–१९ के हो ?

कोभिड-१९ नौलो किसिमको रोग हो । यो रोगले फोक्सोमा, श्वास फेर्ने नलीहरुमा र शरीरका अन्य अंगहरुमा असर पार्न सक्छ । यो रोग कोरोना भाइरसले गराउँछ ।



कोभिड–१९ का मुख्य लक्षणहरु के के हुन् ?



ज्वरो आउनु

(शरीरको तापक्रम ३७.८ डिग्री वा सो भन्दा बढी हुनु) ।

खोकी लाग्न थाल्नु र लगातार लागिरहनु

(यदि पहिल्यैदेखि खोकी लागिरहेको भए झनै च्याप्दै जानु) ।

खानाको स्वाद थाहा नपाउनु गन्ध हराउँदै जानु

कोभिड–१९ कसरी फैलिन्छ ?

अरु मानिसहरुसित नजिकै घुलमिल गर्दा फैलिन सक्छ ।

कोरोना भाइरस लागेको मानिसले खोक्दा, श्वास फेर्दा, हाच्छिँउँ गर्दा, बोल्दा वा गाउँदा मुखबाट निस्केको थुकका छिटाहरुबाट फैलिन सक्छ ।

सत्तरी वर्ष माथिका मानिस, मुटुरोग, क्यान्सर, दम, मधुमेह जस्ता दीर्घरोग लागेका बिरामीहरु, र इम्युनिटी कम भएका व्यक्तिहरुमा यो रोगको जोखिम बढी देखिन्छ ।

रोकथाम

भाइरसको संक्रमणबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ?

कोरोना भाइरसको लक्षण नदेखिएका व्यक्तिले पनि यो संक्रमण फैलाउन सक्छन् । कोरोना भाइरसबाट बच्नका लागि निम्न उपायहरु अपनाउन सकिन्छ:

- आफ्नो घरमा सँगै बस्ने परिवारका सदस्यहरु वा आफूलाई हेरचाह गर्ने मानिसहरु बाहेक अरुसित भेट्दा दुई मिटरको दुरी कायम गर्ने ।
- थुक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा मुख र नाकलाई रुमाल वा बाहुलाले छोप्ने ।
- फोहोर हातले आँखा, नाक, मुख नछुने ।

- साबुन पानीले हात २० सेकेण्डसम्म बारम्बार धोइरहने । बाहिरबाट घर आउनासाथ साबुनपानीले हात धुने ।

- प्रयोग गरेको कपडाको रुमाल तुरुन्तै धुन राख्ने र त्यसपछि साबुनपानीले हात धुने ।

- ह्याण्ड स्यानिटाइजर हातमा बारम्बार लगाइरहने ।

मास्क कतिबेला लगाउने ?

यदि अरुसित सामाजिक दुरी कायम गर्न गाह्रो भएमा मास्क लगाउनु पर्छ ।

बसमा, रेलमा चढ्दा, पसलमा जाँदा, अस्पतालमा आफ्नो उपचारका लागि वा अरुलाई भेट्न जाँदा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउनु जरुरी हुन्छ ।

कसरी स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन सकिन्छ ?

- प्रशस्त व्यायाम गर्ने
- भिटामिन डीको चक्की हरेक दिन लिन सकिन्छ (१० माइक्रोग्राम बराबरको)
- चुरोट, सुर्ती छोडिदिने
- सन्तुलित आहार खाने

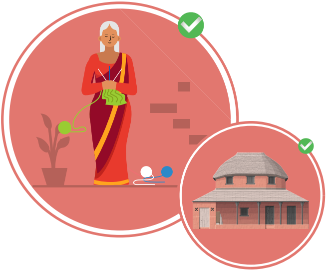
१०

आइसोलेसन

कतिबेला आइसोलेसनमा बस्ने ?

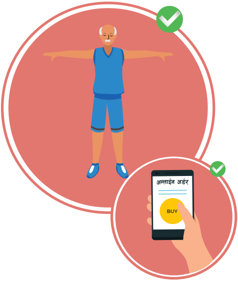
- यदि तपाई वा तपाईसँग बस्ने कसैलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखिएमा
- तपाई वा तपाईको परिवारको सदस्यलाई भाइरसको टेष्ट पोजिटिभ देखिएमा
- तपाईले हेरचाह गर्ने वा तपाईलाई हेरचाह गर्ने मानिसहरुमा कसैलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखिएमा वा जचाउँदा पोजिटिभ टेष्ट आएमा
- एन्एच्एस् को टेष्ट एण्ड ट्रेस सिष्टमबाट आइसोलेसनमा बस्न भनिएमा
- कोरोना भाइरसको उच्च जोखिम भएका अन्य मुलुकबाट बेलायत आएमा

आइसोलेसनमा कसरी बस्ने ?



