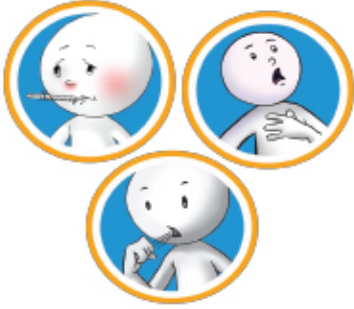


कोरोना भाइरस के हो ?

कोरोना जनावरबाट सर्ने एक प्रकारको भाइरस हो । यो नयाँ भाइरस मानिसबाट मानिसमा सरेको पुष्टि भइसकेको छ । अहिले संक्रमण फैलिएको भाइरस कोरोना समूहका अन्य भाइरसहरूसँग नमिल्ने भएकाले यसलाई २०१९ नोभेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस नाम दिइएको छ ।



कोरोना भाइरस संक्रमण हुँदा देखापर्ने मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- रूघाखोकी लाग्ने
- घाँटी सुख्खा हुनुका साथै सास फेर्न गाह्रो हुने

नेपालमा यो भाइरसको जोखिम कतिको छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै संसारभर सतर्कता अपनाउन जरुरी रहेको बताएको छ । नेपालले पनि यसबाट बच्न उच्च सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ ।

यसबाट जोगिनका लागि



- साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचि मिचि हात धुने ।
- खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा रूमालको प्रयोग अनिवार्य गर्ने वा कुहिनोले ढाक्ने ।
- जथाभावी छोएका हात आँखा, नाक, मुखमा नलाने ।
- रूघा, खोकी लागेका व्यक्तिको नजिक नजाने ।
- माथिका कुनै लक्षण देखिएमा जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- सभा सम्मेलन, भेला, भिडभाड भएको स्थानमा नजाने ।
- अर्को व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नजिकै बस्नुको सट्टा कम्तिमा पनि ३ फिटको दूरी कायम गर्ने ।
- सफा मास्कको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
- विदेशबाट आएका मानिसको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिने ।
- जंगली तथा घरेलु पशुपक्षीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।



कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

कोही व्यक्तिलाई कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएमा घरमै क्वारेन्टाईनमा बस्ने, त्यसपश्चात आईसोलेसनमा बस्ने तथा सरकारले तोकेको स्वास्थ्य संस्थामा गएर कोरोना परिक्षण गराइ सोहि बमोजिम उपचार गर्ने र आफ्नो व्यवहार सुधार गर्नुपर्नेछ ।



थप जानकारी तथा परामर्शका लागि:

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

हटलाईन नं १११५ वा ११२२ मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

समय: बिहान १० देखि ६ बजेसम्म

UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE