

कोरोनाभाइरस (COVID-19)

निर्देशन

नेपाली / NEPALI

यो सल्लाह NHS स्वास्थ्य सल्लाह र जानकारीमा आधारित छ र मूल देश जुनसुकै भए तापनि, UK मा भएका सबैका लागि यो सुझाव दिइन्छ।

Version 6 [04.07.2020]



विषय सूची

कोरोनाभाइरस (COVID-19) के हो र कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ?

कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा को छन् (COVID-19)?

यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

यदि तपाईंमा लक्षण भएमा के गर्ने?

आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका कति समयको लागि पालना गर्नुपर्छ(COVID-19)?

NHS 111 लाई कहिले सम्पर्क गर्ने?

NHS 111 लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

यदि तपाईं आफ्नो अध्यागमन स्थितिको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने के गर्ने?

कोरोनाभाइरस (COVID-19) रोक्नलाई सहयोग गर्नको लागि के गर्ने?

कोरोनाभाइरस के हो (COVID-19) र कसरी सुरक्षित रहने?

COVID-19 नया रोग हो, जसले तपाईंको छाती र स्वास प्रस्वास प्रणालीलाई असर गर्नसक्छ। यो रोग कोरोना भन्ने भाइरसको कारणले लाग्दछ।

तपाईंसँग नबस्ने मानिससँग आफ्नो शारीरिक सम्पर्क घटाएर तथा कोरोनाभाइरसको प्रसार रोकन जतिसक्दो मद्दत गर्न निम्न आवश्यक स्वच्छता उपायहरूको अनुसरण गरेर तपाईं सुरक्षित रहन सक्नुहुन्छ। तपाईंमा कुनै लक्षण वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू नभए तापनि - यसमा सबै उमेरका मानिसहरू समावेश छन्।

• परिवार र साथीहरूसँगको भेटघाट:

तपाईंले सधैं आफूसँग नबस्ने मानिसहरूसँग - घर भित्र र बाहिर - कम्तिमा 2 मिटर टाढाको दुरी राखेर शारीरिक दुरी कायम राख्नुपर्छ।

बेलायतमा, तपाईं अर्को घरका सदस्यहरूसँग घरभित्र भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ र विभिन्न घरका छ जना व्यक्तिहरूसम्म बाहिर भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ।

स्कटल्यान्डमा, तपाईं घर बाहिर एक पटकमा दुईवटा घरका घरका बढीमा 8 जना व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ।

वेल्समा, तपाईं स्थानीय रूपमा (तपाईं बस्ने ठाउँबाट छ माईल भित्र) रहनुपर्छ तर तपाईं एक पटकमा अर्को एउटा घरमा भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ।

उत्तरी आयरल्यान्डमा, तपाईं घर भित्र छ जना व्यक्तिहरूसँग र घर बाहिर 30 जना व्यक्तिहरू सम्म भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ।

बेलायत, स्कटल्याण्ड र उत्तरी आयरल्याण्डमा, वयस्कहरूले एकलै बस्ने वा 18 बर्ष मुनिका बच्चाहरूसँग बस्नेहरूले अर्को परिवारसँग एक अर्काको घरमा 2 मिटरको दुरी कायम नगरेर सँगै समय बिताउने कुरा छनौट गर्न सक्छन्।

• सार्वजनिक यातायातको प्रयोग :

तपाईंले सकेसम्म सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नबाट जोगिनुपर्छ र त्यसको साटो साईकल चलाउने, पैदल हिंड्ने वा ड्राइभ गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नुपर्छ भने, भिडभाड हुने समयबाट जोगिने प्रयास गर्नुहोस् र शारीरिक दुरी कायम गर्नुहोस्। **बेलायत र स्कटल्यान्डमा**, तपाईंले सार्वजनिक यातायातमा अनुहार ढाक्ने पहिरन लगाउनुपर्छ। **वेल्स र उत्तरी आयरल्यान्डमा**, अनुहार ढाक्ने पहिरनको सिफारिस गरिएको छ तर अनिवार्य छैन।

• पुजा गर्ने ठाउँहरूमा जाने:

