

कोरोना भाइरस - प्रश्नावली

कोविड- १९ के हो?



कोविड- १९ त्यो बिमारीको नाम हो जुन सार्स कोव -२ (SARS COV 2) भन्ने एउटा नया कोरोना भाइरस द्वारा फैलिन्छ। यसलाई प्रायः कोरोना भाइरसको नामले जानिएपनि यसको खास नाम चै कोविड १९ हो।

अरू किसिमको श्वास प्रणालीमा असर पार्ने कोरोना भाइरसको पहिलेनै चिन्हित गरिएको थियो भने, यो सार्स कोव -२ भने हालैमा मात्र देखा परेको भाइरस हो।

कोविडका लक्षणहरू के के हुन्?

सुखा खोकी, जोरो, धेरै थकान लाग्ने अनि श्वाश फेर्न गाह्रो हुने।



तर कुनै व्यक्तिलाई कोविडको बिमारी भएको केवल टेस्ट गरेर मात्र पक्का गर्न सकिन्छ।



यी लक्षण हरू देखापरे भन्दामा नै कुनै व्यक्तिलाई कोविड पोजीतिव मानिहाल्नु पटककै मिल्दैन।



तर होशियारी अनि सतर्कता भने जरूर अप्नाउनु पर्छ।

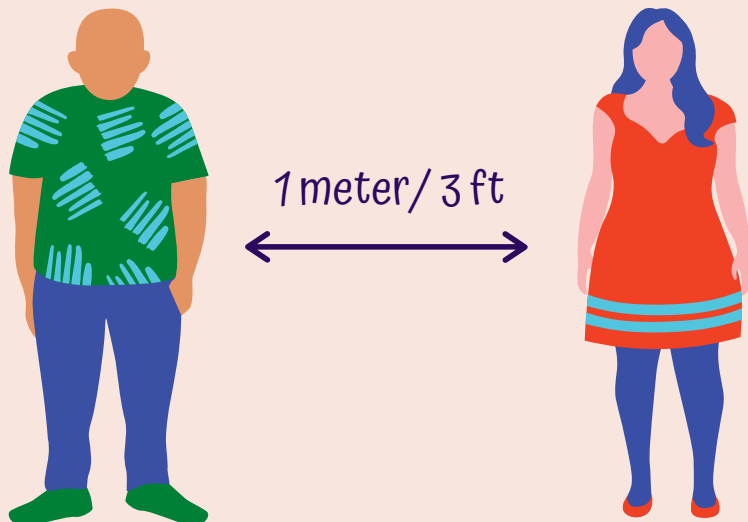
के कोविड- १९ बिमारी जसलाईपनि हुन सकछ?

कोविड- १९ बिमारी मान्छेले खोकदा वा हाछ्यु गर्दा निस्कने थोपाहरूबाट सर्दछ। यी थोपाहरू सिधै अरू व्यक्तिमा पर्न गए वा बिमारीको हातले छोएको कुनै चिजमा टास्सिन गए अनि सोहि चिज अर्को व्यक्तिले समाएर आफ्नो नाक, मुख वा आखा छोएमा त्यस व्यक्ति मा सर्न जान्छ।

राम्रो स्वास्थ्य प्रणाली अप्प्रायो भने, यस रोगबाट बाच्च सजिलै संगले सकिन्छ।

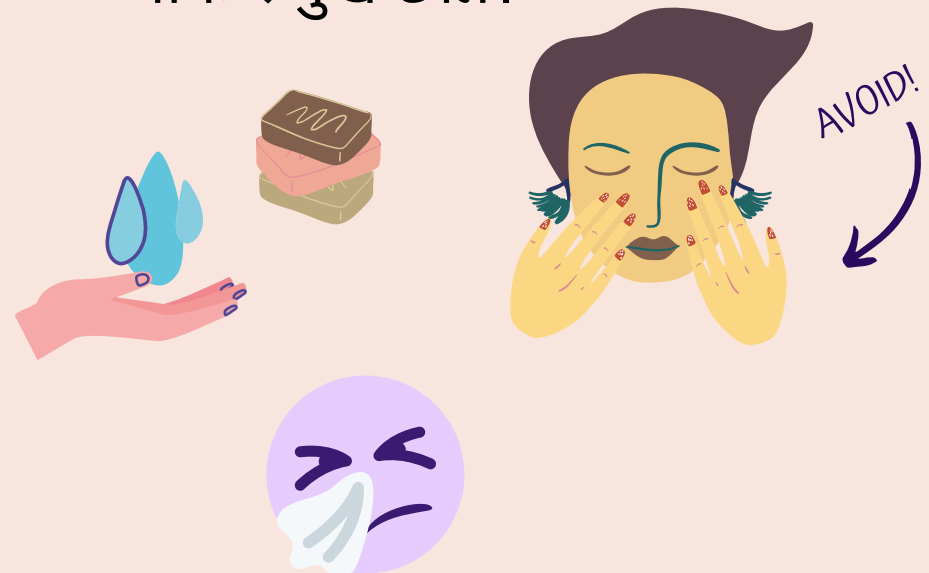
सामाजिक दूरी

- घरमा बस्ने
- अरू सित हेलमेल नगर्ने।
- बाहिर निस्कन परे अरू संग कम से कम एक मीटरको दूरी राख्ने।



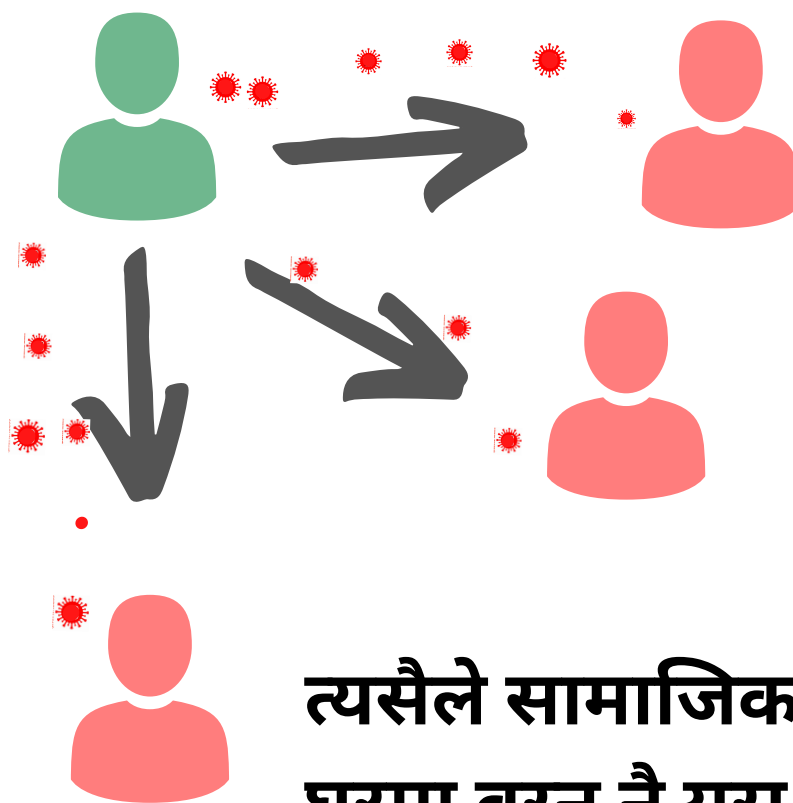
स्वच्छतामा ध्यान

- साबुन लगाएर (कम से कम २० सेकेन्ड) हाथ धुने।
- सनितैजरको सही प्रयोग गर्ने।
- हाथ ले मुख, नाक वा आखा नछुने।
- खोकदा वा हाछ्यु गर्दा रुमाल ले नाक र मुख छोप्ने।



याद राख्नुहोस यी दुई मुख्य कुराहरू

- कोविड संक्रमित भएको व्यक्तिमा लक्षण देखापर्न २ - १४ दिनसम्म लाग्ने अनुमान गरिएको छ। अनि थुप्रै व्यक्तिमा त यसको लक्षण देखापनि पर्दैन, जसलाई असिम्तोमेटिक* भनिन्छ।
- तर लक्षण देखा नपरेपनि सो व्यक्तिहरूको बाट अरूलाई यो भाइरस सर्न भने चै सक्छ।



