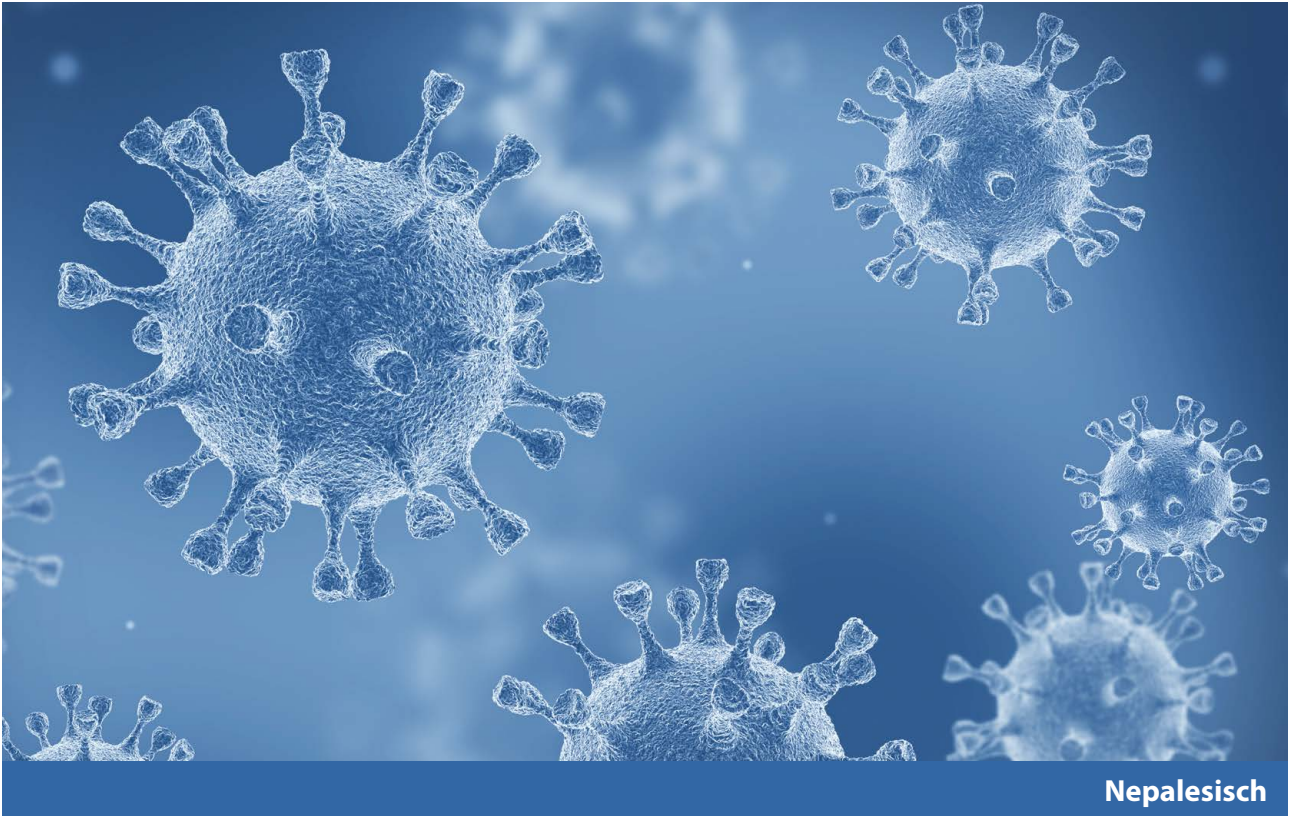


www.covid-information.org

कोरोनाभाइरस सार्स - कोभ-२

सूचना तथा व्यवहारिक सल्लाह



Nepalesisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

सुरक्षित तथा सम्मानपूर्वक रूपमा काम गरौं!