तपाईं व्यक्तिगत प्रार्थनाको लागि मात्र पुजा गर्ने ठाउँहरूमा, सामुदायिक सेवाहरूमा स्वयंसेवा गर्न र अन्त्येष्टिमा भाग लिनको लागि जान सक्नुहुन्छ।

• काम जारी राख्ने:

यदि तपाईंले सक्नुहुन्छ भने घरबाट काम गर्न जारी राख्नुपर्छ। यदि तपाईं काममा जान आवश्यक छ भने, तपाईंले सबैभन्दा पहिले तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्यहरूमा कुनै लक्षणहरू भए-नभएको जाँच गर्नुपर्छ। यदि कसैलाई पनि लक्षणहरू नभएमा, तपाईं 2 मिटरको शारीरिक दुरी कायम राख्ने र बारम्बार हात धुने वा सेनिटाइज गर्ने गरि काममा जान सक्नुहुन्छ।

तपाईं आफ्नो रोजगारदातासँग सुरक्षाका उपायहरू र तपाईंको कार्यस्थलमा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरूको उपलब्धताका लागि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

कोरोनाभाइरसको उच्च जोखिममा को छ

कोरोना भाइरसले जो कोहीलाई गम्भीर बिरामी बनाउन सक्छ, तर यस्ता केहि मानिसहरु छन् जो धेरै जोखिममा छन्।

उदाहरणको लागि, तपाईं कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ यदि तपाईंले:



अंग प्रत्यारोपण गर्नुभएको छ भने



कुनै प्रकारहरूका क्यान्सरको उपचार गराईरहनु भएको छ भने



रगत वा बोन म्यारोको क्यान्सर, जस्तै ल्यूकेमिया भएको छ भने



गम्भिर फोक्सोको समस्या, जस्तै सिस्टिक फाइब्रोसिस वा गम्भीर दम रोग छ भने



तपाईं संक्रमित हुने अधिक संभावना बनाएको अवस्था छ भने



तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर गर्ने औषधी सेवन गर्दैहुनुहुन्छ भने



गर्भवती हुनुहुन्छ र हृदयको अवस्था गम्भीर छ भने

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं यी उच्च जोखिमयुक्त समुहमा पर्नुहुन्छ र तपाईंले आइतवार २९ मार्च २०२० सम्ममा तपाईंको स्वास्थ्यसेवा टोलीबाट चिठी प्राप्त गर्नुभएको छैन वा तपाईंको जीपीले (डाक्टर) सम्पर्क गर्नुभएको छैन भने तपाईंले आफ्नो चासोको बारेमा आफ्नो जीपी (डाक्टर) वा अस्पतालका क्लिनिसियनसँग छलफल गर्नुपर्छ । यदि तपाईंसँग जीपी छैन भने DOTW UK लाई समर्थनका लागि: ०८०८ १६४७ ६८६ (कल गर्नकालागि यो नि: शुल्क नम्बर हो) वा ईमेल clinic@doctorsoftheworld.org.uk मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने

यदि तपाईं कोरोनाभाइरसबाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफूलाई र समुदायलाई बचाउन गर्नुपर्ने केही खास चीजहरू छन्। समुदायमा संक्रमणको दर पहिले भन्दा कम भएकोले, ढालको लागि निर्देशन परिवर्तन भएको छ।