त्यसैले सामाजिक दूरी राख्न अनि घरमा बस्न नै यस रोगबाट बाँच्ने असल उपायहरू हुन्।

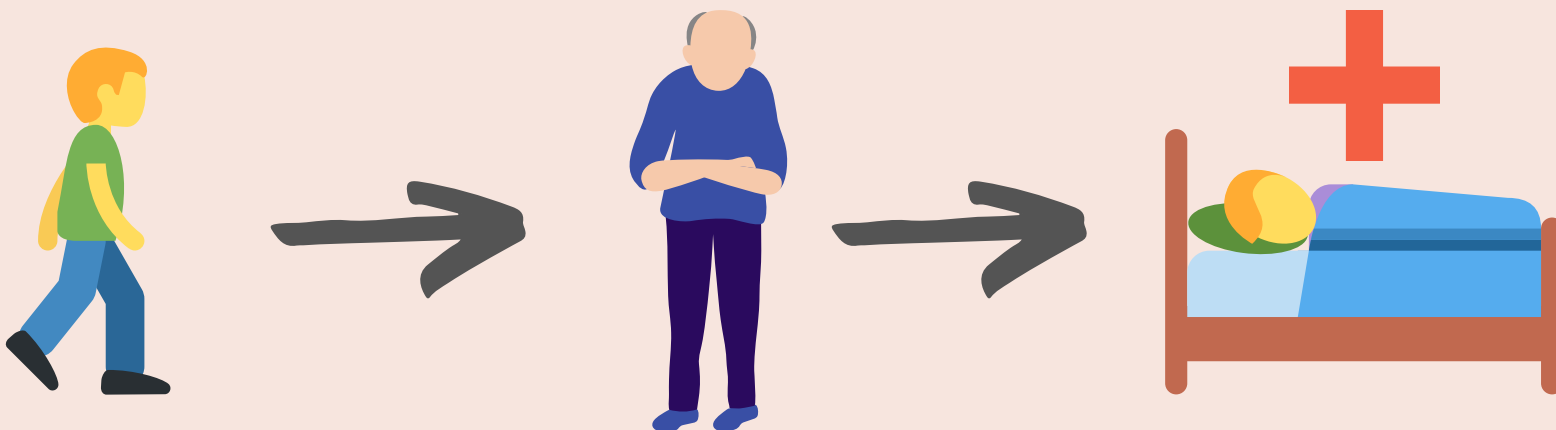
के कोविड भएको व्यक्ति बाँच्न सक्दैन?

संसार भरिमा कोविड बيمारी भएको मानिसहरूमा केवल १% भन्दा कम मानिसको मात्र मृत्यु भएको पाइन्छ।

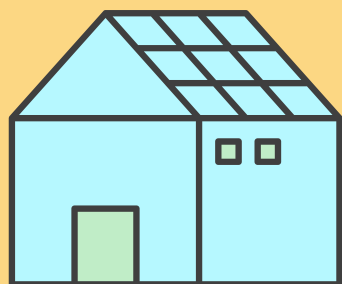
यस रोगले प्राय पहिलेबाट नै रोगग्रस्त भएको व्यक्ति अथवा उमेर ढल्केको व्यक्तिहरूलाई धेरै असर गरेको खबर छ।

धेरै जस्तो मानिस यस रोगबाट लगभग २ हफ्तामा जाति भएको नै पाइन्छ।

तर आफू स्वस्थ भएकोले गर्दा तपाईंलाई यस रोगले उत्ति असर नगरेपनि तपाईंकोबाट यो रोग अरूलाई सर्न सक्छ। कमजोर अनि बिमारी खप्ने क्षमता नभएको व्यक्तिलाई सर्न गए यसले धेरै खति पुराउन सक्छ।



परिवारका सदस्यमा यो रोगको लक्षण भए के गर्न पर्ने?