- हामीले अनुशासनमा रहेर एकताबद्ध भइ कार्य गर्न आवश्यक छ। यसले तपाईंको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न तथा भाइरसको संक्रमण कम गर्न सहयोग गर्नेछ।
- सहि तथा विश्वसनीय सूचनाका स्रोतहरूलाई मात्र विश्वास गरौं।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का नयाँ तथा पछिल्ला सूचनाहरू बारे पनि जानकारी राखौं। विश्व स्वास्थ्य संगठनले निरन्तर नयाँ र भरपर्दो सूचना तथा जानकारी प्रदान गर्दछ, केहि सूचनाहरू विभिन्न भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छन्।
- तपाईंले जर्मनीमा रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI), संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केन्द्र (BZgA) वा संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (Bundesministerium der Gesundheit, BMG) बाट निरन्तर नयाँ तथा विश्वसनीय जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।
- हाम्रो तथा हाम्रो सेवामा लाग्नुभएका स्वास्थ्यकर्मीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षाका निम्ति हामी सबै सावधान रहौं। आफ्नो स्वास्थ्यलाई जोखिममा राखेर हामीलाई संक्रमणबाट बचाउने र हामीलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरू वीर-वीरांगना (हिरो) हुन् ।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट पहिले नै संक्रमित वा प्रभावित हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई स्वास्थ्यकर्मीहरूको निर्देशन पालना गर्न आग्रह गर्दछौं ।
- कृपया सम्बन्धित राष्ट्रिय तथा स्थानीय अधिकारीहरुबाट जारी गरिएका पछिल्ला निर्देशन, निवेदन र सूचनाहरूलाई सुनिश्चित रूपले पालना गर्नुहोस् ।

स्वस्थ रहौं !

म आफूलाई कसरि सुरक्षित राख्न सक्छु?

तल दिइएका मुख्य सुरक्षाका उपायहरू सरल र धेरै प्रभावकारी छन् !

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरू अपनाउने, हात धुने र दूरी कायम गर्ने बानी बसाल्न आवश्यक छ। साथै तपाईंको परिवार, साथी तथा सहकर्मीहरूलाई पनि यस्ता उपायहरू बारे जानकारी दिनुहोस्।



खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अपनाउनु पर्ने सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरू

- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अन्य व्यक्तिहरूबाट कम्तिमा १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुका साथै बिपरित दिशामा फर्किनु पर्दछ ।
- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा टिश्यु पेपरले मुख र नाक छोपौं । टिश्युलाई एक पटक मात्र प्रयोग गरौं । टिश्युलाई बिको भएको फोहोर फाल्ने भाँडामा मात्र फालौं ।
- यदि टिश्यु उपलब्ध छैन भने, खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुराले (हातले होइन!) मुख र नाकलाई छोप्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको घरमा पाहुनाहरू आउनु भएको थियो भने, घरका झ्यालहरूलाई १० मिनेट खुल्ला राखेर हावा प्रवाहित हुन दिनुहोस् ।



हात धुने

- साबुन पानीले नियमित हात धुनुका साथै औंलाका टुप्पाहरू र कापहरूलाई पनि राम्ररी धुनुहोस् । कमसेकम आधा मिनेटसम्म तरल साबुनले राम्ररी धुनुहोस्। धाराको पानीले हात पखाल्नु होस् ।
- हात र औंलाहरूलाई ध्यानपूर्वक सुकाउनु होस् । घरमा हुँदा सबैले आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल वा तौलिया मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। सार्वजनिक शौचालयमा डिस्पोजेबल (एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने) रुमाल वा टिश्यु प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। सार्वजनिक शौचालयमा धारा बन्द गर्दा डिस्पोजेबल टिश्यु वा आफ्नो कुइनाको प्रयोग गर्नुहोस्।



दूरी कायम गर्ने

- हात मिलाउने, चुम्बन गर्ने र अंगालो हाल्ने जस्ता आमिय सम्पर्कहरू बाट टाढा रहनु होस्। यसले तपाईंको असभ्यता झल्किदैन बरु तपाईं आफू र अरुलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने निको हुन र रोग फैलिन बाट रोक्नका लागि घरमै बस्नुहोस् ।
- संक्रमित भएका तर रोगका कुनै पनि लक्षण नदेखाउने व्यक्तिहरूले पनि अरुलाई संक्रमण सार्न सक्छन्। रोगको प्रत्यक्ष संक्रमण रोक्न कमसेकम १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने विशेषरूपले कमजोर व्यक्तिहरू, जस्तै ज्येष्ठ नागरिकहरू वा पूर्व अवस्थित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

