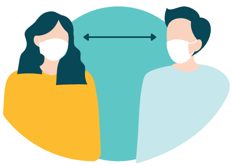
January 3, 2023 1:40 PM NEPALI

मौसमी रोगको रोकथाम

COVID, फ्लु र **RSV** संक्रमणहरू फैलिएको छ। महामारीको अवधिमा हामीले उठाएको कदमहरूमा यी रोगहरू विरुद्ध हाम्रो उत्तम सुरक्षा अझै पनि छ।

प्रत्येक दिन रोगको रोकथाम

- बिरामी हुँदा घरमै बस्नुपर्छ। बिरामी मानिसहरूको वरपरि बिचेर बस्नुपर्छ।
- तपाई कोही बिरामी मानिसको वरपरि हुनुहुन्छ भने विशेषगरी लक्षणहरूलाई हेर्नुपर्छ।
- पटक-पटक हातहरू धुनुपर्छ।
- धेरै पटक सतहलाई छोएमा सफा गर्नुपर्छ र कीटाणुरहित बनाउनुपर्छ जस्तै ढोकाको नब, फोन र टिभी रिमोट।
- का लक्षणहरू देखिएमा परीक्षण गराउनुपर्छ।
- फ्लुको खोप हरेक वर्ष र COVID-19 को शर्ट र बूस्टरहरू बताएअनुसार लगाउनुपर्छ।



वासप्रश्वाससम्बन्धी मौसमी रोग अवधीमा

अन्य कार्यहरूले बालबालिकालाई विद्यालयमा सुरक्षित राख्न, काम वा बैठकहरूमा जान निषेध गर्न र अस्पताल सञ्चालनहरू सहज राख्नमा मद्दत गर्न सक्छ:

- घरभित्र वा भीडभाडमा मास्क लगाउनुपर्छ।
- गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूसँगको भेटघाटलाई पछाडि सार्नुपर्छ वा तपाईं उनीहरूको वरपरि हुँदा मास्क र भौतिक दूरी जस्ता सुरक्षाका स्तरहरू बढाउनुपर्छ।
- घरबाहिर सानो जमघटहरू राख्नुपर्छ।
- राम्रो भेन्टिलेसनका लागि झ्याल तथा ढोकाहरू खोल्नुपर्छ।

	COVID	फ्लु	RSV
हावामार्फत सजिलै फैलनि सक्छ	√		
कसैको नाक वा मुखबाट निस्केको खकारको छिट्टामार्फत फैलनि सक्छ	√	√	√
कडा र नरम सतहहरूमा बाँच्न सक्छ र यी सहतहरूलाई छुँदा फैलनि सक्छ		√	√
खोप उपलब्ध छ	√	√	
गर्भवती, वृद्ध वयस्क र **एकदमै न्यून प्रतरिक्षा क्षमता भएका** मानिसहरू **उच्च जोखिममा** पर्न सक्छन्	√	√	√
बच्चा र बालबालिकाका लागि उच्च जोखिम हुन सक्छ		√	√

तपाई गम्भीर COVID-19, फ्लू वा RSV लाग्ने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने

आफ्नो प्रदायकको सम्पर्कमा रहनुहोस्। यदि तपाईंको प्रदायक छैनन् भने 211 मा फोन गरेर प्रदायक प्राप्त गर्न मद्दत पाउनुहोस्। तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई मास्क लगाउन वा अन्य सावधानीहरू अपनाउनका लागि सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं बिरामी भएको महसुस गरेमा, आफूलाई परीक्षण गर्न वा उपचार गर्न आवश्यक छ भनी निर्णय लिनुभएमा उनीहरूले मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाई बिरामी भएको महसुस गरेमा के गर्ने भन्नका लागि अर्को पक्ष हेर्नुहोस्।

Multnomah County
Health Department

तपाई बिरामी हुनुहुन्छ भने

धेरैजसो मानसिहरूको आफ्नै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगबाट निको हुन्छ। घरमै बस्नुहोस् र तपाईंलाई सामान्यतया राम्रो महसुस गराउने कार्यहरू गर्नुहोस्: सुत्ने, आराम गर्ने, प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थहरू पिउने।

तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई यी गम्भीर लक्षणहरू देखिएका छन् भने 911 मा कल गर्नुहोस्:

- सास फेर्न कठिनाई
- छाती वा पेटमा दुखाइ वा दबाब
- पिउन नसक्ने वा पिउने बित्तिकै वान्ता हुने
- नयाँ दुवधिा वा ब्युँझन नसक्ने
- नीलो वा खैरो ओठ वा अनुहार

तपाईं बिरामी भएको महसुस गर्नुभएमा, तर अरूको वरपिर हिुनु पर्छ

- तपाईंले आफ्नो नाक र मुखलाई राम्ररी ढाक्ने मास्क लगाउनुपर्छ।
- वशिेषगरी आफ्नो नाक छोएपछि प्रायः आफ्नो हात धुनुपर्छ।
- खोक्दा कुनै टसि्यु वा आफ्नो पाखुराले मुख ढाक्नुपर्छ।
- सकेसम्म अन्य व्यक्तसिँग केही दूरी बनाई राख्नुपर्छ।
- हावा आवतजावत हुने कोठा मर्मत गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि कुनै झ्यालको ढोका खोल्ने।

तपाई कहलिे अन्य व्यक्तकिो वरपिर हिुन सक्नुहुन्छ?

मानसिहरू काम, वद्यालय र अन्य क्रयिाकलापमा सामान्य रूपमा कहलिे फर्कनि सक्नछन्:

- ज्वरो कम गर्ने औषधहिरूको प्रयोगवनिा कम्तीमा 24 घण्टामा उनीहरूलाई ज्वरो आएको छैन, **र**
- उनीहरूको लक्षणहरू नश्चिति रूपमा राम्रो छ, **र**
- उनीहरू राम्रोसँग खाने र पिउने गररिहेका छन्, **र**
- उनीहरूको नाकबाट पानी बग्न र खोकी लाग्न हल्का कम भएको छ जसले गर्दा उनीहरू क्रयिाकलापमा सहभागी हुन सक्छन् र आफ्नो हातहरू सफा राख्ने गर्छन्।

तपाईको नाकबाट पानी बग्दा र खोकि लाग्दा अरू व्यक्तकिो वरपिर हिुँदा मास्क लगाउन सम्झनिुहोस्।