| | बेलायत | स्कटल्याण्ड | वेल्स | उत्तरी आयरल्यान्ड |
|---|--|--|---|--|
| के तपाईंसँग बस्ने व्यक्तिहरूसँग तपाईंलाई 2 मिटरको शारीरिक दुरी राख्नुपर्छ ? | पर्दैन | पर्छ | पर्छ | पर्दैन |
| के तपाईं व्यायाम गर्न बाहिर जान सक्नुहुन्छ ? | सक्छु तर कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित | सक्छु तर कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित | सक्छु तर कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित | सक्छु तर कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित |
| के तपाईं आफ्नो घर बाहिर मानिसहरूसँग भेट्न सक्नुहुन्छ ? | सक्छु, कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित छ जना व्यक्तिहरू सम्म | सकिदैन | सक्छु, कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित एउटा अर्को घरपरिवारसँग स्थानीय रूपमा बाहिर | सक्छु, कडाईका साथ 2 मिटरको शारीरिक दुरी सहित छ जना व्यक्तिहरू सम्म |
| यदि तपाईं एकलै वा 18 बर्ष मुनिका बच्चाहरूसँग बस्नुहुन्छ भने, के तपाईं घर भित्र अरु व्यक्तिहरूसँग भेट्न सक्नुहुन्छ ? | यदि तपाईं एकलै बस्ने वयस्क हुनुहुन्छ वा 18 बर्ष मुनिका बच्चाहरूसँग बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले शारीरिक दुरी बिना एक आर्कासँग समय बिताउन एउटा घरपरिवार रोज्न सक्नुहुन्छ । | सक्नुहुन्न | सक्नुहुन्न | यदि तपाईं एकलै बस्ने वयस्क हुनुहुन्छ वा 18 बर्ष मुनिका बच्चाहरूसँग बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले शारीरिक दुरी बिना एक आर्कासँग समय बिताउन एउटा घरपरिवार रोज्न सक्नुहुन्छ । |
| कोरोनाभाइरस सहयोग (आवश्यक आपूर्तिको डेलिभरी प्राप्त गर्न) को लागि कसरी दर्ता गराउने ? | https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable | 0800 111 4000 मा फोन गर्नुहोस् | तपाईंको ढाल पत्रमा तपाईंको सम्पर्क विवरणहरू हुनुपर्छ | https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral |

यदि तपाईं कोरोना भाइरसबाट उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई संरक्षण गर्न पूर्ण सल्लाह GOV.UK मा पढ्नुहोस्।

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

यदि तपाईंमा लक्षणहरू भएमा के गर्ने ?

यदि तपाईंलाई:

- उच्च तापक्रम छ - तपाईंलाई छाती वा ढाडमा छुँदा तातो महसुस हुन्छ, वा
- नयाँ, लगातारको खोकी छ - यसको अर्थ तपाईंले लगातार खोकन सुरु गर्नुभएको छ, वा
- तपाईंको सामान्य स्वाद वा गन्धको चेतना हराउने, वा परिवर्तन हुने (anosmia) - यदि तपाईंले कुनै चीजको गन्ध वा स्वाद लिन सक्नुहुन्न, वा चीजहरू गन्ध वा स्वाद सामान्य भन्दा फरक भएमा

तपाईंले जतिसक्दो चाँडो यी चरणहरू पछ्याउनु पर्छ:

आत्म-अलगाव: कम्तिमा 7 दिनको लागि घरमा बस्नुहोस् र [सम्भावित कोरोनाभाइरस संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि अलगाव निर्देशन](#)को पालना गर्नुहोस्। [तपाईंको परिवारमा वा तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा रहने जोसुकैले 14 दिनको लागि आत्म-अलगाव रहनुपर्छ।](#)

कोरोनाभाइरसको लागि लक्षणहरू देखिएको पहिलो पाँच दिन भित्र जाँच गराउनुहोस्:

बेलायत, वेल्स र उत्तरी आयरल्यान्डका जोसुकै, र स्कटल्याण्डमा 5 वर्ष वा माथिका जोसुकैमा यदि लक्षणहरू देखिएमा उनीहरूमा भाइरस छ कि भनेर पत्ता लगाउन निःशुल्क परीक्षण गर्न सकिन्छ। परीक्षण गराउने 2 वटा तरिकाहरू छन्। तपाईं बस्नुभएको ठाउँमा परीक्षण पुर्याउन सकिन्छ, वा तपाईं परीक्षण साइटमा जान सक्नुहुन्छ। तपाईंको परीक्षणको परिणाम तपाईंले पाठ सन्देश, इमेल वा फोन कल मार्फत प्राप्त गर्नुहुन्छ।

परीक्षण बुकिंग गर्न वा यसलाई अनलाइन अर्डर गर्नको लागि <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> मा भ्रमण गर्नुहोस्

