

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) तथ्य र सावधानीका उपाय

लक्षणहरू (कोरोना भाइरस प्रवेश गरेपछि तल उल्लेख गरिएका लक्षणहरू २ देखि १४ दिनभित्र देखा पर्नसक्छन्।)

- ज्वरो
- खोकी
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने
- टाउको दुख्ने
- थकान
- मांसपेशी दुख्ने/ सुन्निने

बिरामी भए १४ दिनसम्म घरमै एकान्तबास (आइसोलेसन) बस्नुहोस्। लक्षणहरू देखिए (श्वास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, आदि) तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफू, परिवार र समुदायलाई कसरी सुरक्षित राख्ने?:

- साबुन-पानीले पटक-पटक गरि कम्तिमा ४० देखि ६० सेकेन्डसम्म हात मिचिमिचि धुने -(तल दिइएको चित्र हेर्नुहोस्)
- खोकदा वा हाँछ्यु गर्दा कुहिनाले नाक र मुख छोप्ने
- आँखा, नाक र मुख नछुने
- शारीरिक दुरी कायम राने - अर्को व्यक्तिभन्दा कम्तिमा ६ फिट वा दुई मिटर टाढा बस्ने
- भीडभाडमा नजाने
- घरमा सँगै बस्ने परिवारजनबाहेक अरूलाई नछुने
- जुठो खाना नखाने। एउटै भाँडाकुडाँ, तौलिया, कपडा आदि प्रयोग नगर्ने।
- बिरामी हुँदा घरै बस्ने।
- बारम्बार छोड्ने वस्तु वा सतहलाई साबुन-पानीले धुने

गलत सूचना:

कोरोनाभाइरससम्बन्धी धेरै मिथ्याहरू फैलिरहेका छन्। कुनै विशेष खाद्य वा पेय पदार्थ खाए वा पिए कोरोनाभाइरसबाट सुरक्षित हुन सकिँदैन।

तातो पानीले नुहाए वा पटक-पटक नुहाएर कोरोना भाइरसको रोकथाम हुँदैन। कृपया हात राम्ररी धुनुहोस्।

मिथ्या हटाउन र गलत सूचना सम्बोधन गर्न कृपया विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइट WHO.int हेर्नुहोस्।

देखेसुनेकै भरमा नपत्याउनुहोस् वा सामाजिक सञ्जाल सूचनाको विश्वासिलो श्रोत होइनन्!

यसरी हात धुनुहोस्:

