

कोरोना भाईरस सम्बन्धि (Covid19) निर्देशिका

नेपाली / NEPALI

यो सल्लाह NHS स्वास्थ्य सल्लाह र जानकारीमा आधारित छ र मूल देश जुनसुकै भए तापनि, UK मा भएका सबैका लागि यो सुझाव दिइन्छ ।

Version 5 [01.06.2020]



विषय सूची

कोरोना भाइरस सम्बन्धि (Covid19) निर्देशिका

कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा को छन्

यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका

आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका कति समयको लागि पालना गर्नुपर्छ?

मैले NHS १११ लाई कहिले सम्पर्क गर्नुपर्दछ?

म कसरी NHS १११ लाई सम्पर्क गर्न सक्छु?

म आफ्नो आप्रवास स्थिति बारे चिन्तित छु भने के हुन्छ?

कोरोना भाइरस फैलावट रोक्न म के गर्न सक्छु?

कोरोना भाईरस सम्बन्धि (Covid19) निर्देशिका

COVID-19 नया रोग हो, जसले तपाईंको छाती र स्वास प्रस्वास प्रणालीलाई असर गर्नसक्छ । यो रोग कोरोना भन्ने भाईरसको कारणले लाग्दछ।

कोरोना भाईरसको फैलावट रोक्न मद्दत गर्न सबैजनाले जति सक्दो घरमै बस्नुपर्छ ।

यस भित्र सबै उमेर समूहका मानिसहरु पर्दछन्-यदि तपाईंमा कुनै लक्षण वा अन्य स्वास्थ्य समस्या नभएता पनि ।

तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुनेछ:

- खोल्न अनुमति भएका पसलहरूमा सामान खरिद गर्न – खाद्यान्न र औषधिहरू किन्न, र अनलाइन वा फोनमा अर्डर गरेका सामानहरू प्राप्त गर्न
- व्यायाम गर्न (वा, यदि तपाईं बेलायतमा हुनुहुन्छ भने, बाहिर समय व्यतित गर्न) – तपाईं आफ्ना घर बाहिरका जोसुकै बाट 2 मिटर टाढा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- कुनै चिकित्सकिय आवश्यकतामा, रक्तदान गर्न, चोटपटक वा बिरामी हुनुबाट जोगिन, जोखिमको खतराबाट उम्कन, वा जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई स्याहार प्रदान गर्न वा मद्दत गर्न
- काममा जादाँ र फर्कदा यात्रा गर्नु परेमा – तर तपाईं घरबाट काम गर्न नसक्ने भएमा मात्र

यदि तपाईंमा निम्न लक्षण छ भने:

- उच्च तापक्रम – तपाईं आफ्नो छाती वा ढाड छुदा तातो महसुस गर्नुहुन्छ भने
- नयाँ प्रकारको लगातार खोकि – यसको मतलव तपाईं बारम्बार खोक्न सुरु गर्नु भएको छ भने
- तपाईंको स्वाद वा गन्धको सामान्य अनुभूति हराउने, वा परिवर्तन हुने, (anosmia) - यदि तपाईंले कुनै चीजको गन्ध वा केही स्वाद लिन सक्नुहुन्न, वा सामान्य भन्दा फरक गन्ध वा स्वाद पाउनुहुन्छ भने

तपाईं आफ्नो घरमा बस्नु पर्नेछ र तपाईंले कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि अलग बस्ने निर्देशिका पालना गर्नुपर्नेछ।

सार्वजनिक स्थलमा भेला हुन प्रतिबन्धित छ :

- यदि तपाईं बेलायत र उत्तरी आयरल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई तपाईंलाई बिभिन्न घरका बढीमा 6 जना मानिसहरूको समूहसम्म भेट्न अनुमित छ ।
- यदि तपाईं वेल्समा बस्नुहुन्छ भने, दुईवटा घरका सदस्यहरू स्थानीय रुपमा (5 माइल भित्र) भेट्न सक्नेछन्
- यदि तपाईं स्कटल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने, दुईवटा घरका सदस्यहरू बढीमा 8 जना मानिसहरूको समूहमा भेट्न सक्नुहुन्छ
- यी भेलाहरू बाहिर वा निजी बगैचाहरूमा मात्र, सामाजिक दुरी कायम गरेर तथा 2 मिटरको दुरी कायम गरेर मात्र हुनुपर्नेछ ।

तपाईंले यो निर्देशिका पालना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ, यसो नगरेमा तपाईंलाई जरिवाना गर्न सकिनेछ ।

प्रहरी, अध्यागमन अधिकारीहरू र सेनाले जनस्वास्थ्यको उपायहरू कार्यान्वयन गर्नका साथै खाद्य र अन्य आवश्यक वस्तुहरू कमजोर व्यक्तिसम्म पुऱ्याउने सुनिश्चित गर्न भूमिका खेल्न सक्नेछन्।

