

## **बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू**

एक नयाँ कोरोनाभाइरस को कारण श्वास रोगको प्रकोप, COVID-19 को रूपमा चिनिन्छ, चिन्ताको लागि कारण हो तर आतंक छैन। UVM Health Network Vermont State Health Department र New York State Department of Health सँग काम गर्दैछ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) बाट निर्देशनमा आधारित हाम्रो तयारी प्रयासहरू समन्वय गर्न। हाम्रो उच्च प्राथमिकता हाम्रो सबै बिरामीहरूको लागि सुरक्षित, गुणस्तरीय हेरविचार प्रदान गर्न बाँकी छ।

तल तपाईंले कोरोनाभाइरसको प्रसारलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने बारे थप जानकारी पाउनुहुनेछ र तपाईं वा एक प्रियजन लक्षणहरू को अनुभव गर्दै छ भने लिन को लागी कदमहरू।

सम्झनु! यदि तपाईंसँग ज्वरो, खोक्रा र / वा सासको कमी छ भने, यदि सम्भव छ भने, प्रदायकसँग कुरा गर्न पहिले तपाईंको प्राथमिक हेरचाह कार्यालयमा कल गर्नुहोस्।

घर हेरविचार बिरामी गर्ने हाम्रो समुदाय सदस्यहरू को बहुमत लागि सबै भन्दा राम्रो विकल्प हुन सक्छ।

## **कोरोना भाइरस के हो ?**

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार: कोरोनाभाइरस, भाइरसहरूको ठूलो परिवार हो जुन मानवमा श्वासप्रश्वास संक्रमण को कारण हुन सक्छ , सामान्य चिसो देखि अधिक गम्भीर रोगहरू जस्तै Middle East Respiratory Syndrome (MERS) र Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) । COVID-19 हाल नै खोजिएको कोरोनावायरस को कारण हुने संक्रमक रोग हो । यो नयाँ भाइरस हो र यो रोग डिसेम्बर 2019 मा चीनको वुहानमा शुरू हुनु अघि अज्ञात थियो।

## **लक्षणहरू के हुन् र तिनीहरू कसरी फ्लू वा सामान्य सर्दी सँग मिल्दछन् ?**

यसको लक्षणहरू खोकी, ज्वरो र सासको कमी हो। लक्षण फ्लू जस्तै हो, यद्यपि हामी विचार गर्छौं फ्लू भन्दा बढी गम्भीर मानिन्छ।

यदि तपाईं खोकी, ज्वरो वा सासको दुखाइ अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, प्रदायकसँग कुरा गर्न पहिले आफ्नो प्राथमिक हेरचाह कार्यालयलाई कल गर्नुहोस्।

## **यो कसरी सर्दछ ?**

COVID-19 हावा को थोपाका माध्यमबाट फैलिन्छ, त्यसैले खोकी र छींक लाग्ने ठाउँका मानिसहरूमा फैलिन्छ । यस्तो सम्भावना छ कि यसले सतहहरू पनि दूषित गर्न सक्दछ । इनक्युबेशन अवधि 14 दिनको मानिन्छ, तथापि यो भाइरसको

बारेमा बढी बुझिए पछि परिवर्तन हुन सक्छ।

### म कसरी यसलाई रोक्न सक्छु ?

आधारभूत रोकथाम अभ्यासहरू ती हुन् जुन हामीले सबै समय प्रयोग गर्नुपर्दछ:

तपाईंका हातहरू बारम्बार सफा गर्नुहोस् - पोर्टेबल अल्कोहल हैंड सैनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र खानुभन्दा पहिले आफ्नो हात धुनुहोस् । आफ्नो अनुहार नछुनु होस् । भीडभाड ठाउँबाट बच्नुहोस् । ती देशहरूमा यात्रा नगर्नुहोस् जसलाई CDC ले व्यापक, निरन्तर प्रसारणको रूपमा हाइलाइट गरेको छ। सामाजिक दूरी भनेको एक चीज हो जुन झन् झन् महत्त्वपूर्ण हुँदै जान्छ - हाम्रा स्कूलहरू, सम्मेलनहरू र अन्य संगठित गतिविधिहरू यसलाई मामला पछि मामला आधारमा विचार गर्न आवश्यक हुन्छ।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्। आफ्ना हातहरू सफा गर्नुहोस् , प्रत्येक दिन उच्च प्रयोग सतहहरू धुनुहोस्। यदि तपाईं भाइरस संचार भइरहेको ठाउँमा हुनुहुन्छ भने, सल्लाह लिनको लागि तपाईंको प्राथमिक हेरचाह चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। आपातकालीन देखभाल वा आपतकालीन विभाग मा नजानुहोस् जब सम्म तपाईंलाई सासको कमी छैन, वा अन्यथा तत्काल मेडिकल मद्दतको आवश्यकता पर्दैन।

