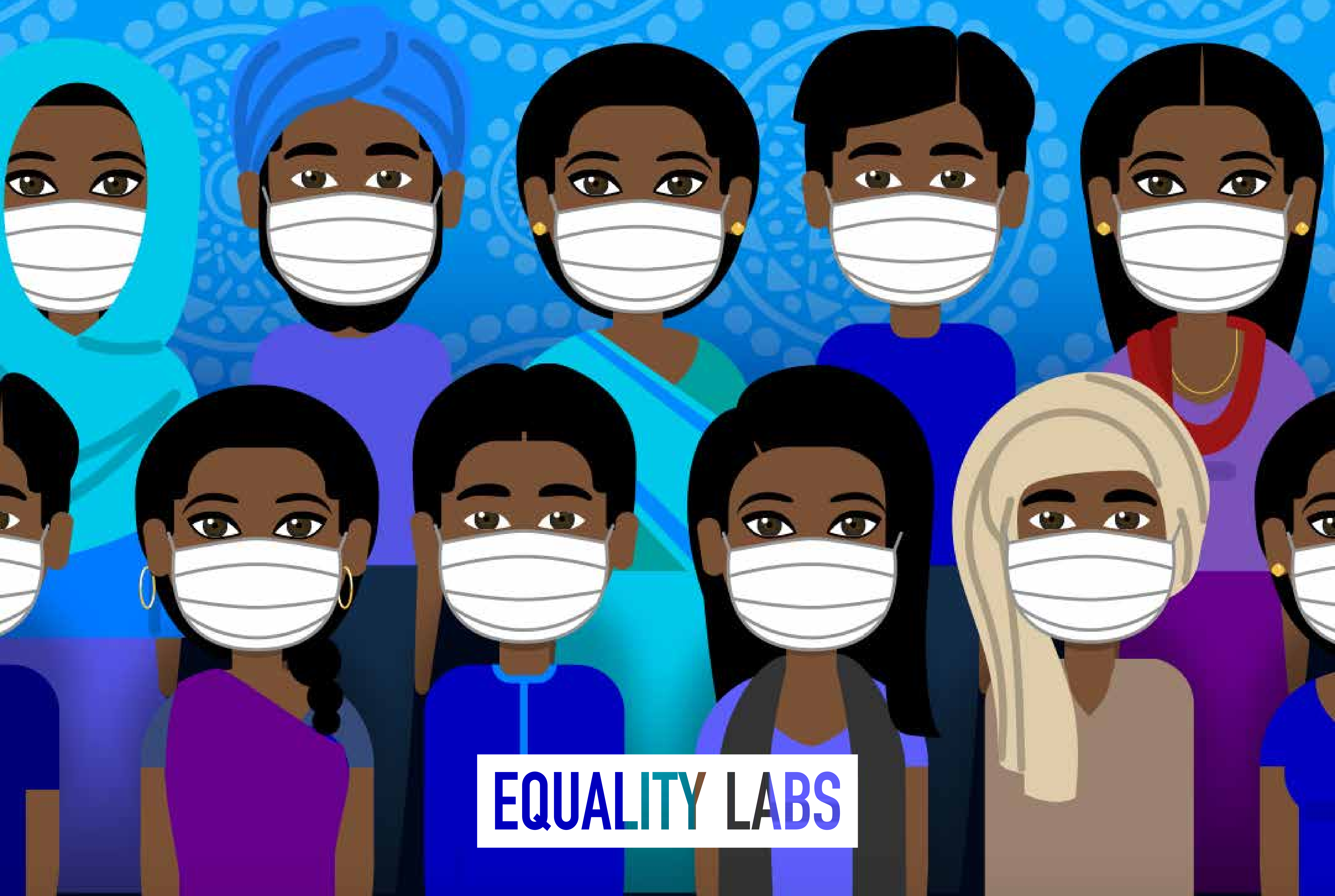
हामि सबै यसमा एकसाथ छौ

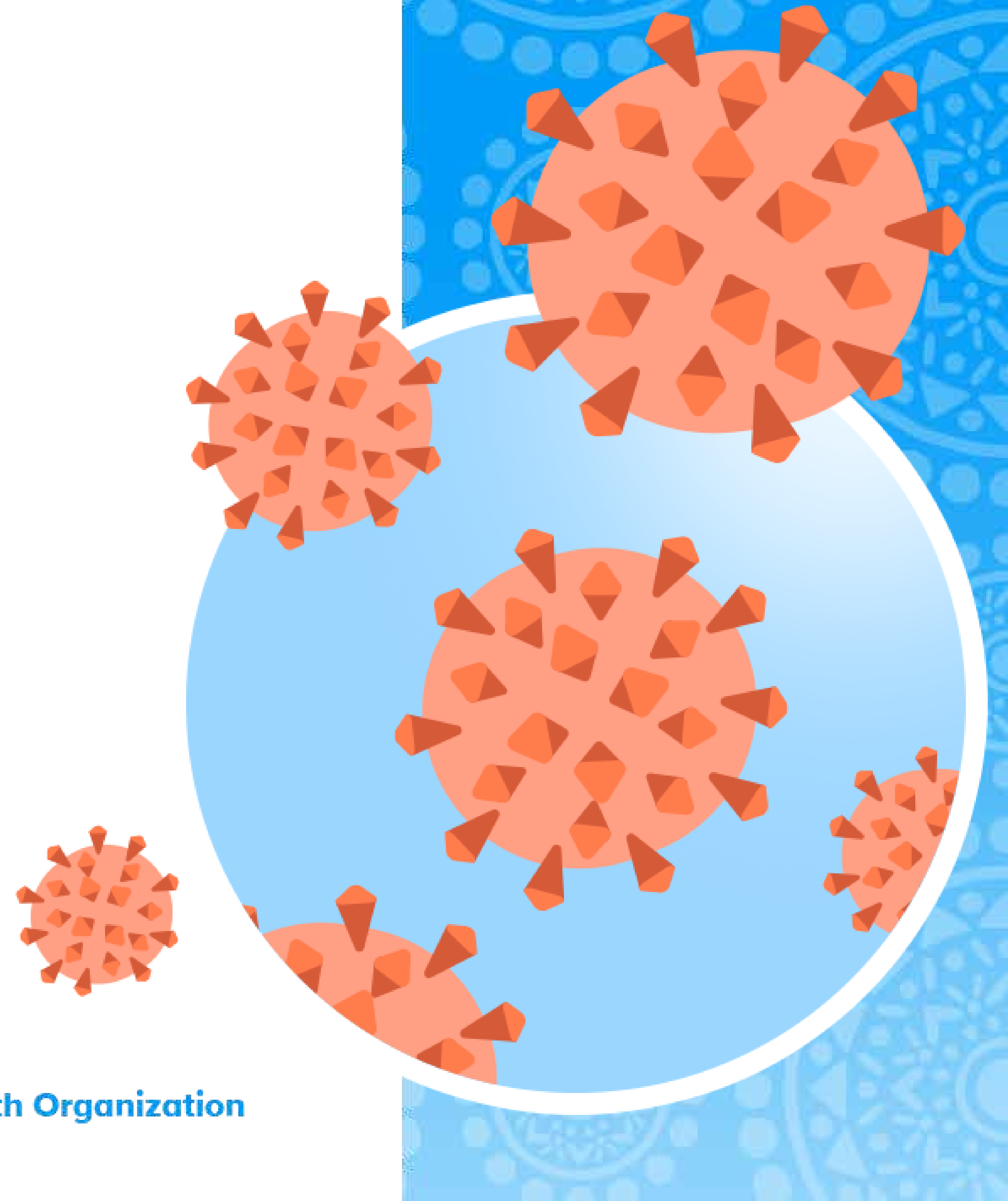
कोरोनाभाइरसलाई बुझ्नको लागि सामुदायीक स्वास्थ्य मर्गनिर्देशिका



EQUALITY LABS

कोरोनभाइरस भनेको के हो ?

