

CORONAVIRUS

PROTECT
YOURSELF
& OTHERS

CORONAVIRUS

कोरोनाभाइरस

कोरोनाभाइरस

आफ पनि
जोगिउ र
अरुलाई पनि
जोगाउ

**WASH YOUR HANDS MORE OFTEN
FOR 20 SECONDS**

हात नियमित रूपमा, कम्तिमा २० सेकेन्डको
लागी धुनुहोस्

Use soap and water or a hand sanitiser when you:

- get home or into work
- blow your nose, sneeze or cough
- eat or handle food



निम्न अवस्थामा सधैं साबुनपानी वा
ह्यान्ड स्यानीटाईजर् प्रयोग गर्नुहोस्:

- काममा पुग्दा वा घर पुग्नु भएपछि
- सिंगान फालेपछि, खोकदा वा हाच्छिउं गरेपछि
- खानेकुरा खाँदा वा बनाउँदा

for more information and the Government's Action Plan
go to nhs.uk/coronavirus

थप जानकारीको लागि र सरकारको कार्य योजनाको बारेमा
जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नु होला nhs.uk/coronavirus



कोरोना भाइरस (कोभिद-१९) - कसरी आफु र अरुलाई बचाउने?

कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरु क हुन्?



ज्वरो
आउने



नयाँ, लगातार खोकी (एक घण्टा भन्दा धेरैको लागि खोक्नु वा २४ घण्टामा ३ चोटी भन्दा बढी खोकी लाग्नु। यदि तपाईंलाई सामान्यतया खोकी छ भने, यो सामान्य भन्दा खराब हुन सक्छ)

कोरोनाभाइरसको लक्षण छ भने आफ्नो घरमै बस्नुस

- अरुलाई बचाउन जीपी सर्जरी, फार्मसी वा अस्पताल जस्ता ठाउँहरूमा नजाउनुहोस्
- घरमै बस्नु होस्

तपाईंलाई घरमा बस्दा विरामी भएर गारो भयो वा तपाईंको अवस्था झन् खराब हुँदै जान्छ भने -

- १११ मा फोन गरेर (एन एच एस) कोरोनाभाइरस सेवा प्रयोग गरी पत्ता लगाउनुहोस् र स्वास्थ्य सल्लाह लिनुहोस् ।

कोरोना भाइरस फैलिनबाट रोक्न के गर्नु पर्छ?

- यदि तपाईंमा (कोभिद-१९) कोरोनाभाइरसका लक्षणहरु छन् भने वा यदि तपाईं कसैसँग बस्नुहुन्छ जसमा कोरोनाभाइरसका लक्षणहरु छन् भने आफ्नो घरमै बस्नुस ।

यसलाई (सेल्फ-एसोलेसन) अर्थात् अरु बाट टाढा र छुट्टै बस्ने भनिन्छ। सेल्फ-एसोलेसन मा बस्दा तपाईंले गर्नु पर्ने कुरा हरु -

- एकदमै जरुरी र आपत नपरे सम्म कतै पनि यात्रा नगर्नु होस्।
- दिनको एक चोटि व्यायाम बाहेक कुनै कारणले तपाईंको घर बाहिर नजानु होस्। बाहिर गएमा अन्य व्यक्तिबाट कमिमा २ मिटर टाढा बस्नुहोस्।
- खाना किन्न वा औषधि संकलन गर्न बाहिर नजानुहोस् - मिल्छ भने फोन वा अनलाइन मार्फत अर्डर गर्नुहोस् वा कसैलाई तपाईंको घरमा पठाउन भन्नुहोस्।
- तपाईंको घरमा पाहुनाहरु, जस्तै साथीहरु र परिवार नबोलौनु होस्
- सके सम्म घरको छुट्टै कोठामा बस्नुस, अन्य सदस्य भन्दा अलग्गै बस्नुस, मिले सम्म छुट्टै बाथरूम/शौचालय प्रयोग गर्नुस। तौलि, ओछ्यान आदि साझा नगर्नुहोस्।
- साझा स्थानहरु, जस्तो किचन वा बाथरूमहरु, एक अर्काको साथ एकै समयमा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- प्रत्येक पटक साझा बाथरूम प्रयोग गरी सके पछि राम्रो संग सफा गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि तपाईंले छोएका सतहहरु सफा गर्न जरुरी छ।
- संक्रमणसँग लड्न र स्वस्थ रहन पौष्टिक खाना खानुहोस्।

