

STAY SAFE MN

कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19)

कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोग हो। यो एक नयाँ भाइरसको कारणले गर्दा लाग्छ। यो भाइरस नयाँ भएकोले हामी यो भाइरसका बारेमा हरेक दिन नयाँ-नयाँ कुराहरू जानिरहेका छौं।

COVID-19 को फैलावटलाई कम गर्नका लागि हामी हाम्रो साझेदारहरूसँग मिलेर काम गरिरहेका छौं तर यसलाई सम्भव गराउनका लागि राज्यका सबैजनाको भूमिका रहन्छ।

कुनै पनि उमेरको कसैलाई पनि यो रोग लाग्न सक्छ। केही मानिसहरू अरुभन्दा बढी बिरामी हुन सक्नेछन्। COVID-19 बाट बिरामी भएका मानिसहरूले यसलाई अरुमा सार्न सक्छन् र कहिलेकाहीं उनीहरूले आफू बिरामी भएको महसुस नगर्दासम्म पनि सार्न सक्छन्। भाइरसहरूले भेदभाव गर्दैनन्, त्यसैले को बिरामी हुन सक्ला भनेर अनुमान लगाउन छोड्नुहोस्।

लक्षणहरू

COVID-19 को सङ्क्रमण भएका केही मानिसहरूले एकदमै हल्का बिरामी भएको मात्र महसुस गरेका छन्। अरुहरू एकदमै बढी बिरामी हुन्छन्। केही लक्षणहरूमा देहायका पर्दछन्:

- खोकी लाग्ने
- सास फेर्न कठिनाई हुने
- ज्वरो आउने
- काम्ने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- घाँटी दुख्ने
- स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने

कहिलेकाहीं, मानिसहरूलाई पेट दुख्ने, बान्ता लाग्ने वा पखाला लाग्ने हुन सक्छ।

यदि तपाईंमा यी लक्षणहरू भएमा परीक्षण गराउनुहोस्। परीक्षण गराउने बारेमा आफ्नो चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्। आफ्नो लक्षणहरूका बारेमा तपाईंका प्रश्नहरू भएमा वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने उनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्।

हल्का बिरामी भएका मानिसहरू राम्रो भएको महसुस नगर्दासम्म घरमै बस्न सक्छन्। चिकित्सकीय स्याहार प्राप्त गर्नका लागि मात्र बाहिर निकल्नुहोस्। तपाईं त्यहाँ जानुभन्दा पहिले आफ्नो चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।

आफू र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

आफू तथा अरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्नका लागि यी कुराहरू गर्नुहोस्:

- तपाईं आफ्नो घर बाहिर जाँदा अरू मानिसहरूसित 6 फिट (2 मिटर) टाढा बस्नुहोस्।
- तपाईं अरूसित 6 फिट टाढा रहन कठिन हुने ग्रोसरी स्टोर तथा अन्य ठाउँहरूमा जाँदा फेसमास्क लगाउनुहोस् वा कपडाले मुख ढाक्नुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुनुभएमा घरमै बस्नुहोस्।
- आफ्ना हातलाई बारम्बार धुनुहोस्।
- आफ्नो खोकीलाई छोप्नुहोस्।
- प्रायः छोड्ने सतह तथा वस्तुहरूलाई सफा तथा जीवाणुरहित बनाउनुहोस्।

COVID-19 बारेको आफ्नो जानकारी MDH तथा CDC का वेबसाइटहरू जस्ता विश्वसनीय स्रोतहरूबाट प्राप्त गर्नुहोस्। विशेषगरी COVID-19 को उपचारका बारेमा कुरा गर्ने जस्ता अन्य स्रोतहरूबाट सावधान रहनुहोस्।

थप जान्नुहोस्

यी वेबसाइटहरूबाट COVID-19 का बारेमा सबैभन्दा पछिल्लो जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्:

- [मिनिसोटा स्वास्थ्य विभाग 2019 नोभेल कोरोना भाइरस \(COVID-19\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- [मिनिसोटामा कोरोना भाइरस रोग](http://mn.gov/covid19) (mn.gov/covid19)
- [रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू 2019 नोभेल कोरोना भाइरस](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)



Minnesota Department of Health | 625 Robert St. N St. Paul, MN 55155-2538 | 651-201-5414 | health.mn.gov
वैकल्पिक स्वरूपमा अनुरोध गर्नका लागि health.communications@state.mn.us मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

05/20/2020 (Nepali)