२०१९ को नोबल कोरोनाभाइरस (2019-nCov) एक नयाँ श्वासप्रश्वास सम्बन्धि भाइरस हो जुन पहिले पहिचान गरिएको थिएन। यो कोरोनाभाइरस नामक भाइरसहरुको एक ठूलो परिवारसँग सम्बन्धित छ।



EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

कोरोनाभाइरस कसरि फैलिन्छ?

स्वाप्रस्वास गर्दा नाक तथा मुखबाट निस्किने तरल कर्णहरु

एक संक्रमित व्यक्तिले खोकी वा हाछ्युगर्दा नाक तथा मुखबाट निस्किने तरल कर्णहरु जुन हावामा मिसिएका हुन्छन

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

कोरोनाभाइरस कसरि फैलिन्छ?

सारीरिक सम्पर्क

जो संक्रमित छ वा भाइरस बोकेर हिडेको छ उस्को शारीरिक सम्पर्कमा कोहि आएमा

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

कोरोनभाइरस कसरि फैलिन्छ?

बस्तुहरु र सतहहरु

यदि संक्रमित व्यक्तिले छोएको बस्तु अथवा सतहमा तिमीले पनि छोएर अनुहारमा छोएमा भाइरस तिम्रो मुख, नाख र आँखाबाट भित्र छिर्न सक्छ

