In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

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 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

विषय सूची

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

यदि तपाईंमा लक्षण भएमा के गर्ने?

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

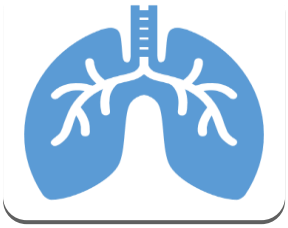
NHS 111 लाई कहिले सम्पर्क गर्ने?

NHS 111 लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

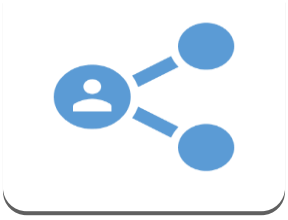
यदि तपाईं आफ्नो अध्यागमन स्थितिको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने के गर्ने?

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

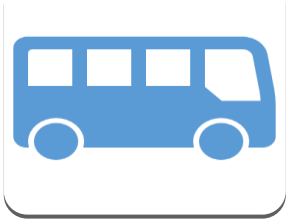
कोरोनाभाइरस के हो (COVID-19) र कसरी सुरक्षित रहने?



COVID-19 नँया रोग हो, जसले तपाईको फोक्सो, श्वास नली र अन्य अङ्गहरूलाई असर गर्नसक्छ। यो रोग कोरोना भन्ने भाईरसको कारणले लाग्दछ।



तपाईसँग नबस्ने मानिससँग आफ्नो शारीरिक सम्पर्क घटाएर तथा कोरेनाभाइरसको प्रसार रोक्न 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।



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, भिंडभाड हुने समयबाट जोगिने प्रयास गर्नुहोस् र शारीरिक दुरी कायम गर्नुहोस्। तपाईंले सार्वजनिक यातायातमा अनिवार्य रूपमा अनुहार ढाक्ने पहिरन लगाउनुपर्छ। तपाईंले यो निर्देशनको पालना गर्न जरुरी छ, यदि नगर्नुभएमा तपाईंलाई जरिवाना लगाइनेछ।



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।



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

सुरक्षित रहनको लागि तपाईले आफ्नो स्मार्ट फोनमा एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं कोरोनाभाइरसको परीक्षणमा पोजिटिभ देखिने अर्को एप प्रयोगकर्तासँग नजिकको सम्पर्कमा हुनुभएमा यो एपले तपाईंलाई सचेत गराउँछ । र यदि तपाईंको परीक्षण पोजिटिभ भएमा, तपाईंको जानकारीलाई निजी र अज्ञात राख्दै तपाईंले अन्यथा छुटाउन सक्ने यसले सम्पर्कहरू निर्धारण गर्न मद्दत गर्छ ।

यदि तपाईं बेलायत वा वेल्समा बस्नुहुन्छ भने, **NHS COVID-19 App** डाउनलोड गर्नुहोस् । एप 16 वर्ष भन्दा माथिका सबैको लागि उपलब्ध छ । 11 वटा भाषाहरूमा थप जानकारीको लागि : https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

यदि तपाईं स्कटल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले **Protect Scotland App** डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ । एप 16 वर्ष भन्दा माथिका सबैको लागि उपलब्ध छ । थप जानकारीको लागि : https://www.protect.scot/

यदि तपाईं उत्तरी आयरल्यान्डमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले **StopCOVID NI Proximity App** डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ । एप 16 वर्ष भन्दा माथिका सबैको लागि उपलब्ध छ । थप जानकारीको लागि : https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

तपाईंमा लागू हुन सक्ने कुनै पनि स्थानीय लकडाउनको नियमहरूको लागि स्थानीय अधिकारीहरूसँग बुझ्नुहोस् ।	
बेलायतमा	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
स्कटल्यान्डमा,	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
वेल्समा,	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
उत्तरी आयरल्यान्डमा,	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

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 खोक्न 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:



सेल्फ आइसोलेसन: कम्तिमा 10 दिनको लागि घरमा बस्नुहोस् र **सम्भावित कोरोनाभाइरस संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि आइसोलेशन**का निर्देशिका पालना गर्नुहोस्। **तपाईंको परिवारमा वा तपाईसँग नजिकको सम्पर्कमा रहने जोसुकैले 10 दिनको लागि सेल्फ आइसोलेशन रहनुपर्छ।**