यदि तपाईंसँग अनलाइन पहुँच छैन भने, बेलायत, वेल्स र उत्तरी आयरल्यान्डमा 119 मा वा स्कटल्याण्डमा 0800 028 2816 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि परीक्षणको परिणाम पोजिटिभ भएमा : तपाईंले आफ्नो सात-दिनको आत्म-अलगावको बाँकी भाग पुरा गर्नुपर्छ, र तपाईंको परिवारका प्रत्येक व्यक्तिहरू वा तपाईंसँग नजिकको सम्पर्क भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको 14 दिनको आत्म-अलगावको बाँकी दिनलाई जारी राख्नुपर्छ।

तपाईंको क्षेत्रमा ट्रेसिंग सेवाले तपाईंलाई भाइरसको थप प्रसारलाई रोक्न मद्दत गर्नको लागि सम्पर्क गर्नेछ। उनीहरूले तपाईं हालै कहाँ जानुभएको थियो र कोसँग तपाईं कोसँग नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो भनेर सोध्नेछन्। कसलाई आत्म-अलगाव गर्न र 7 दिन वा सो भन्दा बढी घरमा बस्न आवश्यक छ भनेर पहिचान गर्न आवश्यक छ।

यदि परीक्षणको परिणाम नेगेटिभ भएमा : यदि तपाईंलाई राम्रो महसुस भइरहेको छ र लक्षणहरू नभएमा तपाईंले आत्म-अलगाव रोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको घरका अन्य सदस्यहरू वा तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा भएका व्यक्तिहरूले पनि आत्म-अलगाव रोक्न सक्छन्।

तपाईंले यो निर्देशनको पालना गर्न जरुरी छ, यदि नगर्नुभएमा तपाईंलाई जरिवाना लगाइनेछ।

जनस्वास्थ्यका उपायहरू लागू गर्नुको साथै जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई खाद्य र अन्य आवश्यक चीजहरू पुर्याएको सुनिश्चित गर्नको लागि प्रहरी र सेनाले भूमिका खेल्न सक्छन्।

(COVID-19) को कारणले गर्दा, आप्रवास जमानतको सर्तका रूपमा रिपोर्ट गर्ने आवश्यकता अस्थायी रूपमा निलम्बित गरिएको छ। तपाईंले अर्को रिपोर्टिंग मितिको विवरण सहित SMS पाठ संदेश प्राप्त गर्नुहुनेछ। आश्रय प्रणालीमा परिवर्तनहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, यहाँ क्लिक गर्नुहोस्:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

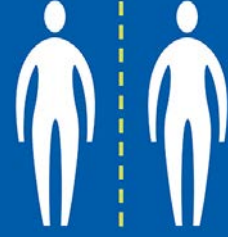
कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका



काममा, स्कूल, जीपी सर्जरी, फार्मसी वा अस्पतालमा नजानुहोस्



अलग सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्, वा प्रयोगहरूका बीच सफा गर्नुहोस्



अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस्



तपाईंलाई डेलिभर गरेको खाना र औषधि खानुहोस्



पाहुनाहरू आमन्त्रण नगर्नुहोस्



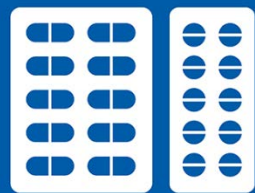
सम्भव भएसम्म एकलै सुत्नुहोस्



नियमित रूपमा आफ्नो हात धुनुहोस्



पर्याप्त पानी पिउनुहोस्



तपाईंको लक्षणहरूलाई न्यून गर्न प्यारासिटामोल लिनुहोस्

तपाईंलाई लक्षणहरू देखिनासाथै कोरोनाभाइरस परीक्षणको लागि सोध्नुहोस् (तपाईंले शुरुको 5 दिनमा परीक्षण गराउनुपर्छ) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. पाठ सन्देशको रूपमा परीक्षणका नतिजाहरू प्राप्त गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो सम्पर्क विवरणहरू र चालु मोबाइल फोन दिनुपर्छ ।

थप जानकारीको लागि: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका कति समयको लागि पालना गर्नुपर्छ?