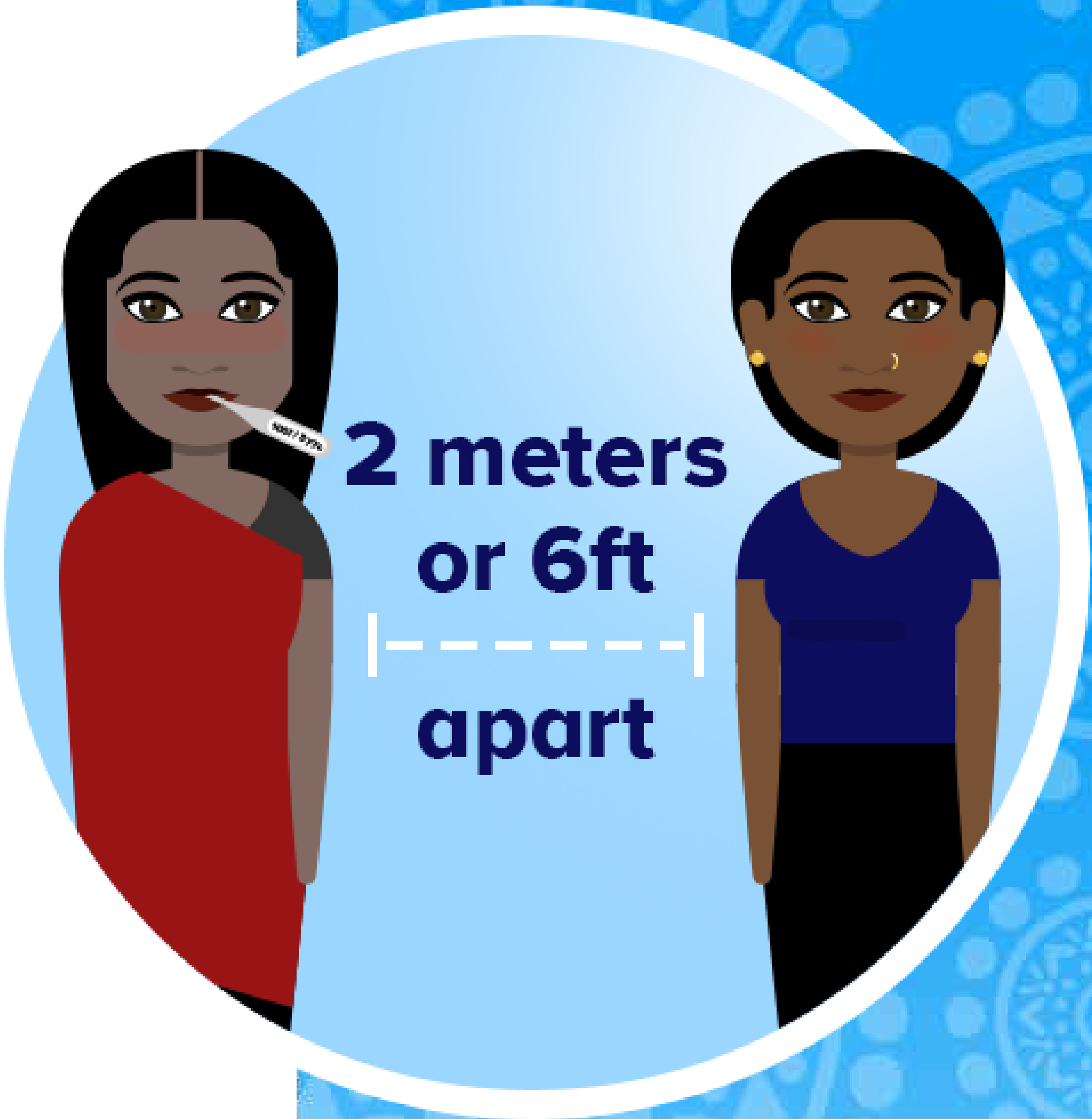
EQUALITY LABS

@EqualityLabs
Source: World Health Organization

तिमि आफुलाई कसरि सुरक्षित राख्न सक्छौ?

सम्पर्क बाट टाढारहनुहोस

बिरामी भएका व्यक्तिहरुसंग धेरै नजिक नजानुहोस कम्तिमा दुई मिटर वा छ फीट टाढाको दुरी बनाउनुहोस।



EQUALITY LABS @EqualityLabs
Source: World Health Organization

तिमि आफुलाई कसरि सुरक्षित राख्न सक्छौ?

हात धुनुहोस

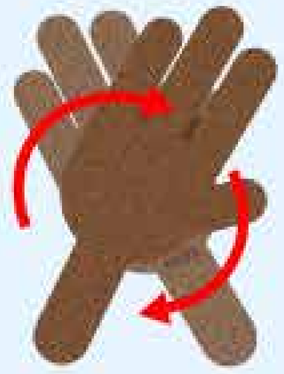
प्रायः हात धुदा कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले धुनुहोस।

EQUALITY LABS

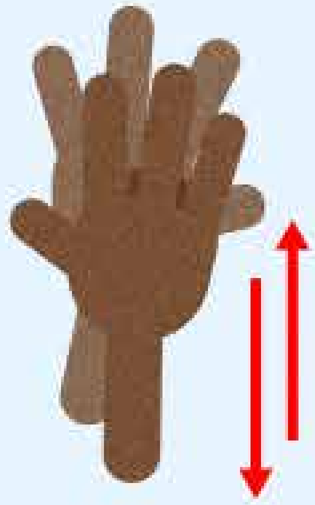
@EqualityLabs
Source: World Health Organization

हात कसरि धुने (हात धुने तरिका)