- सेल्फ आइसोलेसनमा बस्दा तपाईले आफ्नो घर छाड्नु हुँदैन।
- ताजा हावा भित्र आउन दिनुहोस् । दिनमा दुई पटक पन्ध्र मिनेट ढोका र झ्यालहरु खोल्नुहोस् ।
- काममा वा सार्वजनिक स्थानहरुमा जानु हुँदैन । मिल्छ भने घरबाटै काम गर्नुहोस् ।

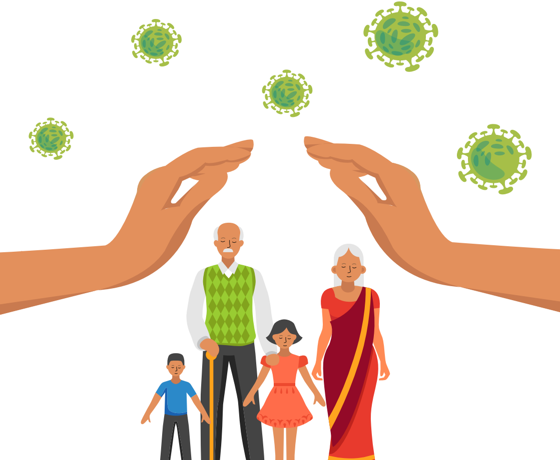
- खानेकुरा, औषधि किन्न बाहिर जानु हुँदैन, फोन गरेर वा इन्टरनेटबाट मगाउनु पर्छ । अथवा अरु कसैलाई ती सामान ल्याइदिन भन्नुपर्छ ।
- हेरचाह गर्नेबाहेक अरु मानिसलाई घरमा बोलाउनु हुँदैन ।
- व्यायाम गर्न बाहिर जानु हुँदैन, घरभित्रै वा आफ्नै घरको बगैँचामा व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- सार्वजनिक यातायातका साधनहरु जस्तै बस, रेल, ट्याक्सीमा चढ्नु हुँदैन ।



सेल्फ आइसोलेसनमा कति समय बस्ने ?

- यदि तपाईलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखियो वा टेष्ट गर्दा पोजिटिभ आयो भने १० दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- यदि तपाईको घरका परिवारलाई वा रेखदेख गरिरहेका अन्य कसैलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखियो भने १० दिन आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- यदि एन्एच्एस् को टेष्ट एण्ड ट्रेस सिष्टमबाट आइसोलेसनमा बस्नु भनियो भने पनि १० दिन आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।

यदि कोभिड-१९ को लक्षण देखिइहालेमा आफू र परिवारका सदस्यहरूलाई कसरी जोगाउन सकिन्छ ?



- यदि तपाईलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखियो भने सकेसम्म अरु मानिसहरुबाट अलग्गै बस्नुपर्छ ।

- सक्नुहुन्छ भने घरको एउटा कोठामा ढोका बन्द गरेर बस्नुहोस् ।

- भान्छाकोठा लगायत अरुसित घुलमिल हुने स्थानमा अरु मानिस भएको बेलामा नजानुहोस् । सकेसम्म कोठामै खानेकुरा खानुहोस् ।

- सकेसम्म अलग्गै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् । यदि सम्भव नभएमा शौचालय प्रयोग गर्नुअघि र प्रयोग गरिसकेपछि आफूले छोएका ठाउँहरु स्यानिटाइजरले पुछेर स्यानिटाइजरले सफा गर्नुहोस् ।

- मुख र शरीर पुछ्ने रुमालहरु छुट्टै आफैँले मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

उपचार

घरैमा कसरी उपचार गर्ने ?

कोरोना भाइरसको खास उपचार छैन तर निको नभएसम्म घरमै आराम गरेर लक्षणहरु कम गर्न सकिन्छ ।

ज्वरो कम गर्न:

प्रशस्त आराम गर्ने, शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन प्रशस्त तरल पदार्थहरु पिउने, असजिलो महसुस भएमा पारासिटामोल वा आइबुप्रोफेन खाने ।

खोकी कम गर्न:

उत्तानो परेर नसुत्ने, कोल्टे परेर सुत्ने वा ठाडो बस्ने । एक चम्चा मह खाने । यदि यसो गर्दा पनि खोकी कम नभए औषधिका लागि फार्मेसीमा सम्पर्क गर्ने ।

श्वास फेर्न गाह्रो भएमा :

कोठा शीतल राख्ने, हिटरको तापक्रम घटाउने वा झ्याल खोल्ने तर पंखा नचलाउने किनकी पंखाले भाइरस फैलाउँछ । नाकबाट बिस्तारै श्वास लिएर मुखबाट फाल्ने ।

कुर्सीमा सीधा बस्ने । काँधलाई सीधा बनाउने ताकि शरीर कुप्रो नपरोस् ।

हातलाई घुँडामा राखेर वा अरु केही चीजमा समाएर थोरै अगाडी ढल्किने । यस्तो अवस्थामा आत्तिनु हुँदैन किनकी आत्तियो भने अवस्था झनै गाह्रो हुनसक्छ ।

के कोभिड-१९ को उपचारका लागि जडीबुटी र परम्परागत औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

हालसम्म कुनै पनि परम्परागत औषधि र जडीबुटीले कोभिड-१९ का बिरामीलाई निको पार्छ वा कोभिड-१९ लाग्न दिँदैन भनेर वैज्ञानिक प्रमाणले देखाएको छैन ।

स्वास्थ्य सेवामा सम्पर्क

कोरोना भाइरसको लक्षण बिग्रँदै गएमा के गर्ने ?

यदि घरमा सहनै नसक्ने अवस्था आएमा, श्वास फेर्न गाह्रो भएमा र अवस्था बिग्रिँदै गएर के गर्ने भन्ने थाहा नभएमा एन्‌एच्‌एस्‌ को १११ नम्बरमा फोन गर्नुपर्छ ।

यदि अनलाइन सेवा लिन सक्ने भए एन्एच्एस् को वेभसाइटबाट मद्दत लिनुपर्छ । अनलाइन सेवा प्रयोग गर्न नसकेमा मात्र १११ मा फोन गर्नुपर्छ ।

यदि तपाई वा तपाईको परिवारका सदस्यका अवस्था गम्भीर भएर तत्कालै उपचार चाहिएमा ९९९ मा सम्पर्क गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् ।

के घरमा मैले आइसोलेसनमा बसेको बेला सहयोग पाउन सक्छु ?

स्वयंसेवकहरुले तपाईलाई आइसोलेसनमा घरमै रहेका अवस्थामा पनि सहयोग गर्न सक्छन् । उनीहरुले तपाईका लागि किनमेल गरिदिन वा औषधि ल्याइदिन सक्छन् । यो सेवा लिनका लागि हरेक दिन बिहान ८ बजेदेखि बेलुकी ८ बजेसम्म ०८०८ १९६ ३६४६ मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ ।

कोभिड-१९ टेष्टिङ

कोभिड-१९ को टेष्ट कतिबेला गराउने ?

तपाईंलाई कोभिड-१९ को लक्षण देखिनासाथ टेष्ट गराउनुहोस् । लक्षण देखिएको शुरुको आठ दिनभित्र जाँच गराइसक्नु पर्दछ ।

कसरी टेष्ट गराउने ?

यदि तपाईलाई कोभिड-१९ लक्षण देखिएमा एन्एच्एस् मा निशुल्क जाँच गर्न पाइन्छ । त्यसका लागि एन्एच्एस् को वेभसाइटमा जानुपर्छ वा ११९ मा फोन गर्नुपर्छ ।

आफ्नो नजिकको कोभिड-१९ टेष्ट सेन्टरमा गएर जँचाउन सकिन्छ वा घरमै टेष्ट गर्ने सामान मगाउन पनि सकिन्छ ।

यस बारेमा थप जानकारीका लागि यस वेभसाइटमा जानुहोला ।

https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-getting-tested

यदि मैले जीपीमा सम्पर्कमा गर्नु परेमा के गर्ने ?

यदि जीपीमा सम्पर्क गर्नु परेमा जीपीको वेभसाइटमा गएर अनलाइन सेवा लिनुहोला । अथवा जीपीमा फोन गर्नुहोला । त्यसपछि जीपीले के गर्ने भन्ने सल्लाह दिनेछन् । आवश्यकता पर्यो भन्दैमा सोझै जीपीमा नजानुहोला ।

के म अस्पतालको नियमित चेकअपका लागि जानसक्छु ?

यदि तपाईलाई अस्पतालमा नियमित चेकअपका लागि समय दिइएको छ भने जान मिल्छ । तर अस्पतालमा जाँदा मास्क लगाउनु पर्छ । कोभिड-१९ पश्चात केही चेकअपहरु फोन, इन्टरनेट, वा भिडियो कलबाट पनि हुने गरेका छन् ।

अस्पतालमा चेकअपमा जाँदा सकेसम्म एक्लै जानु होला । कतिपय चेकअपको समय रद्द भएका वा अर्को मितिमा सारिएका हुन सक्छन् । यदि त्यस्तो भयो भने तपाईलाई जानकारी दिइने छ, जानकारी नआएमा आफ्नो नियमित समयमा नै चेकअपमा जानुहोला ।

स्वास्थ्य सेवाबारे जानकारी

स्वास्थ्यसम्बन्धी थप जानकारी र निर्देशनहरु कहाँ पाउन सकिन्छ ?

थप जानकारी एन्एच्एस् को यस वेभसाइटबाट पाउन सकिन्छ ।

https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

उक्त वेभसाइटमा कोभिड-१९ का लक्षणहरु, प्रचलित औषधिहरु र स्वस्थ जीवनशैली कसरी अपनाउने भन्ने बारेमा जानकारी पाउन सकिन्छ ।

** यस पर्चामा दिइएको जानकारीहरु माथिको एन्एच्एस् वेबसाईटमा दिइएको जानकारीमा आधारित छन् ।