कोरोना भाइरसको कारण, अध्यागमन जमानतको सर्तका रूपमा रहेको जानकारि दिन पर्ने आवश्यकता अस्थायी रूपमा निलम्बित गरिएको छ। तपाईंले एसएमएस सन्देश मार्फत अर्को रिपोर्टिंगको मितिको बारेमा पुर्ण जानकारि पाउनुहुनेछ । आश्रय प्रणालीमा परिवर्तन सम्बन्धी थप

जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस्: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा को छन्

कोरोना भाइरसले जो कोहीलाई गम्भीर बिरामी बनाउन सक्छ, तर यस्ता केहि मानिसहरु छन् जो धेरै जोखिममा छन्।

उदाहरणको लागि, तपाईं कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ यदि तपाईंले:



अंग प्रत्यारोपण गरनुभएको छ भने



कुनै प्रकारहरूका क्यान्सरको उपचार
गराईरहनु भएको छ भने



रगत वा बोन म्यारोको क्यान्सर, जस्तै
ल्यूकेमिया भएको छ भने



गम्भिर फोक्सोको समस्या, जस्तै सिस्टिक
फाइब्रोसिस वा गम्भीर दम रोग छ भने



तपाईं संक्रमित हुने अधिक संभावना
बनाएको अवस्था छ भने



तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर गर्ने
औषधी सेवन गर्दैहुनुहुन्छ भने



गर्भवती हुनुहुन्छ र हृदयको अवस्था
गम्भीर छ भने

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं यी उच्च जोखिमयुक्त समुहमा पर्नुहुन्छ र तपाईंले आइतवार २९ मार्च २०२० सम्ममा तपाईंको स्वास्थ्यसेवा टोलीबाट चिठी प्राप्त गर्नुभएको छैन वा तपाईंको जीपीले (डाक्टर) सम्पर्क गर्नुभएको छैन भने तपाईंले आफ्नो चासोको बारेमा आफ्नो जीपी (डाक्टर) वा अस्पतालका क्लिनिसियनसँग छलफल गर्नुपर्छ। यदि तपाईंसँग जीपी छैन भने **DOTW UK** लाई समर्थनका लागि: ०८०८ १६४७ ६८६ (कल गर्नकालागि यो नि: शुल्क नम्बर हो) वा ईमेल clinic@doctorsoftheworld.org.uk मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

यदि तपाईंमा COVID-19 को लक्षणहरू जस्तै नयाँ, लगातारको खोकी वा ज्वरो देखिएमा, NHS 111 अनलाईन कोरोनाभाइरस सेवा प्रयोग गरि वा NHS 111 मा फोन गरि चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्। तपाईंमा लक्षण देखिनासाथै छिटो भन्दा छिटो यो गर्नुहोस्।

यदि तपाईं कोरोना भाइरसबाट गम्भीर बिरामी हुने ठूलो जोखिममा हुनुहुन्छ भने, सक्रमित हुनबाट बच्न तपाईंले गर्नुपर्ने थप कार्यहरू छन्।

यसमा निम्न समावेश छन्:

- आफ्नो घर नछोडने - तपाईं किनमेल गर्न वा औषधी लिन बाहिर जानु हुँदैन
 - यदि तपाईं बेलायत वा उत्तरी आयरल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो घरका सदस्यहरूसँग, वा यदि तपाईं एकलै बस्नुहुन्छ भने, अर्को घरको एकजना व्यक्तिसँग – एक अर्काबीच 2 मिटरको दुरी राखेर समय बिताउन सक्नुहुन्छ
 - यदि तपाईं वेल्समा बस्नुहुन्छ भने, तपाईं व्यायामको लागि – एक अर्काबीच 2 मिटरको दुरी राखेर बाहिर जान सक्नुहुन्छ
- कुनै पनि समारोहमा सहभागी नहुनुहोस् (साथीभाई र परिवारसँग निजी स्थानहरूमा समेत)
- सम्भावना भएसम्म घरका अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा २ मिटर (३ पाइला) टाढा बस्नुहोस्
- अस्वस्थ भएका वा कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू देखाउने जोसुकैसँग जोगिनुहोस्

साथीहरू, परिवार, वा छिमेकीहरूलाई तपाईंको लागि किनमेल गरिदिन र औषधिहरू लिईदिन भन्नुहोस्। उनीहरूले ती तपाईंको ढोका बाहिर छोडिदिनु पर्छ।

यदि तपाईंलाई खाना जस्ता आवश्यक बस्तुको डेलिभरीका लागि मद्दत चाहिएमा, तपाईं कोरोना भाइरस सहायता प्राप्त गर्नको लागि