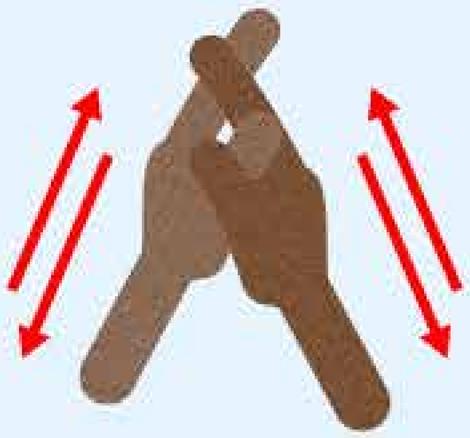
1 हातमा साबुन तथा सेनिटैजर लगाउने।



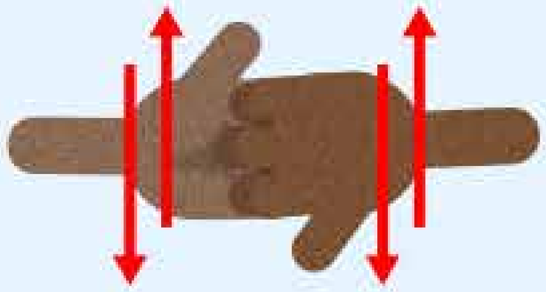
2 दुइ हातका हत्केला एक आपसमा रगड़ने।



3 एक हातको हत्केलाले अर्को हातको पछाडी सम्म रगडनुहोस र फेरि अर्को हातले पनि त्यसै गर्नें|

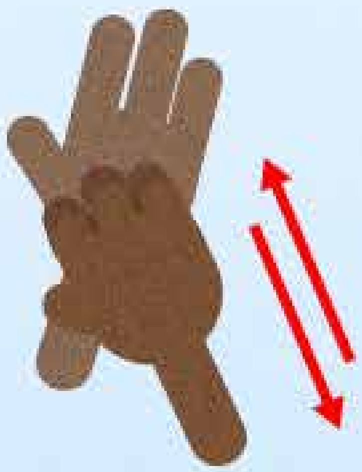


4 औलाहरु एकापसमा फसाउने र दुवै हातका हत्केला एकापसमा रगड़ने।

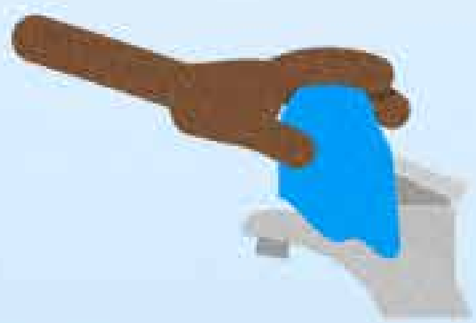


5 एक हातको औंलाको पछाडीको भाग अर्को हातको हत्केलापट्टि बाट औंलाहरु फसाएर एकापसमा रगड़ने।

6 एक हातको बुढी औंलालाई अर्को हातले मुट्ठी पारेर समात्तेर घुमाई घुमाई रगड़ने। फेरी अर्को हातले पनि त्यस्तै गर्ने।



7 बुढी औंला सहित, औंलाको नङ अर्को हातको हत्केलामा रगड़ने र यो प्रक्रिया दोहोर्याउने।



8 यदि साबुन प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, पानीले धुनुहोस, र सफा रुमालले धारा बन्द गर्नुहोस्। यदि हातमा सेनिटाइजर प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, एक पटक हात सुक्खा भएपछि, हातहरु सुरक्षित हुन्छन।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

तिमि आफुलाई कसरि सुरक्षित राख्न सक्छौ?

आफ्नो अनुहारमा नछुनुहोस

हात नधोएर आफ्नो आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

तिमि आफुलाई कसरि सुरक्षित राख्न सक्छौ?

सफा र कीटाणुरहित

छोएका वस्तुहरु र सतहहरुलाई बारम्बार सफा गर्नुहोस र किटाणुरहित पार्नुहोस ।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

लक्षणहरु माथि ध्यान दिनुहोस

COVID-19 का बिरामीहरूले हल्कादेखि गम्भीर श्वाससम्बन्धी रोगका साथै ज्वरो, खोकीको अनुभव गरेका छन् र यसका लक्षणहरू संक्रमित भएको २ देखी १४ दिन पछि देखा पर्न सक्छन्।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

यदि तपाइलाई तल दिईएका मध्ये एक वा धेरै लक्ष्यणहरु देखापरेमा तुरुन्त चिकित्सा सेवा लिनुहोस्

- सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा
- छाती लगातार दुखेमा वा छाती भित्र दबाब महसुस भएमा
- सुतेर उठ्न नसकेमा वा होस् नभएको जस्तो भएमा
- अनुहार तथा ओठ निलो भएमा
- धेरै ज्वोरो आएमा

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

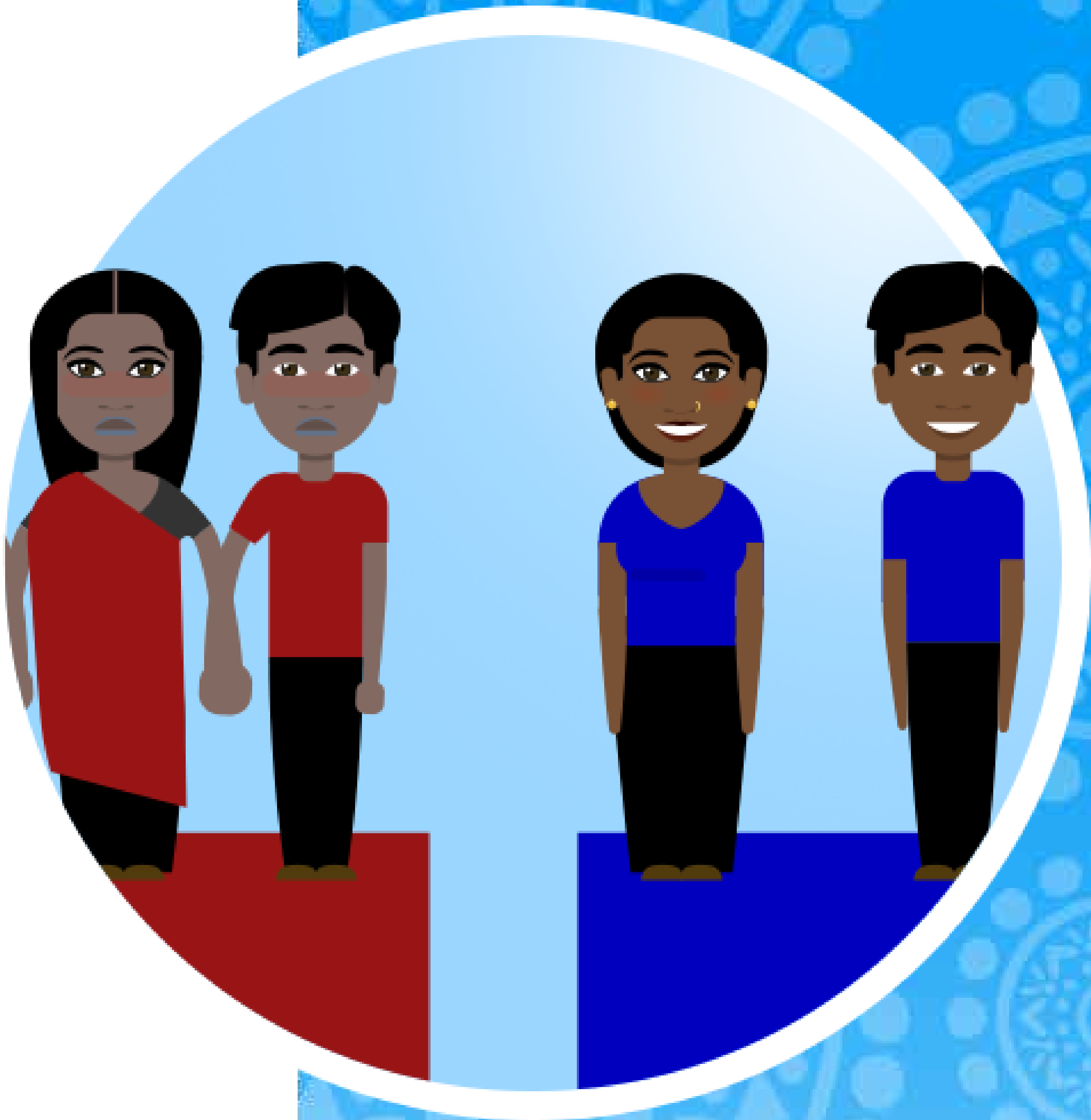
Source: World Health Organization

शारिरीक दुरीले के गर्छ?

