



तथ्य पृष्ठ:

COVID-19 को बारेमा तपाईंलाई के जान्नु आवश्यक छ

१७/०९/२०२०

COVID-19 के हो?

कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको एक ठूलो परिवार हो जसले श्वासप्रश्वासको संक्रमण निम्त्याउँछ। यसमा सामान्य चिसो देखि अत्याधिक गम्भीर रोगहरू सम्म पर्न सक्छ।

COVID-19 एउटा नयाँ प्रकारको कोरोनाभाइरस को रोग हो। यो पहिलो पटक डिसेम्बर २०१९ मा चीनको वुहान शहरमा रिपोर्ट गरिएको थियो।

COVID-19 को लक्षणहरू

COVID-19 को लक्षणहरू हल्का बिरामीदेखि लिएर गम्भीर निमोनिया सम्म पनि हुन सक्छ।

केहि मानिसहरूलाई छिटो र सजिलो संग निको हुन्छन्, र कोहि भने धेरै नै चाँडो बिरामी हुन सक्छन्।

COVID-19 को लक्षणहरूमा निम्न समावेश गर्दछ:

- ज्वरो
- श्वासप्रश्वासको लक्षण
- खोकी
- घाँटी दुख्ने
- सास फेर्न कठिन

अन्य लक्षणहरूमा नाकबाट पानि बग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशि वा जोडनीहरू दुख्ने रिङ्गटा, पखाला, बान्ता, गन्ध को भावनामा कमी, स्वाद बदलिएको भावना, भोक कम लाग्ने र थकान संलग्न हुन सक्छ।

यो कसरी फैलिन्छ

COVID-19 एक व्यक्ति देखि अर्को व्यक्तिमा फैलिन्छ:

- एउटा संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क (तिनीहरूको लक्षणहरू देखिनु, भन्दा ४८ घण्टा अघि पनि समावेश हुन्छ)
- संक्रमित व्यक्तिको खोकी वा ह्याङ्ग्युँ को थोपा संगको सम्पर्क
- वस्तुहरू वा सतहहरू (जस्तै ढोकाको नबहरू वा टेबुलहरू) जसमा संक्रमित व्यक्तिको थुकको छिर्का हुन्छ, र तपाईंले मुख वा अनुहार छुनुहुन्छ।

COVID-19 एक नयाँ रोग भएको हुनाले, हाम्रो समुदायमा यसको प्रतिरोधात्मक क्षमता छैन। यसको मतलब यो व्यापक र छिटो फैलिन सक्छ।

मैले COVID-19 को लागि कसरी जाँच गर्ने?

जो कोही COVID-19 को लक्षण भएकाहरूले जाँच गरिनु पर्छ। तपाईंसँग हल्का लक्षणहरू भए पनि परीक्षण गरिनु महत्वपूर्ण छ।

यदि तपाईं COVID-19 भएको हुन सक्ने बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले निम्सन कुरा गर्नु सक्नुहुनेछ:

- स्वास्थ्य डायरेक्ट लक्षण जाँचकर्ता (healthdirect symptom checker) को प्रयोग गरेर तपाईं लक्षणहरू जाँच गर्नुहोस् वा १८०० ०२० ०८० मा सल्लाहको लागि राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन (National Coronavirus Helpline) लाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईं एउटा अंग्रेजी नबोल्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, तपाईं अनुवाद र व्याख्या सेवा (Translating and Interpreting Service) को उपयोग गरी १३१ ४५० मा गर्न सक्नुहुनेछ।
- नि: शुल्क COVID-19 श्वासप्रश्वास क्लिनिकमा जानुहोस् (परीक्षण क्लिनिक)
- तपाईंको डाक्टरलाई फोन गरेर सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूले परीक्षणको व्यवस्था गरिदिन सक्नेछन्, यसको पैसा लाग्ने सक्दछ।

COVID-19 श्वासन क्लिनिकहरू देशभरि स्थित समर्पित स्वास्थ्य केन्द्रहरू हुन्, जो श्वासन संक्रमणका लक्षणहरूको साथ मान्छेहरूको परीक्षणमा केन्द्रित छन्।