१४ दिन

मामुली लक्षण भए घरमा नै बस्नुहोस- कम से कम १४ दिनसम्म।
डाक्टर को सल्लाहमा जोरोको दबाई लिन सकिन्छ।

लक्षण भएका व्यक्तिले परिवारका अरू सदस्यहरू संगपनि ट्याक्कै
हेलमेल गर्नु भएन, सके सम्म टोइलेटपनि अलग हुन परयो।



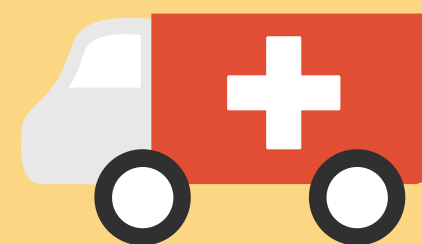
साबुन पानीले हाथ धोई रहन पर्छ अनि बिमारी ले छोएको वा
चलाएको समान अरूले नचलाउने।

बिमारीले हरदम नाक र मुख छोप्रे पाराले मास्क लगाउने

यस्तो समयमा परिवार सबैपनि स्वयम् क्वारन्टिन मा बसे उत्तम
रहनेछ।



याद राख्नुहोस - जोरो, खोकीको लक्षण जाति
नभएर अझ बढ्दै गएर श्वाश फेर्न गाह्रो भए अनि
असाध्यै थकाई लाग्ने भए लगत्तै डाक्टर संग
सम्पर्क गर्नुहोस।



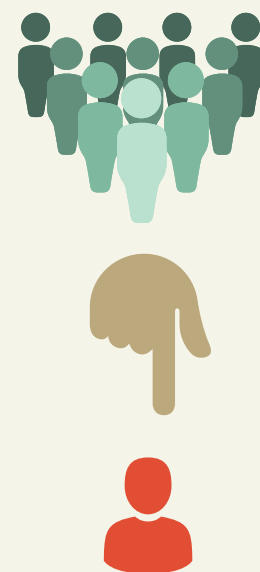
समाज अथवा क्लबहरूबाट के सहयोग गर्न सकिन्छ?

आजको यस जटिल समयमा समाज, संस्था अनि क्लबहरूको सठीक सूचना फैलाउनमा ठुलो भूमिका रहन्छ।

सामाजिक मानसिकता बदलाव ल्याउन

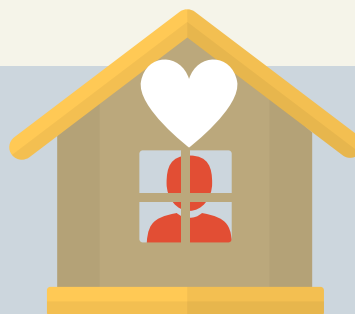
कोविड रोग भएको शंका गरिएको व्यक्तिहरूलाई धेरै तिरस्कार अनि नीच अन्दाज ले हेरिन्दैछ। यसो हुदा धेरै व्यक्तिहरूले बिमारी लुकाउने अनि खुल्ला रूपमा भन्न गाह्रो मान्ने परिस्थि बन्दै गएको छ।

उनीहरूलाई **तिरस्कार होइन सहयोगको** धेरै खाँचो रहेको छ, अनि यस विचारमा बदलाव ल्याउन समाज अनि क्लबहरूले ठुलो योगदान दिनसक्नेछन्।



क्वारन्टिन सेन्टरको प्रबन्ध मिलाउन

रोग भएको शंका गरिएको व्यक्तिहरूलाई अलग्गै राख्ने व्यवस्थालाई क्वारन्टिन भनिन्छ।



समाजले मिलेर कुनै जग्गालाई गाउका व्यक्तिहरूको निम्ति परिआएको खण्डमा क्वारन्टिनमा बस्ने सुबिधा मिलाईदिन सक्छन । हुन सक्छ पछि गएर यस्तो जग्गाको जरुरत नपर्ला, तर आजको समयमा प्रत्येक समाज तयार रहन अनि सतर्क हुन नितान्त आवश्यक देखिन्छ।

क्वारन्टिनमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई समाजका सदस्यले खाना पिना को व्यवस्था मिलाईदिन आवश्यक पर्छ।

याद राख्नुहोस सो प्रबन्ध मिलाउदा सामाजिक दूरी अनि स्वच्छताको ध्यान दिन एकदमै जरूरी हुन्छ।

सामाजिक दूरी राख्न सहयोग पुराउन

कतिपय जग्गा जस्तै पानी थाप्रे धारा / रासिन दोकान इत्यादि तिर समाजले मिलेर सामाजिक दूरी (कम से कम १ मीटर) पालन गर्नुहोस।

भुइँमा १ मीटर को दूरीमा चुनाले दाग लगाएर सबैजनालाई अलग अलग उभिनको निम्ति आग्रह गर्न सकिन्छ।

