In association with

BritishRedCross

कोरोना भाईरस सम्बन्धि (Covid19) निर्देशिका

नेपाली / NEPALI

COVID-19 नँया रोग हो, जसले तपाईको छाती र स्वास प्रस्वास प्रणालीलाई असर गर्नसक्छ । यो रोग कोरोना भन्ने भाईरसको कारणले लाग्दछ।

कोरोना भाईरसको फैलावट रोक्न मद्धत गर्न सबैजानाले घरमै बस्नुपर्छ ।

यस भित्र सबै उमेर समुहका मानिसहरु पर्दछन्-यदि तपाईमा कुनै लक्षण वा अन्य स्वास्थ्य समस्या नभएता पनि ।

तपाँई आफ्नो घरबाट निम्न प्रयोजनको लागि मात्र बाहीर निस्कन सक्नुहुनेछः

- आधारभूत आवश्यकताको सामान खरिद गर्न – तपाँईलाई वास्तवमै आवश्यक परेको खण्डमा
- दिनमा कुनै एक प्रकारको व्याम गर्ने - जस्तै दैडने, हिड्ने वा साईकल चलाउने, एकलै वा तपाँई सँगै बस्ने अरु व्यक्तिसँग
- कुनै चिकित्सकिय आवस्यकतामा – उदाहरणका लागि, औषधी पसल जानु परेमा वा कमजोर व्यक्तिलाई आधारभूत प्रयोगको सामान आपूर्ति गर्नु परेमा
- काममा जादाँ र फर्कदा यात्रा गर्नु परेमा – तर केवल बिल्कुल आवश्यक परेको अवस्थामा

यदि तपाईमा निम्न लक्षण छ भनेः

- उच्च तापक्रम – तपाँई आफ्नो छाती वा ढाड छुदा तातो महसुस गर्नुहुन्छ भने
- नयाँ प्रकारको लगातार खोकि – यसको मतलव तपाँई बारम्बार खोक्न सुरु गर्नु भएको छ भने

तपाँई आफ्नो घरमा बस्नु पर्नेछ र तपाँईले कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि अलग बस्ने निर्देशिका पालना गर्नुपर्नेछ।

सार्वजनिक ठाउँमा दुई भन्दा बढी व्यक्तिको भेला - धार्मिक जमघटहरू सहित (अन्त्येष्टि कार्य बाहेक) प्रतिबन्धित गरिएका छन्। तपाँईले यो निर्देशिका पालना गर्नु महत्वपुर्ण हुन्छ, यसो नगरेमा तपाँईलाई जरिवाना गर्न सकिनेछ ।

प्रहरी, अध्यागमन अधिकारीहरू र सेनाले जनस्वास्थ्यको उपायहरू कार्यान्वयन गर्नका साथै खाध्य र अन्य आवश्यक वस्ुतुहरू कमजोर व्यक्तिसम्म पुऱ्याउने सुनिश्चित गर्न भूमिका खेल्न सक्नेछन्।

कोरोना भाइरसको कारण, अध्यागमन जमानतको सर्तका रूपमा रहेको जानकारि दिन पर्ने आवश्यकता अस्थायी रूपमा निलम्बित गरिएको छ। तपाँईले एसएमएस सन्देश मार्फत अर्को रिपोर्टिंगको मितिको बारेमा पुर्ण जानकारि पाऊनुहुनेछ । आश्रय प्रणालीमा परिवर्तन सम्बन्धी थप जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस्: https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/

Translated by TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with British Red Cross — Doctors of the World

कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा को छन्

कोरोना भाइरसले जो कोहीलाई गम्भीर बिरामी बनाउन सक्छ, तर यस्ता केहि मानिसहरु छन् जो धैरै जोखिममा छन्|

उदाहरणको लागी, तपाँई कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ यदि तपाईले:

- अंग प्रत्यारोपण गरनुभएको 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
- तपाई संक्रमित हुने अधिक संभावना बनाएको अवस्था छ भने
- तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर गर्ने औषधी सेवन गर्दैहुनुहुन्छ भने
- गर्भवती हुनुहुनछ 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 गर्ने

यदि तपाईं कोरोना भाइरसबाट गम्भीर बिरामी हुने ठूलो जोखिममा हुनुहुन्छ भने, सक्रमित हुनबाट बच्न तपाईंले गर्नुपर्ने थप कार्यहरू छन्।

यसमा निम्न समावेश छन्:

- आफ्नो घर नछोडने - तपाई किनमेल गर्न, औषधि लिन वा व्यायाम गर्न बाहिर जानु हुँदैन
- सम्भावना भएसम्म घरका अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा २ मिटर (३ पाइला) टाढा बस्नुहोस्

साथीहरू, परिवार, वा छिमेकीहरूलाई तपाईंको लागि किनमेल गरिदिन र औषधिहरू लिईदिन भन्नुहोस्। उनीहरूले ती तपाईंको ढोका बाहिर छोडिदिनु पर्छ।

यदि तपाईंलाई खाना जस्ता आवश्यक बस्तुको डेलिभरीका लागि मद्दत चाहिएमा, तपाईं कोरोना भाइरस सहायता प्राप्त गर्नको लागि दर्ता गर्न सक्नुहुनेछ|

तपाईले चिठी पाउनुभएको दिन देखि कम्तिमा १२ हप्ता सम्म कुनै पनि आमनेसामने सम्पर्कबाट टाढा रही पुरै समय घरमा बस्नु पर्ने कडा सल्लाह दिइन्छ।

यदि तपाई कोरोना भाइरसबाट उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफुलाई संरक्षण गर्न पूर्ण सल्लाह GOV.UK मा पढ्नुहोस्|

In association with BritishRedCross

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

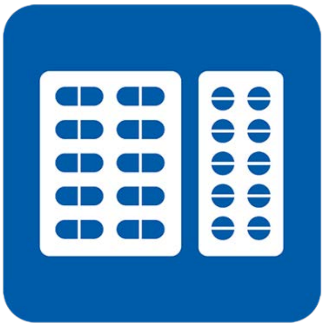
तपाईंलाई डेलिभर गरेको खाना र औषधि खानुहोस्

पाहुनाहरु आमन्त्रण नगर्नुहोस्

सम्भव भएसम्म एक्लै सुत्नुहोस्

नियमित रूपमा आफ्नो हात धुनुहोस्

पर्याप्त पानी पिउनुहोस्



तपाईंको लक्षणहरूलाई न्युन गर्न प्यारासिटामोल लिनुहोस्

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

Translated by TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with

BritishRedCross

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 अलग्गै 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 बर्ष वा माथि उमेर भएका, दीर्घकालीन समस्या भएका, गर्भवती वा कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उनीहरुलाइ १४ दिन अन्तै कतै बस्ने ठाऊ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं सँगै घरमा बस्नु पर्छ भने, सकेसम्म एक अर्काबाट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्।

मैले NHS १११ लाई कहिले सम्पर्क गर्नुपर्दछ?

- तपाई असाध्यै बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ र तपाई आफूले गर्न सक्ने काम जस्तै टिभी हेर्ने, फोन प्रयोग गर्ने, पढ्ने वा ओछयानबाट 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
- तपाईका लक्षणहरू ७ दिन पछि पनि राम्रो हुँदैन भने

म कसरी NHS १११ लाई सम्पर्क गर्न सक्छु?

तपाइँ अरु के गर्ने पत्ता लगाउनको लागि NHS १११ 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।

म आफ्नो आप्रवास स्थिति बारे चिन्तित छु भने के हुन्छ?

UK मा आप्रवास स्थितिको पर्वाह नगरी कोरोना भाइरसका सबै NHS सेवाहरू सबैका लागि निःशुल्क छन्। यसमा कोरोनाभाइरस परीक्षण र उपचार समावेश छन्, नतीजा नकारात्मक भए पनि। NHS अस्पतालहरूलाई कोरोना भाइरसको परीक्षण वा उपचार लिने व्यक्तिहरूको आप्रवास स्थितिको जाँच आवश्यक नपर्ने सल्लाह दिइएको छ।

कोरोना भाइरस फैलावट रोक्न म के गर्न सक्छु?

- तपाई आफ्ना हातहरू प्राय: साबुन र पानी प्रयोग गरेर कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुहुन्छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।
- घरमा बस्ने सल्लाहको पालना गर्नुहोस्।

यो सल्लाह NHS स्वास्थ्य सल्लाह र जानकारीमा आधारित छ र मूल देश जुन भएतापनि, युकेमा भएका सबैका लागि यो सुझाव दिइन्छ। 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

संस्करण ३ [२४।०३।२०२०] / Version 3 [24.03.2020]

Translated by TRANSBLESS Medical & Legal Language Services