कोरोनाभाइरसको लागि लक्षणहरू देखिएको पहिलो पाँच दिन भित्र **जाँच गराउनुहोस्**:

यदि लक्षणहरू देखिएमा जोसुकैमा भाइरस छ कि भनेर पत्ता लगाउन नि:शुल्क 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 गर्नुहुनेछ।

कोरोनाभाइरसको लागि जाँच गराउनुहोस्:



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

यदि तपाईसँग अनलाइन पहुँच छैन भने, **बेलायत, वेल्स र उत्तरी आयरल्यान्ड**मा 119 मा वा **स्कटल्याण्ड**मा 0800 028 2816 मा फोन गर्नहोस।





यदि परीक्षणको परिणाम नेगेटिभ भएमा : यदि तपाईलाई राम्रो महसुस भइरहेको छ र लक्षणहरू नभएमा तपाईले सेल्फ आइसोलेशन रोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईको घरका अन्य सदस्यहरू वा तपाईसँग नजिकको सम्पर्कमा भएका व्यक्तिहरूले पनि सेल्फ आइसशोलेशन रोक्न सक्छन्।

यदि परीक्षणको परिणाम पोजिटिभ भएमा : तपाईले आफ्नो दस-दिनको सेल्फ आइसोलेशनको बाँकी भाग पुरा गर्नुपर्छ, र तपाईको परिवारका प्रत्येक व्यक्तिहरू वा तपाईसँग नजिकको सम्पर्क भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको 10 दिनको सेल्फ आइसोलेशनको बाँकी दिनलाई जारी राख्नुपर्छ।

तपाईको क्षेत्रमा ट्रेसिंग सेवाले तपाईलाई भाइरसको थप प्रसारलाई रोक्न मद्दत गर्नको लागि सम्पर्क गर्नेछ। उनीहरूले तपाई हालै कहाँ जानुभएको थियो र कोसँग तपाई कोसँग नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो भनेर सोध्नेछन्। कसलाई सेल्फ आइसोलेशन गर्न र 10 दिन वा सो भन्दा बढी घरमा बस्न आवश्यक छ भनेर पहिचान गर्न आवश्यक छ।

अधिक जानकारी को लागी:

स्कटल्यान्डमा, https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

उत्तरी आयरल्यान्डमा, https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका



काममा, स्कूल, जीपी सर्जरी, फार्मेसी वा अस्पतालमा नजानुहोस्



अलग सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्, वा प्रयोगहरूका बीच सफा गर्नुहोस्



अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस्



तपाईलाई डेलिभर गरेको खाना र औषधि खानुहोस्



पाहुनाहरु आमन्त्रण नगर्नुहोस्



सम्भव भएसम्म एक्लै सुत्नुहोस्



नियमित रूपमा आफ्नो हात धुनुहोस्



पर्याप्त पानी पिउनुहोस्



तपाईंको लक्षणहरूलाई न्युन गर्न प्यारासिटामोल लिनुहोस्

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

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 10 दिन घरमै र अलगै 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 10 दिन भन्दा बढि घरमानै छन् भने पनि।
- यदि तपाईं ७० बर्ष वा माथि उमेर भएका, दीर्घकालीन समस्या भएका, गर्भवती वा कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उनीहरुलाइ 10 दिन अन्तै कतै बस्ने ठाऊ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

NHS 111 लाई कहिले सम्पर्क गर्ने?

- तपाई असाध्यै बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ र तपाई आफूले गर्न सक्ने काम जस्तै टिभी हेर्ने, फोन प्रयोग गर्ने, पढ्ने वा ओछ्यानबाट बाहिर निस्किने केहि पनि गर्न सक्नुहुन्न भने
- तपाईलाई घरमा आफ्नो लक्षणहरु संग सामना गर्न सक्दिन जस्तो लाग्छ भने
- तपाईंको अवस्था झन् खराब हुँदै गएकोछ भने

NHS 111 लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

तपाइँ 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 नि: शुल्क नम्बर हो)। तपाइँ तपाइँको 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 इन्फ्लमेटरी 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?

- तपाई आफ्ना हातहरू प्राय: 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**