कोरोना भाइरस सम्बन्धित महत्वपूर्ण तथ्यहरु

नयाँ कोरोनाभाइरस अहिले विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको छ। यसको आधिकारिक नाम 'सार्स-कोभ-२' (SARS-CoV-2) हो। यसको कारणले लाग्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगलाई 'कोभिड-१९' (COVID-19) भनिन्छ।

कोरोना भाइरस नाक र मुखबाट निस्किएका संक्रमित छिटा वा संक्रमित भएको कुनै वस्तु वा ठाउँ छोएपछि फैलिन्छ। यो एक व्यक्तिबाट अर्कोमा श्लेष्म झिल्ली (म्युकस मेम्ब्रेन) का माध्यमबाट वा अप्रत्यक्ष रूपमा हातबाट फैलिने गर्दछ। हातहरु हाम्रा मुख, नाक र आँखाका श्लेष्म झिल्ली (म्युकस मेम्ब्रेन) को सम्पर्कमा आउन सक्ने भएकोले, यसले भाइरसको संक्रमण फैलाउन मद्दत गर्दछ।

यस भाइरसले श्वासप्रश्वास सम्बन्धि संक्रमण पैदा गर्दछ। हल्का बिरामी भएको जस्तो अवस्था बाहेक अरु लक्षणहरु भित्र ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, साथै टाउको दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने पर्दछन्। गम्भीर अवस्थामा निमोनिया पनि हुनसक्छ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरु विशेष जोखिममा हुन्छन्। धेरै जसो अवस्थामा बालबालिकाहरुमा यसको लक्षण हल्का वा सामान्य देखिएको छ।

अहिलेको समयमा संक्रमण र लक्षणको शुरुवात हुने बिचमा १४ दिन कटन सक्ने मानिएको छ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भए नभएको प्रयोगशालामा गरिएको परीक्षणले मात्र निश्चित गर्दछ।

के मलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको हो?

यदि तपाईं जोखिम युक्त क्षेत्रबाट फर्किंदै हुनुहुन्छ र यदि आफूमा लक्षणहरु देखिएको भान हुन्छ भने अथवा तपाईं नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने:

- यदि तपाईंमा लक्षणहरु देखिएका छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि चिकित्सक उपलब्ध नभएमा ११६ ११७ डायल गरि उपलब्ध चिकित्सा सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्। आपतकालिन अवस्थामा ११२ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो तर तपाईंमा लक्षणहरु देखिएका छैनन् भने अथवा यदि तपाईं जोखिमयुक्त क्षेत्रबाट फर्किनु भएको छ भने आफ्नो स्थानीय जनस्वास्थ्य कार्यालयमा (Gesundheitsamt)* सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई पहिले नै स्वास्थ्य समस्या छ, जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग, दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास सम्बन्धित रोग, वा यदि तपाईंलाई कुनै रोग छ जसले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छ भने वा प्रतिरक्षा प्रणाली कम गर्ने कुनै उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस्।
- अरुलाई संक्रमित गर्नबाट जोगिनको लागि कसलाई सम्पर्क गर्ने र कस्तो सावधानी अपनाउने भन्ने बारे जानकारी राख्नुहोस्।
- कृपया चिकित्सकको सल्लाह (अपोइन्टमेन्ट) बिना आफ्नो चिकित्सकलाई नभेट्नु होस्! यसरी तपाईंले आफू र अरुलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग अनावश्यक सम्पर्क कम गर्नुहोस् र सके सम्म घर भित्र नै बस्नुहोस्।

के यसको खोप छ?

नोभल कोरोना भाइरस बिरुद्ध अहिलेसम्म कुनै खोप छैन। खोप पत्ता लगाउन सबै किसिमका प्रयासहरु जारी छन्।

के अन्य खोपहरुले मद्दत गर्छन्?

