

न्यूयॉर्कवासीहरु, घर बस्नुहोस्: कोभिड १९को बारेमा तपाईंले के थाहा पाउनुपर्छ

न्यूयॉर्क शहरमा समुदायबाट व्यापकरूपमा कोभिड १९ (कोरोनाभाइरस रोग २०१९) फैलिइरहेको छ। कोभिड १९ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग हो (जसले सास फेर्ने प्रक्रियालाई असर गर्छ) जुन नयाँ कोरोना भाइरसको कारण हुने गर्छ। घाँटी दुखेको जस्तो सामान्यदेखी न्यूमोनियाँ जस्तो गम्भिर लक्षण हुनसक्छ। धेरैजसो मानिसहरुलाई उनीहरुको लक्षणको लागि स्वास्थ्य उपचार गर्नु आवश्यक पर्दैन। सबै मिलेर हामी फैलने क्रमलाई घटाउन सक्छौं र गम्भिर विरामीको उच्च जोखिम भएकाहरु र हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीलाई विरामी हुनबाट बचाउन सक्छौं।

समुदायमा फैलावट भन्नाले कोभिड १९ न्यूयॉर्कमा फैलिइरहेको छ र हामीसबै यो संक्रमणमा परे जस्तरी कार्य गर्नुपर्छ। यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने तपाईं घरमै बस्नुपर्छ। सबै न्यूयॉर्कवासीहरुले उनीहरुको आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुपर्छ। तपाईं धेरै विरामी भएमात्र स्वास्थ्य उपचार खोज्नुहोस्। हामीले यो कुरा हेक्का राख्नुपर्छ कि गम्भिर विरामी भएका मानिसहरु अस्पतालमा वा सघन उपचार कक्षमा बस्न सक्षम होउन् यदि उनीहरुलाई आवश्यक भएको खण्डमा। तपाईं विरामी हुनुहुन्न नै भने पनि जति बढि सक्नुहुन्छ त्यति नै घरमा बस्नुहोस्: घरबाटै काम गर्नुहोस्, घरबाटै काम गर्नुहोस् र सम्पूर्ण अनावश्यक सम्पर्क र कार्यक्रमहरुमा नजानुहोस्।

कोभिड १९ कसरी फैलिन्छ

- संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकै सम्पर्कमा रहँदा (६ फिट भित्र) भाइरस मानिसहरुमा सर्छ जब उक्त व्यक्तिले खोक्छ अथवा हाच्छिउँ गर्छ।
- भाइरस ति व्यक्तिहरुमा पनि फैलिइरहेको छ जो सँग यात्रा र अर्को संक्रमित व्यक्तिसँग सम्बन्ध छैन।
- कोभिड १९ सतहमा कति समय रहन्छ भन्नेबारेमा बैज्ञानिकहरुको फरक मत छ तर यो मानिसहरुले छिनछिनमा छोइरहने सतहमा बाँच्छ। त्यसपछि यदि कसैले नधोइएको हातले आँखा, नाक र मुख छुन्छन् भने भाइरस फैलिन्छ।
- जनस्वास्थ्य अधिकृतहरु अबै कोभिड १९ को कारक भाइरसबारे जानिरहेका छन् तर यो विश्वास गरिएको छ कि मानिसहरु जसले लक्षणहरु (खोकी र हाच्छिउँ) महसुष गरिरहेका छन् उनीहरुले अरुलाई भाइरस सारिरहेका छन्।

कोभिड १९ को धेरै जोखिममा को छ ?