[तपाईंको नजिकको COVID-19 श्वसन क्लिनिक फेला पार्नुहोस्।](#)

परीक्षणको परिणामहरूको लागि पर्ख्दै

ति परीक्षणका परिणामहरू फिर्ता आउन केहि दिन लाग्न सक्दछ। जब तपाईं आफ्नो परीक्षण नतीजाहरूको लागि पर्ख्दैहुनुहुन्छ भने तपाईंले सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरू र मेडिकल पेशेवारहरूको निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्नेछ जसले तपाईंलाई परीक्षण गरेका थिए।

यदि तपाईं परीक्षणित हुनुभयो किनकि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् त्यस बखत तपाईं सिधै घर जानुपर्दछ र त्यहाँ गएर बस्नु पर्छ। तपाईंको नकारात्मक परीक्षणको नतीजा नआएसम्म वा तपाईंका लक्षणहरू नगइसके सम्म जुन लामो छ, त्यस बखत सम्म तपाइले यो गरिरहनु पर्दछ।

तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुन सक्नुहुन्छ किनकि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा वा एक फर्केका यात्री हुनुहुन्छ। यदि तपाईं कुनै पनि कारणको लागि जाँच गर्नुभयो जब तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ तपाईंले क्वारेन्टाइन अवधि (१४ दिन) को अन्त्य नभएसम्म तपाईंले क्वारेन्टाइनमा रहनु पर्छ। यदि तपाईंसँग कुनै लक्षणहरू छैनन् र तपाईंको परीक्षण नकारात्मक छ भने पनि तपाईंले यो गर्ने पर्दछ।

यदि तपाईंको परीक्षण परिणाम सकारात्मक छ भने तपाईं तपाईंको घर, अस्पताल वा अन्य आवासमा तपाईंको डाक्टर र सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा दिईएको निर्देशन अनुसार अन्य व्यक्ति देखि टाढा अलग गर्न आवश्यक छ।

COVID-19 लाई कसरी उपचार गरिन्छ?

हाल कुनै खास उपचार वा स्वीकृत खोप छैन जुन COVID-19 लाई निको पार्छ वा बचाउँदछ। त्यहाँ केहि उपचारहरू छन् जसले मानिसहरूलाई गम्भिर COVID-19 बाट पुनः सञ्चो हुन मद्दत पुऱ्याउँछ। सम्भावित खोपहरू र उपचारहरू विकास गर्न अष्ट्रेलिया र विश्वभरि अनुसन्धान भइरहेको छ।

COVID-19 बाट को अत्यन्तै बढी खतरामा छन्?

अष्ट्रेलियामा, भाइरसले समात्ने खतरामा पर्ने व्यक्तिहरू यी हुन्:

- यात्रुहरू जो हालसालै विदेशमा आएका छन्
- COVID-19 को निदान भएको कसैसँग घनिष्ठ सम्पर्क भएका व्यक्तिहरू
- व्यक्तिहरू थुना र हिरासत सुविधाहरूमा छन्
- व्यक्तिहरू समूहिक आवासीय ढाँचामा छन्।

यदि निम्न मानिसहरू जसलाई भाइरसले समात्यो भने तीनिहरूलाई अधिक, गम्भीर बिरामीको जोखिमको संभावना हुन्छन् :

- ७० वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरू
- व्यक्ति जसको प्रतिरक्षा प्रणालीहरू केहि मेडिकल अवस्था वा उपचारका कारण कमजोर भएका छन्
- दीर्घकालीन चिकित्सा अवस्थाका साथ भएका व्यक्तिहरू:
 - मुटु रोग
 - फोक्सो रोग
 - मृगौलाले काम नगरेको
 - मधुमेह
 - गम्भीर मोटोपन
 - कलेजो रोग