अन्य श्वासप्रश्वासका रोग बिरुद्धका खोपहरुले कोरोना भाइरस बिरुद्ध सुरक्षा दिदैनन्।

यद्यपि यसले अन्य श्वसन संक्रमण (इन्फ्लूएन्जा, निमोकोकल निमोनिया) बाट बचाउनका साथै थप संक्रमण हुनबाट भने जोगाउँदछ।

के आयातित सामानहरु संक्रामक हुन्छन्?

आयातित सामान, चिठिपत्र वा डाक गरिएको सामानबाट कुनै पनि ज्ञात जोखिम छैन। बिरामी व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको वा वरपर रहेको वस्तुहरुलाई सफा राख्नु पर्दछ।

के अनुहारमा (फेस) माक्स लगाउन आवश्यक छ?

माक्स लगाउनाले स्वस्थ मानिसमा संक्रमणको जोखिम न्युन हुन्छ भन्ने बारे पर्याप्त प्रमाण छैनन्। खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा र हात धुँदा सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरु अपनाउन महत्वपूर्ण छ। यद्यपि संक्रमित व्यक्तिले माक्सको प्रयोग गर्दा अरु व्यक्तिमा संक्रमण फैलिने जोखिम कम हुनजान्छ।

संक्रमित व्यक्तिमा लक्षण नदेखिए पनि उसले संक्रमण फैलाउन सक्छ।

कहिलेकाँहि हामीलाई १.५ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्न सक्ने अवस्था हुँदैन। यस्तो अवस्थामा फेस माक्सले सार्स-कोभ-२ को संक्रमण फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

महत्वपूर्ण: फेस माक्स राम्रोसँग अढेको हुनु पर्दछ र ओसिलो भएमा फेरु पर्दछ। ओसिलो वा भिजेको माक्सले भाइरस बिरुद्ध कुनै बाधा प्रदान गर्दैन।

* तपाईंले आफ्नो स्थानिय जनस्वास्थ्य कार्यालयको जानकारी यो लिन्कमा पाउन सक्नुहुनेछ

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

यदि तपाईंमा लक्षणहरु देखिएका छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। चिकित्सक उपलब्ध नभएको अवस्थामा, उपलब्ध चिकित्सा सेवामा ११६ ११७ डायल गरि सम्पर्क गर्नुहोस्। यो सेवा जर्मनीभरि नै उपलब्ध छ। रातको समयमा, सप्ताहन्तमा तथा सार्वजनिक विदामा पनि यो सेवा उपलब्ध छ।

के कीटाणुनाशक प्रयोग गर्न आवश्यक छ?

नियमित तथा पूर्ण रूपले हात धुनाले मात्र पनि संक्रमण बिरुद्ध प्रभावकारी सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यदि तपाईंका वरिपरिका मानिसहरू संक्रमणप्रति अतिसंवेदनशील छन् भने, हातमा प्रयोग गरिने कीटाणुशोधन (अल्कोहलमा आधारित हात स्यानिटाईजर) सायद उपयोगी हुनसक्छ।

मैले साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दा के कुरामा ध्यान पुर्याउनु पर्छ?

के तपाईं जोखिम युक्त क्षेत्रबाट फर्किनु भएको हो, के तपाईंले आफूमा संक्रमणका लक्षणहरू देखिएको याद गर्नु भएको छ वा के तपाईं नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो? यदि तपाईं साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने सम्बन्धित व्यवस्थापन अथवा सामाजिक सेवाहरूलाई सूचित गर्नुहोस्। साथै आफ्नो विद्यालय, भाषा विद्यालय, आफूले तालिम प्राप्त गर्ने वा काम गर्ने स्थानमा पनि सूचित गर्नुहोस्।

संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) का उपायहरू अपनाउन कहिले आवश्यक छ?

यदि तपाईंलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको निश्चित भएको छ। यदि तपाईं संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो। यदि जिम्मेवार जन कार्यालयद्वारा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्न आदेश दिइएको छ।

संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) कति समय लामो हुन्छ?