यसले फैलिने क्रमलाई रोक्द्छ।

तपाई र अन्य मानिस बीच धेरै दुरी बनाईरख्नुहोस, यसले भाइरस फैलिनबाट रोक्दछ।

यसले फैलिने क्रम र यसको गतिलाई कम गर्दछ।



EQUALITY LABS

@EqualityLabs
Source: World Health Organization

के रोकथाम प्रभावकारी छ?

पहिलेको महामारीबाट सिक्दै, शारिरीक दूरी प्रारम्भिक र द्रुत कार्यान्वयनले संक्रमणको प्रसारलाई घटाउन सक्छ, मृत्यु दर कम गर्दछ।

लक्ष्य भनेको माथि जाने क्रमलाई समतल पार्नु हो र लगातार केसको संख्या घटाउनु हो।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

अलग, एकान्तमा राख्नु र शारिरीक दूरी

अलग

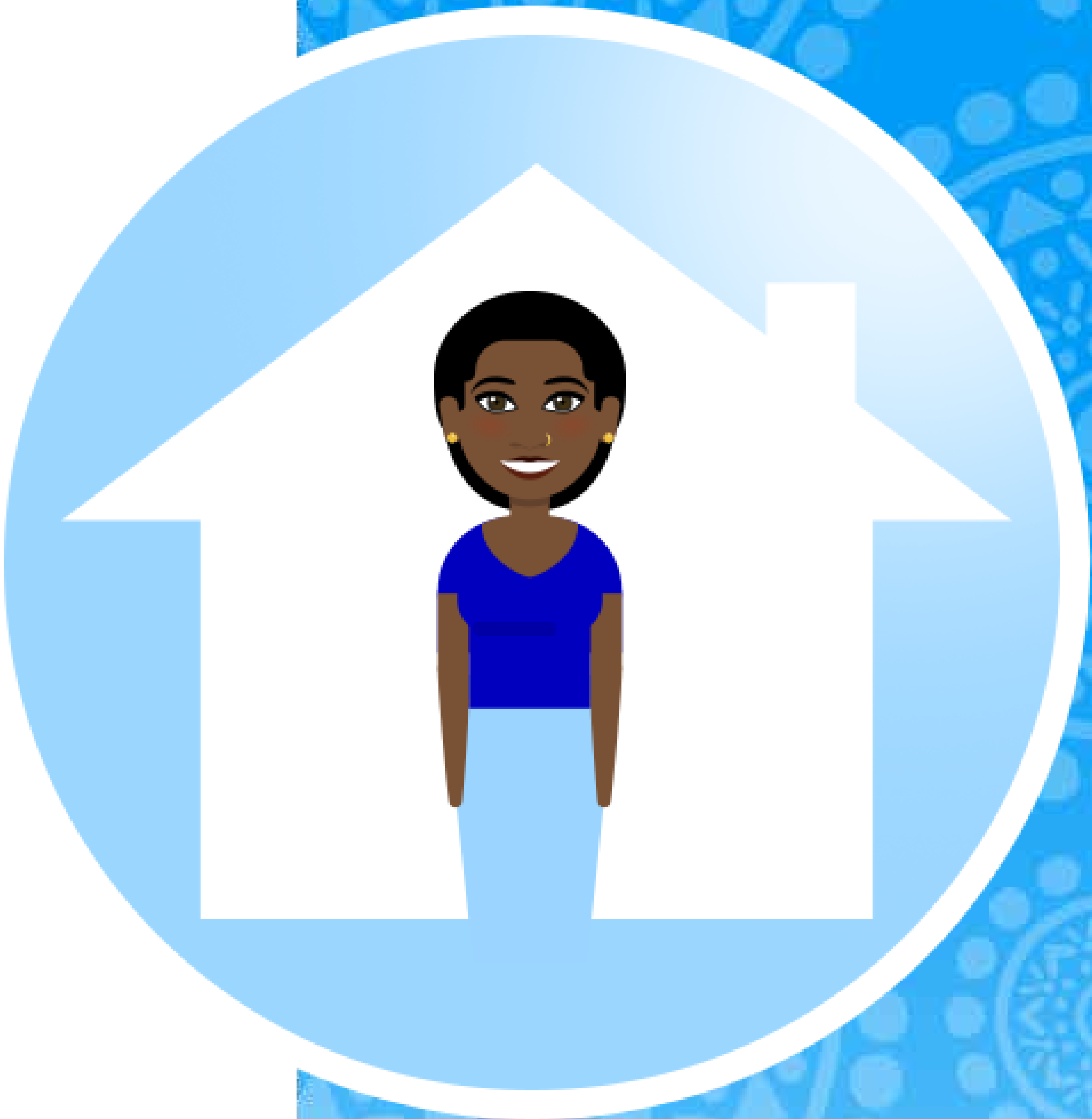
जो निरोगी मानिस छन् उनीहरुलाई सरुवा रोगबाट र संक्रमित मानिसबाट अलग राख्दछ।

