

कोरोना भाइरस (कोभिड-19)

प्राय सोधिने प्रश्नहरू (FAQs)

प्र: भाइरसको खतरामा को हुन्छन्?

कोभिड-19 फैलिएको क्षेत्रहरूमा बसोबास, काम, वा यात्रा गर्ने यस रोगको जोखिममा हुने खतरामा छ। मधुमेह र हृदय रोग जस्ता बुढा उमेरका व्यक्ति र चिकित्सा अवस्थाका साथ भाइरसको सम्पर्कमा पर्दा ठूलो जोखिम हुने देखिन्छ।

प्र: मलाई कोभिड-19 भयो भने मेरोमा के लक्षण हुन सक्छ?

लगभग 2 देखि 14 दिन तपाईं कोभिड-19 को सम्पर्कमा परेपछि तपाईंले निम्न थाहा पाउन सक्नुहुन्छ:

- ज्वरो
- खोकी र/वा श्वासमा समस्या

प्र: म भाइरसबाट कसरी जोगिन सक्छु?

कोभिड-19 लाई रोक्नका लागि हाल कुनै भ्याक्सिन छैन। यस भाइरसको फैलावट रोक्नका लागि:

- बिरामी मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्।
- तपाईंको खोकी वा हाँच्यु टिश्युले ढाक्नुहोस् वा खोकी र हाँच्यु हात/बाहुलामा ढाकेर गर्नुहोस्।
- नियमित रूपमा प्रयोग गरिएको वस्तु र सतहहरू सफा र किटाणुरहित गर्नुहोस्।
- तपाईंको अनुहार, मुख, नाक वा आँखाहरूलाई नछुनुहोस्। तपाईंले संक्रमित सतहलाई छुनुभयो र त्यसपछि ती मध्ये कुनैलाई पनि छुनुभयो भने भाइरस फैलिन सक्छ।

- जो मानिस स्वस्थ छन् उनीहरूले फेसमास्क लगाउन CDC ले सिफारिश गर्दै कोभिड-19 सहित श्वस रोगबाट आफूलाई जोगाउन सुझाव दिन्छन्। कोभिड-19 को लक्षणहरू देखाउनेले अरुलाई रोग फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छन्।
- एलिभेटर बटन र कोन; र आफ्नो उडाए पछि, खोकी वा हाँच्यु जस्ता कार्य गरे पछि कम्तिमा 20 सेकेन्ड सम्म साबुन र पानीले प्रायः आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, विशेष गरी बाथरूम गए पछि; खानु भन्दा पहिले सतहहरू छोएपछि।
- साबुन र पानी सजिलैसग उपलब्ध छैन भने कम्तिमा 60% रक्सीको साथ रक्सी आधारित हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। हातहरू दृश्यात्मक रूपमा मैला छन् भने सधैं हात साबुन र पानीसग धुनुहोस्।

प्र: मलाई लाग्छ कि मैले कसैको सम्पर्कमा परेको छु जसको कोभिड-19 छ। मैले के गर्नु पर्छ?

तपाईं ज्वरो र श्वासप्रश्वासको रोगको लक्षण, जस्तै खोकी वा सास फेर्न कठिनाईको विकास गर्नुहुन्छ भने र कोभिड-19 जोखिममा परेका व्यक्तिसँग घनिष्ठ सम्पर्कमा रहनुभएको छ वा तपाईंले भर्खरको बजारमा यात्रा गरिरहनुभएको छ भने आफ्नो डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्।

प्र: मैले थप कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ?

- तपाईंको प्राथमिक सेवा डाक्टर (PCP) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्
- रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्रको वेबसाइट [CDC.gov](https://www.cdc.gov) जानुहोस् र “कोभिड-19” खोज्नुहोस्।
- [UPMC.com](https://www.upmc.com) मा जानुहोस्।

UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE

CDC.gov र Healthwise, Inc मार्फत जानकारी प्राप्त गरिएको। UPMC अन्तर्गतका अनुमती पत्र प्राप्त गरिएको। तपाईंसँग चिकित्सा अवस्था वा यो निर्देशनको बारेमा प्रश्नहरू छन् भने सधैं आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई सोध्नुहोस्। हेल्थवाइज, समावेशीकरणले यस जानकारीको तपाईंको प्रयोगको लागि कुनै वारेन्टी वा दायित्व अस्वीकार गर्छ।

प्रयोग फाराम पुनः अर्डर गर्न # UPMC-2524PATEX.MS/BH 03/20 © 2020 UPMC