- गम्भिर विरामीको जोखिममा रहेका मानिसहरु ती हुन् जो ५० वर्षभन्दा माथिका छन् अथवा जसलाई फोक्सोको रोग, मुटु रोग मधुमेह, क्यान्सर अथवा कमजोर प्रतिरोधात्मक प्रणाली लगायतका स्वास्थ्य समस्याहरु छन्।
- कोभिड १९ भएका वा हुनसक्ने व्यक्तिको सम्पर्कमा नियमित रूपले रहेका मानिसहरु पनि उच्च जोखिममा छन्। यसमा एउटै घरमा बस्ने, हेरबिचार गर्ने जो घरमा काम गर्छन् अथवा यौन पार्टनर पनि समावेश छन्।

कोभिड १९ का लक्षणहरु के के हुन् ?

- सामान्यतक देखिएका लक्षणहरुमा
 - ज्वरो (१००.४ डिग्री फरेनहाइट अथवा ३८ डिग्री सेन्टिग्रेड)
 - खोकी
 - स्वाँस्वाँ (सास फेर्न अफ्ठ्यारो)
 - घाँटी दुख्नु
- यदि तपाईंलाई माथि उल्लेखित कुनै लक्षणहरु छन् भने र तिनीहरु पूर्ववत स्वास्थ्यअवस्था जस्तै दम वा वायुस्फितिका कारण होइनन् भने तपाईंलाई कोभिड १९ भएको हुनसक्छ र तपाईं घरमा बस्नै पर्छ।

कोभिड १९ को जाँच कसले गर्नुपर्छ ?

- त्यस्ता व्यक्तिको लागि मात्र जाँच गर्नुपर्छ जसलाई न्यूमोनियाँ जस्तो गम्भिर विरामीको अवस्थाको लागि अस्पतालमै

राख्नुपर्ने अवस्था छ । यसले स्वास्थ्यकर्मीलाई सुरक्षा गर्छ र उपचारका उपायलाई प्रभाव पार्छ ।

- यो विन्दुमा यदि तपाईंमा लक्षण छ भने मान्नुहोस् तपाईंलाई कोभिड १९ भएको छ । ठिक हुनका लागि डाक्टरले तपाईंलाई के गर्नु भनेका छन् भन्ने कुरा पोजेटिव टेस्टले परिवर्तन गर्नेछैन । सबैभन्दा उत्तम कदम भनेको घरमा बस्नु हो ।
- यदि तपाईं अलिअलि मात्र विरामी हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य सेवाका संशाधन सबभन्दा बढि आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई पुगोस भन्नाका लागि घरमै बसेर अर्को न्यूयोर्कवासीको जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ । **घरमै बसेर अरुको हेरचाह गर्नुहोस् ।**

कोभिड १९ का लक्षणहरुबाट विरामी भएँ भने मैले के गर्नुपर्छ ?

- यदि तपाईंलाई सामान्यदेखी मध्यमस्तरको लक्षण छ भने घरमा बस्नुहोस् । तपाईंले स्वास्थ्य सुविधा पाउनुपर्दैन वा जाँच गर्न प्रयास गर्नुपर्दैन । घरमै बसेर तपाईंले अरु र स्वास्थ्यकर्मी जो थप गंभिर विरामीलाई हेरचनाह गर्नेलाई सर्नसक्ने सम्भावना घटाउनुहुन्छ ।
- यदि तपाईं ५० वर्षका हुनुहुन्छ भने पुराना स्वास्थ्य समस्या छन् भने आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । उनीहरुले तपाईंलाई अभि नजिकबाट मोनिटर गर्न चाहन सक्छन् ।
- यदि तपाईंको लक्षण गएन अथवा ३ देखी ४ दिनपछि भन्नु खराब भयो भने आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- तपाईंको लक्षण शुरु भएपछि कम्तिमा सात दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् । यो कुरा पक्का गर्नुहोस् कि तपाईं ज्वरो कम गर्ने औषधी जस्तै टाइनोल वा आइबुप्रोफिनको प्रयोगबिना ३ दिनसम्म ज्वरोविहिन हुनुहुन्छ । यदि तपाईंलाई कहिल्यै ज्वरो आएन भने तपाईंको लक्षण कम हुन थालेको कम्तिमा तीन दिनसम्म घरमा नै बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं बाहिर डाक्टरलाई भेट्न जानुभयो भने उपलब्ध भएमा मुखमा मास्क लगाउनुहोस् । सम्भव छ भने निजी गाडि चढ्नुहोस, पछाडिको सिटमा बस्नुहोस् र भ्याल खोल्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई गंभिर लक्षणहरु जस्तै सास फेर्न गाह्रो हुने, उच्च ज्वरो आयो भने आकस्मिक उपचार विभागमा जानुहोस । यदि तत्काल सहयोगको आवश्यकता परेमा ९११ मा फोन गर्नुहोस् ।