एकान्तमा राख्नु

संक्रामक रोगको सम्पर्कमा परेका व्यक्तिहरूको आवागमनलाई अलग गर्दछ र प्रतिबन्ध गर्दछ तिनीहरु बिरामी परेका छन कि छैन हेर्न।

शारिरीक दूरी

निश्चित संक्रामक रोगहरू फैलाउन सक्ने व्यक्तिहरू बीच शारीरिक दुरी बनाउन आवश्यक छ।



EQUALITY LABS

@EqualityLabs
Source: World Health Organization

म स्वस्थ छु मैले किन मतलब गर्ने?

व्यक्तिगत रुपमा तपाइलाई कम जोखिम हुन सक्छ, तर यस्तो कदम चाल्नुले सम्पूर्ण समाजलाई फाइदा हुनेछ। जो व्यक्ति धेरै बिरामी छैन उसले अझै पनि अरुलाई सार्न सक्छ, उसको अभिभावक, बालबालिका, छिमेकि र साथै बसमा यात्रा गरिरहेका मानिसलाई पनि!

त्येसैले यो बढ्दो महामारीको क्रमलाई समतल पार्न र लम्बाई छोटव्याउन हामि सबैमा र प्रत्येक व्यक्तिमा निर्भर गर्दछ।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs
Source: World Health Organization

साथ् दिनु परोपकार होइन

यो महामारीलाई परास्त पार्न हामि सबैलाई आवश्यक छ।

हाम्रा धेरै मानिसहरु खाद्यान्न, पानी, घरबार र आश्रय विहिन पनि छन्। त्येसैले अलग हुदाहुदै पनि सम्पर्कमा बसिरहन महत्तोपुर्ण छ।

कोरोनभाइरस महामारी चलिरहेको अवस्थामा छिमेकीहरुको रक्षा गर्न सामाजिक संस्थाहरु एकसाथ आऊँदै छन्।

ओकालत गर्न साथमा रहनुहोस किनकि हामीले यस क्षणलाई सबैको स्वास्थ्यका लागि र एकताको रूपमा हेर्नु पर्छ।

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

THANK YOU!

Thank you to the many people who helped to make this happen, including the translation supervisors and the many translators who put in heroic efforts, the World Health Organization, the CDC, and the Indian Ministry of Health and Family Services. We also want to thank Dr. Rajan MD, Sonia Joseph PhD Public Health, and Dr. Thilakavathy Soundararajan who reviewed this material.

EQUALITY LABS