COVID-19

कोभिड १९
आवश्यक रोकथाम !

यो जानकारी विशेष गरी आप्रवासी र शरणार्थी हरु को लागि लक्षित गरी कोभिड १९ सम्बन्धित जनचेतेना अभिबृधी तथा SARS-CoV-2 भाइरस (COVID-19 रोग) जोखिम न्यूनीकरण र रोक्थाम को लागि उपायहरु समावेश गरिएको छ

REPÚBLICA PORTUGUESA
SECRETÁRIA DE ESTADO PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES

ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ars lvt
LISBOA E VALE DO TEJO

dsp

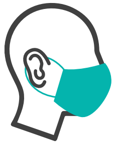
CPR
Conselho Português para os Refugiados

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

aefml

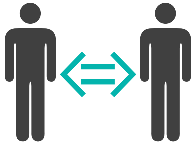
AEFCM

आवश्यक रोकथाम:



फेसमास्क लगाउनुहोस्

हातहरु धुनुहोस्



सामाजिक दुरी कायम राख्नुहोस् (+२ मिटर)

आवश्यक रोकथाम:

कोभिड १९ - संक्षिप्त जानकारी

कोभिड १९ के हो?

कोभिड -१९ भनेको रोग हो जुन नयाँ जीवाणु को कारणले लाग्दछ। यो रोगका

लक्षणहरू यस प्रकार का हुन्छन् : खोकि, ज्वरो, शरीर दुखाइ, सास फेर्न कठिनाइ, स्वाद वा गन्धको पहिचान नहुनु।

त्यस्तो व्यक्तिहरू पनि हुन सक्छन् जससँग कुनै लक्षणहरू छैनन् तर उसलाई भाइरस छ र परीक्षण पोजेटिभ छ

यो भाइरस मुख्यता नाक वा मुखबाट बोल्दा, खोकी वा हाच्छिउँ गर्दा निस्कने स -सानो थोपा बाट सर्दछ।

यस रोगबाट बच्नको लागि यी कदमहरू आवश्यक छन् :

फेसमास्क लगाउनुहोस्

सामाजिक दुरी कायम राख्नुहोस् (कम्तीमा २ मिटर)

हात धुनुहोस्।

मास्क

यो रोगको रोकथामका लागि मास्क आवश्यक छ। ३ प्रकारका मास्कहरू छन्:

१ समुदाय मास्क:

यी मास्कहरू धुन र पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले न्यून प्रकारको सुरक्षा प्रदान गर्दछ, तर सामान्यतया सस्तो पनि हुन्छ।यो प्राय जसो कम जोखिमको परिस्थितिमा प्रयोग गरिन्छ।

२ सर्जिकल मास्क:

यी मास्कहरू एक पटकको प्रयोगको लागि हो। यसको अवधि लगभग ४-६ घण्टा सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो मुख्यतया स्वास्थ्यकर्मी वा कोभिड १९ भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ।

३ श्वासवाहक मास्क :

यी मास्कहरू एक पटकको प्रयोगको लागि हो। यो लगभग ४-६ घण्टा सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यो विशेष गरी जोखिम मोलेर काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि हो।

यदि तपाई संग कोभिड -१९ को लक्षण) भने के गर्ने ?

यदि तपाइँमा कुनै लक्षणहरू छन् भने तपाइँले स्वास्थ्य लाइन २४ (८०८ २४ २४ २४) मा सम्पर्क गर्नुपर्नेछ;

यदि तपाइँ होस्टल, होटेल वा यस्तै प्रकारका ठाउमाहरूमा बसिरहनु भएको छ भने, तपाईंले त्यहाँको जिम्मेवार व्यक्तिलाई पनि सूचित गर्नुपर्दछ। यदि गम्भीर अवस्था छ भने तपाई5आपतकालीन विभागमा जानु पर्छ वा आपतकालीन लाइन (११२) मा सम्पर्क गर्नु पर्दछ

मलाई कोभिड १९ छ वा छैन, कसरी थाहा पाउने ?

तपाईसँग कोभिड १९ छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन यो भाइरसको परीक्षण गर्न आवश्यक छ। यदि परीक्षण पोजेटिभ छ भने तपाई अलग (आइसोलेसनमा) बस्नु पर्छ।

आइसोलेसन:

दुई प्रकारका परिस्थितिहरूमा अलग बस्नु जरुरी छ

१ यदि तपाई कोभिड १९ परीक्षणमा पोजेटिभ हुनुहुन्छ भने

२ यदि तपाई कोही कोभिड १९ पोजेटिभ व्यक्तिको सम्पर्क मा हुनुहुन्छ भने

यी दुबै अवस्थाहरूमा तपाईले अलग्गै नियमहरूको पालना गर्नु पर्दछ अन्यथा तपाईले धेरैलाई रोग सार्नु हुन्छ र अनाज्ञाकारिताको अपराध को कारण रोगको संक्रमण फैलाउनु हुनेछ।