म घरमै विरामी भएमा के गर्ने ? कल्पना गर्नुहोस् तपाईंलाई कोभिड १९ भयो ?

- औषधी उपचार गर्न जाँदा वा अरु आवश्यकता लाई सम्बोधन गर्न जाँदा जस्तै खाद्यान्न तरकारी किन्न भन्दा बाहेक घर नछोड्नुहोस् ।
- स्कुल वा काममा नजानुहोस् ।
- सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्नुहोस् । राइड सेयर वा ट्याक्सी नचढ्नुहोस् ।
- घरमा सकेसम्म धेरै आफूलाई अरुबाट छुट्याउनुहोस् । फरक कोठामा बस्नुहोस् । यदि सम्भव छ भने फरक बाथरुम प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईंको बाथरुम साभा छ भने हरेक प्रयोगपछि छोइएको भागलाई किटाणुरहित(डिसइन्फेक्ट) गर्नुहोस् ।
- अरुसँगै हुने क्षेत्रमा रहनुपर्दा सम्भव छ भने फेसमास्क लगाउनुहोस् ।
- कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म पटकपटक हात धुनुहोस् ।
- खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुखलाई टिस्यू पेपर वा बाहुलाले छोप्नुहोस् । हाच्छिउँ वा खोकीलाई छोप्न हातको प्रयोग नगर्नुहोस् । तुरुन्तै टिस्यू पेपर फाल्नुहोस् र त्यसपछि हात धुनुहोस् ।
- धेरै छोईरहने सतहरु छिनछिनमा सफा गरिरहनुस्, जस्तै काउण्टर, ढोकाको नब, बाथरुमका सामान(फिक्सचर) र फोनहरु । हरेकपटक प्रयोग गरेपछि कम्तिमा दिनको एकपटक सफा गर्नुहोस् । घरायसी सफाइको स्प्रे वा वाइपको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिगत घरायसी सामानहरु जस्तै ग्लास, कप, खाना खाने वस्तुहरु, तौलिया साभा नगर्नुहोस् ।
- घरमा भेट्न आउने मानिस नबोलाउनुहोस् ।

मलाई कोभिड १९ भएको पक्का भयो अथवा म विरामी भएँ र कोभिड १९ भएको हुनसक्छ । मैले कतिन्जेल घर बस्नुपर्छ ?

- यदि तपाईंलाई कोभिड १९ भयो वा भएको हुनसक्छ भने तपाईंको लक्षण शुरु भएको दिनले ७ दिनसम्म, र टाइनोल र

आइबुप्रोफेन जस्ता ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग विना नै ज्वरो रोकिएको र तपाईंको खोकि र घाँटी दुख्ने लक्षणमा सुधार भएको तीन दिनसम्म घरमा नै बस्नुहोस् ।

- यदि तपाईंलाई कहिल्यै ज्वरो आएन भने लक्षणमा सुधार हुन थालेको कम्तिमा तीनदिनसम्म घरमा बस्नुहोस् ॥

मैले आफूलाई र अरुलाई कोभिड १९ बाट कसरी बचाउन सक्छु ?