तपाईं कोरोनाभाइरस -19 बच्न के गर्न सक्नुहुन्छ पत्ता लगाउनुहोस्। भिडियो

### म भर्खर यात्रा बाट फर्किए र अब मलाई रुघा को समस्या छ। के म जाँच्नु पर्छ ?

तपाईंले गर्नु पर्ने पहिलो कुरा भनेको तपाईंको डाक्टरको कार्यालयमा फोन गर्नुहोस् र तपाईंका लक्षणहरू बयान गर्नुहोस् । वरिपरी धेरै फ्लू र चिसो चली रहेको छ र लक्षण उस्तै छन्। हामी तपाईंको आपतकालिन विभाग वा तत्काल देखभालमा अनावश्यक रूपमा जान चाहँदैनौं।

### मलाई रुघा र ज्वरो छ। मैले के गर्नुपर्छ ?

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्, सतर्क हात स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्, र खोकदा र छींक गर्दा तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्।

तपाईंको डाक्टरको कार्यालयमा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको लक्षणहरू वर्णन गर्नुहोस्। तिनीहरूले अर्को चरणहरूमा तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्षम हुनेछन्।

### कसैलाई जाँचको आवश्यकता छ भने यो कसरी निर्धारण गरिन्छ ?

अहिले, Vermont State Department of Health, New York State Department of Health र CDC संग परीक्षण गर्न क्रमशः केही मापदण्डहरू छन्। यद्यपि समय बढ्दै जाँदा यो बढि नियमित र लगातार परीक्षण हुन सक्छ।

### के यसका उपचार छन् ?

हाल कुनै ज्ञात प्रमाणित उपचार छैन। केहि प्रयोगात्मक औषधिहरू अध्ययन भइरहेको छ। यद्यपि अधिक गम्भीर अवस्थामा बिरामीहरूले सहयोगी हेरचाह पाउन सक्छन् (उदाहरणका लागि अक्सिजन, IV fluids, इत्यादि), यदि आवश्यक परेमा।

### के हामी तयार छौं?

UVM स्वास्थ्य नेटवर्कको उच्च प्राथमिकता, स्टाफको लागि सुरक्षित कार्यक्षेत्र कायम गर्दै बिरामीहरूलाई गुणस्तरीय स्याहार प्रदान गर्नु हो। प्रतिक्रिया प्रोटोकल समान स्वास्थ्य देखभाल परिदृश्यहरू संग संगठन को महत्वपूर्ण अनुभव को माध्यम बाट विकसित गरीएको छ। एक मल्टि डिस्प्लेनरी टोलीले तयारी र टेलरिंग योजना समन्वय गर्दै छ किनकि विश्वभरिबाट थप जानकारी आउँदछ। समूहले फ्रन्ट लाइन स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, वरिष्ठ नेतृत्व, बिरामी नियुक्ति, आपूर्ति व्यवस्थापन, औद्योगिक स्वच्छता, कर्मचारी शिक्षक, आपतकालीन तयारी चिकित्सक, सुविधा व्यवस्थापन, फार्मसी, संचार, संक्रमण रोकथाम र संक्रामक रोग समावेश गर्दछ। UVM स्वास्थ्य नेटवर्क वर्तमान CDC, स्वास्थ्य विभागको Vermont विभाग र New York State Department को सिफारिस को साथ अप टु डेट रहन जारी छ।

### म कति को चिन्तित हुनु पर्छ ?

जबकि लक्षणहरू हल्कादेखि गम्भीरसम्मका छन् (स्वास्थ्यसम्बन्धी प्राथमिक समस्या भएकाहरूका लागि), धेरै जसो मानिसहरूलाई श्वासप्रश्वासको हल्का हल्का रोग हुन्छ। यो याद राख्नु महत्वपूर्ण छ कि त्यहाँ हाम्रो क्षेत्रमा इन्फ्लूएन्जा सहित अन्य धेरै श्वासप्रश्वास भाइरसहरू सक्रिय छन्। तपाईंको फ्लू शट लिन ढिलो भएन!