यो जोखिम बढाउन सक्ने पुरा चिकित्सा अवस्थाको पूर्ण सूची होइन। यदि तपाईंसँग कुनै चिकित्सा अवस्था छ भने यो सिफारिश गरिएको छ कि तपाईं आफ्नो उपचार गर्ने डाक्टरसँग आफैलाई संरक्षण गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे आफ्नो व्यक्तिगत जोखिमको बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

जनसंख्याको सापेक्षमा बाल-बालिका बीचमा हालसम्म पुष्टि गरिएको COVID-19 घटनाहरूको दर कम छ।

गर्भवती महिलाहरूमा जोखिमको बारेमा यस समयमा सीमित प्रमाणहरू छन्।

COVID-19 बाट आफैलाई र अरूलाई कसरी बचाउने

सबैको COVID-19 को प्रसार रोकको लागि भूमिका खेल्ने छ। COVID-19 को प्रसार लाई ढिला बनाउन र को हुन् तिनीहरूलाई बचाउन निम्न कार्यहरू गर्नु महत्त्वपूर्ण छ जो धेरै जोखिममा छन्।

- अरूहरूबाट १.५ मिटर टाढाको दुरी राख्नुहोस्
- शारीरिक अभिवादनहरू जस्तै हातमिलाउने, अंकमाल र चुम्बनहरूको बारेमा वास्ता नगर्नुहोस्
- यदि तपाईंलाई चिसो वा रुघाको जस्तो लक्षण छ भने घरमा बस्नुहोस् र यदि तपाईंको लक्षणहरू हल्का छन् भने पनि जाँच्नुहोस्
- तपाईंको खोकी र ह्वाँछहरू तपाईंको कुहिनो वा टिश्युले ढाक्नुहोस्
- प्रयोग गरेको नरम कागजहरू सिधा बिनमा राख्नुहोस् र आफ्ना हातहरू धुनुहोस्
- प्रायः खानु अघि र पछाडि साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, शौचालय गए पछि
- रक्सीमा आधारित ह्यान्ड स्यानिटिजरहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- तपाईंको आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्
- बेन्चटप, डेस्क जस्ता बारम्बार प्रयोग हुने सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् र ढोकाको नबहुर
- मोबाइल फोन, साँचोहरू, वालेटहरू र कामको पासहरू जस्ता बारम्बार प्रयोग हुने वस्तुहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्
- झ्याल खोलेर वा उपलब्ध ताजा हावाको मात्रा बढाउनुहोस् वातानुकूलन समायोजन गर्दै।
- COVIDSafe यापस डाउनलोड गर्नुहोस्

तपाईंको [राज्य वा क्षेत्र अधिकारीहरूबाट](#) सबै ठाउँमा सार्वजनिक जमघटहरूको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस्।

यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले आफ्नो सामान्य मेडिकल अपोइन्टमेन्ट राख्न जारी राख्नु भएको छ - विशेष गरी यदि तपाईंसँग पुरानो वा अवस्थित अवस्थाहरू छन् जसलाई मेडिकल हेरचाह आवश्यक पर्दछ।

थप जानकारी र सम्पर्कहरू

[अष्ट्रेलियाको सरकार स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट](#)

[अंग्रेजी COVID-19 संसाधनहरू](#)

[अनुवादित COVID-19 संसाधनहरू](#)

[अष्ट्रेलिया सरकारको वेबसाइट](#)

[हेल्थडाइरेक्ट लक्षण परीक्षक](#)

[तपाईंको नजिकको COVID-19 परीक्षण क्लिनिक](#) फेला पार्नुहोस् (हेल्थडाइरेक्ट)

मानसिक स्वास्थ्य र भलाईको साथ सहयोगका लागि [स्वास्थ्य वेबसाइटमा जानुहोस्](#)

राष्ट्रीय कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन: १८०० ०२० ० ८०१ यो जानकारी लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिननै परिचालन गर्दछ।

ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड इन्टरप्रेटिङ्ग सर्भिस: १३१ ४५० अनुवाद र व्याख्या को लागि यदि तपाईं अंग्रेजी नबोल्ने हुनुहुन्छ भने।