- सबै अनावश्यक कार्यक्रमहरू, यात्रा र अन्तरक्रियाहरूको मतलब नगर्नुहोस् । जतिसक्दो धेरै घर बस्नुहोस् ।
- कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म पटक पटक साबुन पानीले हात धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने अल्कोहल भएका ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- हाच्छिउँ गर्दा र खोकदा टिस्यू पेपर वा बाहुलाले आफ्नो मुख र नाकलाई छोप्नुहोस् । आफ्नो हातको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- नधोएको हातले आँखा, मुख र नाकलाई नछुनुहोस् ।
- हात नमिलाउनुहोस् । बरु हात हल्लाउनुहोस् वा कुहिना ठोक्काउनुहोस् ।
- रुघा वा रुढीको लक्षणका सन्दर्भमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई सामान्य अवस्थामा भन्दा बढि ख्याल गर्नुहोस् ।
- अरु र आफ्नोबीचमा धेरै व्यक्तिगत दूरी बनाउनुहोस् । यसलाई भनिन्छ सामाजिक दूरी ।

कसरी सामाजिक(भौतिक) दूरीको अभ्यास गर्ने ?

- जतिसक्दो धेरै घरमा बस्नुहोस् ।
- तपाईं र अरुकोबीचमा धेरै भौतिक दूरीको सृजना गर्नुहोस् ।
- जहाँ सम्भव हुन्छ, तपाईं र अरुकोबीचमा कम्तिमा ६ फिट राख्नुहोस् ।
- ठूला भीडमा भेला नजानुहोस् ।
- सम्भव भएमा घरबाटै काम गर्नुहोस् ।
- सबै अनावश्यक यात्राहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- सबै अनावश्यक सामाजिक अन्तरक्रियाहरू बेवास्ता गर्नुहोस् ।

अरु न्यूयोर्कबासीलाई सहयोग गर्न म के गर्नसक्छु ?

- यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्न भने जतिसक्दो धेरै घरमा बस्नुहोस् र सामाजिक(भौतिक) दूरीताको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- जबसम्म तपाईं विरामी हुनुहुन्न र ३ देखि ४ दिनसम्म पनि ठिक हुनुहुन्न, त्यतिबेला कोभिड १९ को जाँच गर्नुहोस् । सामान्यदेखि मध्यमस्तरसम्मको लक्षण यदि तपाईंलाई छ भने स्वास्थ्योपचार नखोज्नुहोस् । यसले धेरै विरामी न्यूयोर्कबासीलाई उनीहरूलाई चाहिएको स्वास्थ्योपचार लिन सहयोग गर्नेछ ।
- फेसमास्कको संकलन नगर्नुहोस् । हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीलाई स्वस्थ रहन र गंभिर विरामीहरूको हेरचाह गर्न फेसमास्क चाहिन्छ ।

थप जानकारी तथा सहयोगका लागि:

- तत्कालको अपडेटका लागि **COVID** टेक्स्ट ६९२-६९२ मा गर्नुहोस् । मेसेज र डाटाको रेट लागू हुनेछ ।
- nyc.gov/coronavirus पेज थप जानकारी तथा सूचनाका लागि खोल्नुहोस् ।
- यदी तपाईंलाई सेवा प्रदायक चाहिएमा अध्यागमनको दर्जा, इन्सुरेन्सको अवस्था र तिर्न सक्ने नसक्ने अवस्था आदिको ख्याल नगरी न्यूयोर्क हेल्थ एण्ड हस्पिटल्सले सम्पूर्ण न्यूयोर्कबासीलाई सेवा प्रदान गर्नेछ ।
- यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ, तनावमा हुनुहुन्छ र आत्तिनुभएको छ भने एनवाइसी वेलका तालिमप्राप्त परामर्सदातासँग शहरको गोप्य हेल्पलाइनबाट जोडिनुहोस् । फोन गर्नुहोस् ८८८-एनवाइसी-वेल (८८८-६९२-९३५५), सन्देश पठाउनुहोस् वेल ६५१७३ मा. अथवा अनलाइन च्याट nyc.gov/nycwell मा ।