कोरोना भाइरससम्बन्धी जानकारी

कुनै प्रश्नहरू छन् ? 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।

पछिल्लो जानकारीका लागि *multco.us/covid*19 मा जानुहोस् ।

“नोभल कोरोनाभाइरस” के हो ?

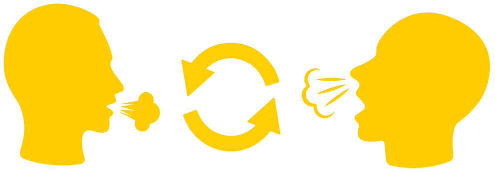
SARS-CoV-2 नयाँ कोरोनाभाइरस हो । यसले लगाउने रोगलाई कोरोनाभाइरस रोग 2019 वा COVID-19 नाम दिइएको छ । COVID-19 का लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने र सास फेर्न गाह्रो हुने पर्दछन् । अधिकांश मानिसहरूलाई घरमै निको हुने गर्छ तर यसले केही मानिसहरूलाई गम्भीर बिरामी र निमोनिया गराउन सक्छ ।

उच्च जोखिममा को-को छन् ?

- वृद्ध व्यक्तिहरू (65 वर्षभन्दा माथिका)
- मुटुको रोग, फोक्सोको रोग, कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली तथा मधुमेहजस्ता गम्भीर दीर्घकालीन चिकित्सकीय समस्याहरू भएका मानिसहरू
- गर्भवती महिलाहरू

यो कसरी फैलन्छ ?

भाइरसले गर्दा बिरामी भएको कसैले अर्को मानिस नजिक खोक्दा वा हाँच्छ्यु गर्दा भाइरस फैलन्छ । भाइरस भएको कुनै व्यक्तिको खोकीको जस्तो लक्षणहरू हुँदा सो व्यक्तिले अरूहरूलाई जीवाणु सार्ने सबैभन्दा बढी सम्भावना हुन्छ । यदि तपाईंले खोक्नु वा हाँच्छ्यु गर्नुभयो भने आफ्नो मुख तथा नाकलाई टिस्यु वा आफ्नो शर्टको कुहिनोले छोप्नुहोस् ।



हामी कसरी स्वस्थ रहन सक्छौं ?

- **आफ्नो हातहरूलाई** बारम्बार साबुन तथा पानीले धुनुहोस् ।
- **नधोइएका हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्** वा नखानुहोस् ।
- **घरमै बस्नुहोस् र धेरै मानिसहरू हुने तथा** भिडभाड हुने सार्वजनिक स्थानहरूबाट बच्नुहोस् ।
- **विशेषगरी यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईं तथा अरूहरू बीचमा** 6 फिट (2 ठूलो पाइला) को दुरी राख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा प्राय: छोइने वस्तु तथा सतहहरूलाई **सफा गर्नुहोस् र जीवाणुरहित बनाउनुहोस्** ।
- **कार्य योजना बनाउनुहोस् ।** आफ्नो रोजगारदाताको बिरामी बिदा र टेलिवर्किङ (घरैबाट काम गर्ने) नीतिहरूका बारेमा थाहा पाउनुहोस् जसले गर्दा आवश्यक भएमा तपाईं घरमै बस्न सक्नुहुनेछ ।
- **बाल स्याहार योजना बनाउनुहोस् ।**
- **घरमा बस्नका लागि तपाईंसँग खाद्यान्न तथा औषधिहरू छन् भनेर** सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- एक्लै बस्ने वृद्ध व्यक्तिहरू जस्ता थप मद्दत आवश्यक पर्न सक्ने आफ्नो कुनै पनि छिमेकीहरूका बारेमा जाँच्न-बुझ्न **फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्** ।

Multnomah County
Health Department

4.4.2020