- लक्षण भएका जो कोहि कम्तिमा ७ दिनका लागि अलग रही घरमा बस्नुपर्छ।
- यदि तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्नुहुन्छ भने घर बाहिर संक्रमण फैलाउनबाट रोक्न उनीहरू कम्तिमा १४ दिन घरमै र अलगमै बस्नुपर्दछ।
- तर, यदि तपाईंको घरको कोही व्यक्तिमा लक्षणहरू भएमा, उनीहरू घरमै बस्नुपर्दछ र उनीहरूको लक्षणहरू शुरू भएको दिनदेखि ७ दिनसम्म अलग रहनुपर्दछ। यसको अर्थ यदि उनीहरू १४ दिन भन्दा बढि घरमानै छन् भने पनि।
- यदि तपाईं ७० वर्ष वा माथि उमेर भएका, दीर्घकालीन समस्या भएका, गर्भवती वा कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उनीहरूलाई १४ दिन अन्तै कतै बस्ने ठाऊ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

NHS 111 लाई कहिले सम्पर्क गर्ने?

- तपाईं असाध्यै बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईं आफूले गर्न सक्ने काम जस्तै टिभी हेर्ने, फोन प्रयोग गर्ने, पढ्ने वा ओछ्यानबाट बाहिर निस्कने केहि पनि गर्न सक्नुहुन्न भने
- तपाईंलाई घरमा आफ्नो लक्षणहरूसँग सामना गर्न सक्दिन जस्तो लाग्छ भने
- तपाईंको अवस्था झन् खराब हुँदै गएकोछ भने
- तपाईंका लक्षणहरू ७ दिन पछि पनि राम्रो हुँदैन भने

NHS 111 लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

तपाईं अरु के गर्ने पत्ता लगाउनको लागि NHS १११ (<https://111.nhs.uk/covid-19>) अनलाइन कोरोनाभाइरस सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। यदि अनलाइन सेवाहरू पहुँच गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईं १११ कल गर्न सक्नुहुनेछ (कल गर्नका लागि यो निः शुल्क नम्बर हो)। तपाईं तपाईंको भाषाको दोभाषेका लागी सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले बारम्बार सबै प्रश्नहरूको "हो" मा जवाफ दिएर आफ्नो भाषामा दोभाषे प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको अध्यागमन स्थितिको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने के गर्ने?

अनुमति बिना बेलायत (UK) मा बस्ने समेत, बेलायतमा विदेशी पर्यटकहरू कसैलाई पनि निम्नहरूको लागि शुल्क लगाइने छैन :

- कोरोनाभाइरसको लागि जाँच गर्न (जाँचले तपाईंमा कोरोनाभाइरस नभएको देखाए तापनि)
- कोरोनाभाइरसको उपचार - तर यदि तपाईंले उपचार शुरू गर्नुभयो र परीक्षण गर्दा तपाईंलाई कोरोनाभाइरस नभएको देखाएमा, तपाईंको परीक्षणको नतिजा पाए पछि तपाईंलाई कुनै पनि उपचारको लागि शुल्क लाग्न सक्छ
- बहुप्रणाली इन्फ्लुमेटरी लक्षण देखिएका बच्चाहरूको उपचार

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरसको लागि जाँच वा उपचार मात्र भएमा कुनै आप्रवासी जाँचको आवश्यकता छैन। COVID-19.

कोरोनाभाइरसको प्रसार रोक्नको लागि के गर्ने?

- तपाईं आफ्ना हातहरू प्रायः साबुन र पानी प्रयोग गरेर कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुहुन्छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।
- सतर्क र सुरक्षित रहने सल्लाहको पालना गर्नुहोस्।
- तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्दै, अनुहार ढाक्ने सल्लाहको पालना गर्नुहोस् र तपाईंसँग नबस्ने मानिसहरूबाट 2 मिटरको शारीरिक दुरी राख्नुहोस्।

अधिक जानकारी को लागी:

- NHS निर्देशिका: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO निर्देशिका: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>