यदि स्वास्थ्य अवस्था सामान्य छ भने, धेरै जसो अवस्थामा संगरोध (क्वारेन्टिन) दुई हप्ता लामो हुनेगर्दछ। तपाईं यो समयमा घरमै बस्नु पर्दछ। यो नियम संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूमा पनि लागु हुन्छ।

दुई हप्ताको समय नोभल कोरोना भाइरस सार्स-कोभ-२ (SARS-CoV-2) को सम्भावित संक्रमण देखि लक्षण देखिन सुरुवात हुने समय वा घाँटीको स्वाब (थोट स्वाब) मा भाइरसको पुष्टिकरण हुने समयसँग मेल खान्छ।

यदि संगरोध (क्वारेन्टिन) लागु गरियो भने सम्बन्धित स्वास्थ्य कार्यालयद्वारा तपाईंलाई के गर्ने भन्ने बारे (जस्तै लक्षण देखिएमा) सूचित गरिनेछ। जस्तै: तपाईंको शरीरको तापक्रम जाँच्न आवश्यक छ कि छैन, वा संगरोध (क्वारेन्टिन) कहिले हटाइन्छ, आदि।

घरमा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्दा मैले के मा ध्यान पुर्याउनु पर्दछ?

- आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरूको सम्पर्कबाट टाढा बस्नुहोस्।
- परिवारका सदस्यहरू वा साथीहरूसँग किनमेल गर्नका लागि मद्दत मागौं, किनमेल गरेका सामानहरूलाई ढोका बाहिर नै राख्न लगाऔं।
- आफ्नो घर (वा अपार्टमेन्ट) भित्र नियमित हावा आवतजावत गर्न दिनुहोस्।
- भाँडाकुँडा तथा व्यक्तिगत सरसफाईका सामानहरूको प्रयोग परिवारका अन्य सदस्यहरू तथा छिमेकका व्यक्तिहरूसँग साझा रूपमा नगरौं। भाँडाकुँडाहरू नियमित र राम्ररी धोऔं। यो कुरा लुगाहरूमा पनि लागु हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई तुरुन्तै औषधि वा चिकित्सा उपचारको आवश्यकता परेमा आफ्नो पारिवारिक डाक्टर वा विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई रुघा, खोकि लागेको छ, ज्वरो आएको छ वा सास फेर्न कठिनाई भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई खबर गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफ्ना बालबालिकाको हेरचाह गर्न कठिनाई भएको छ भने स्थानिय सामाजिक सहायता सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

म थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

तपाईंको स्थानिय जन स्वास्थ्य कार्यालय (Gesundheitsamt)
ले तपाईंलाई सूचना तथा सहायता प्रदान गर्दछ। तपाईंले स्थानिय जन
स्वास्थ्य कार्यालयको टेलिफोन नम्बर यहाँ पाउन सक्नुहुनेछ:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धि केन्द्रिकित रुपमा संकलित सूचना
तथा जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछ:

www.zusammengegencorona.de

नागरिक सेवा लाइन: 030 346 465 100

कान नसुन्ने व्यक्तिहरुका लागि परामर्श:

फ्याक्स: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

सांकेतिक भाषामा भिडियो टेलिफोन:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धित सूचना तथा जानकारीहरु आफ्नो
वेबसाइटबाट प्रदान गर्दछ:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केन्द्र (BZgA)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धित नियमित बारम्बार सोधिने
प्रश्नहरुको उत्तर यहाँ संग्रहित गरेको छ:

www.infektionsschutz.de

राज्यमन्त्री तथा प्रवास, शरणार्थी र संघटनका लागि संघीय आयुक्त

ले १८ भाषाहरुमा सूचना तथा जानकारीहरु प्रदान गर्दछ:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

परराष्ट्र मामिला कार्यालय

ले प्रभावित क्षेत्रका यात्रीहरुका लागि सुरक्षा उपाय तथा जानकारीहरु
प्रदान गर्दछ:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

ले विश्व स्वास्थ्य अवस्था सम्बन्धि जानकारी प्रदान गर्दछ:

www.who.int

द्वारा प्रकाशित:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

स्रोतहरु: BMG, RKI, BZgA

हालको: 20.4.2020 · संस्करण: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

कुनै पनि बाह्य पृष्ठ (पेज) हरुको सामग्री जसको लिंक यहाँ प्रदान गरिएको छ त्यसको
जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रदायकको हो।

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