यदि तपाईंमा कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू छन् भने तपाईंले ७ दिनको लागि (सेल्फ-एसोलेशन) गर्नु पर्ने हुन्छ।

७ दिन पछि:

- यदि ज्वरो छैन भने घरमा बस्नु पर्दैन
- यदि ज्वरो अझै छ भने, ज्वरो निको नभय सम्म घरमा बस्नु पर्छ
- यदि ७ दिन पछि खोकी लागे घर नबसे हुन्छ । खोकी निकोहुन हप्तौ लाग्न सक्छ

यदि तपाईं लक्षण भएको मान्छे संग बस्नु हुन्छ भने अथवा १ जना भन्दा बढि परिवारको सदस्यमा लक्षण देखिए:

- तपाईं १४ दिन सम्म उसको लक्षण देखिएको दिन देखि घरमै बस्नु पर्छ किनकी लक्षण देखिन १४ दिन पनि लाग्न सक्छ
- तपाईं १४ दिन भन्दा बढि घर बस्दै गर्दा , लक्षण देखिए फेरी ७ दिन अझ घरै बस्नु पर्छ
- लक्षण नदेखिए १४ दिन पछि घरमै नबसे हुन्छ

कोरोनाभाइरसबाट धेरै जोखिम मा पर्ने हरु:

- अंग प्रत्यारोपण भयको
- क्यान्सर उपचार को औसधीहरू खादै गर्नु भयको
- रगत को क्यान्सर भएको
- आस्थमा, सिस्टिक फाइब्रोसिस जस्ता फोक्सो को बिमारी भएको
- छिटै संक्रमण भई रहने / रोग संग लड्ने कम क्षमता भएको
- गर्भवती
- मुटुको रोग

जोखिम मा पर्ने हरुले लिनु पर्ने सावधानी हरु

- सेल्फ-एसोलेशन मा बस्नु पर्ने
- घर नछोड्ने (पसल नजाने, साथि नभेट्ने, धेरै हुलमा नजाने)
- आफ्नै घरमा पनि नजिक सम्पर्क नगर्ने

यदि तपाईं जोखिममा परेको भए NHS ((एन एच एस) बाट चिठी आएको हुनु पर्छ।

यदि तपाईं संग लक्षण छ र तपाईं ७० बर्ष माथि का र जोखिम मा पर्ने संग बस्नु हुन्छ भने, उहा लाई अरु साथी अथवा परिवार कहा १४ दिन सम्म राख्ने ब्यबस्था मिलाउनु होला।

यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा सम्पर्क गर्नु होला

07971632893, 07853179966, 07727899798 & 07586313739

सामार-N.D.A (UK)



(कोभिद-१९) कोरोनाभाइरसको संक्रमण फैलिनु बाट रोक्न ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु -

- दिन मा आफ्नो हातहरु बारम्बार धुनुहोस्
- कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्
- साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने ह्यान्ड स्यानिटर जेल प्रयोग गर्नुहोस्
- खोक्दा वा हान्च्यु गर्दा न्यापकिन (tissue) ले नाख मुख छोप्ने, केहि नभेटिएमा हातको बहुला ले नाक मुख छोप्ने गर्नु होस्
- चलाएको न्यापकिनहरु सिधै बिनमा राख्नुहोस् र त्यसपछि आफ्ना हातहरु साबुन र पानीले राम्रो संग धुनुहोस्
- तपाईंले नियमित रुपमा चलाउनु हुने वस्तुहरु र सतहहरु राम्रो संग सफा गर्नुहोस् (ढोकाको ह्यान्डलहरु, केटलहरु र फोनहरु)
- हात सफा नगरिकन आफ्नो अनुहार, विशेष गरी तपाईंको आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्



यस पुस्तिकामा प्रदान गरिएका सबै जानकारीहरु NHS वेबसाइटबाट प्राप्त गरिएको हो।
(<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>)

नेपाली भाषा मा सल्लाहको लागि कृपया सम्पर्क गर्नुसः

ndauk@doctor.com

<https://www.facebook.com/UKNDA/>

<http://ndauk.org.uk>

सभार >>>