यहाँ दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ:

- यदि तपाईं बेलायतमा बस्नुहुन्छ भने: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- यदि तपाईं उत्तरी आयरल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- यदि तपाईं स्कटल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने, 0800 111 4000 मा फोन गर्नुहोस्
- यदि तपाईं वेल्समा बस्नुहुन्छ भने, तपाईंको पत्रमा सम्पर्क विवरणहरू हुनुपर्छ

यदि तपाईं कोरोना भाइरसबाट उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफूलाई संरक्षण गर्न पूर्ण सल्लाह GOV.UK मा पढ्नुहोस्।

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

कोरोना भाइरसको सम्भावित संक्रमण भएका परिवारहरूको लागि आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका



काममा, स्कूल, जीपी सर्जरी, फार्मसी वा अस्पतालमा नजानुहोस्



अलग सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्, वा प्रयोगहरूका बीच सफा गर्नुहोस्



अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस्



तपाईंलाई डेलिभर गरेको खाना र औषधि खानुहोस्



पाहुनाहरू आमन्त्रण नगर्नुहोस्



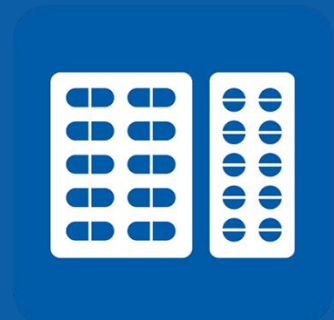
सम्भव भएसम्म एकलै सुत्नुहोस्



नियमित रूपमा आफ्नो हात धुनुहोस्



पर्याप्त पानी पिउनुहोस्



तपाईंको लक्षणहरूलाई न्यून गर्न प्यारासिटामोल लिनुहोस्

तपाईंलाई लक्षणहरू देखिनासाथै कोरोनाभाइरस परीक्षणको लागि सोध्नुहोस् (तपाईंले शुरुको 5 दिनमा परीक्षण गराउनुपर्छ) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. पाठ सन्देशको रूपमा परीक्षणका नतिजाहरू प्राप्त गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो सम्पर्क विवरणहरू र चालु मोबाइल फोन दिनुपर्छ ।

थप जानकारीको लागि: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

आईसोलेसन सम्बन्धि निर्देशिका कति समयको लागि पालना गर्नुपर्छ?

- लक्षण भएका जो कोहि कम्तिमा ७ दिनका लागि अलग रही घरमा बस्नुपर्छ।
- यदि तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्नुहुन्छ भने घर बाहिर संक्रमण फैलाउनबाट रोक्न उनीहरू कम्तिमा १४ दिन घरमै र अलगमै बस्नुपर्दछ।
- तर, यदि तपाईंको घरको कोही व्यक्तिमा लक्षणहरू भएमा, उनीहरू घरमै बस्नुपर्दछ र उनीहरूको लक्षणहरू शुरू भएको दिनदेखि ७ दिनसम्म अलग रहनुपर्दछ। यसको अर्थ यदि उनीहरू १४ दिन भन्दा बढि घरमानै छन् भने पनि।
- यदि तपाईं ७० वर्ष वा माथि उमेर भएका, दीर्घकालीन समस्या भएका, गर्भवती वा कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उनीहरूलाई १४ दिन अन्तै कतै बस्ने ठाऊ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं सँगै घरमा बस्नु पर्छ भने, सकेसम्म एक अर्काबाट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्।

मैले NHS १११ लाई कहिले सम्पर्क गर्नुपर्दछ?

- तपाईं असाध्यै बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईं आफूले गर्न सक्ने काम जस्तै टिभी हेर्ने, फोन प्रयोग गर्ने, पढ्ने वा ओछ्यानबाट बाहिर निस्कने केहि पनि गर्न सक्नुहुन्न भने
- तपाईंलाई घरमा आफ्नो लक्षणहरू संग सामना गर्न सक्दिन जस्तो लाग्छ भने
- तपाईंको अवस्था झन् खराब हुँदै गएकोछ भने
- तपाईंका लक्षणहरू ७ दिन पछि पनि राम्रो हुँदैन भने

म कसरी NHS १११ लाई सम्पर्क गर्न सक्छु?

तपाईं अरु के गर्ने पत्ता लगाउनको लागि NHS १११ (<https://111.nhs.uk/covid-19>) अनलाइन कोरोनाभाइरस सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। यदि अनलाइन सेवाहरू पहुँच गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईं १११ कल गर्न सक्नुहुनेछ (कल गर्नका लागि यो नि: शुल्क नम्बर हो)। तपाईं तपाईंको भाषाको दोभाषेका लागी सोध्न सक्नुहुन्छ।

म आफ्नो आप्रवास स्थिति बारे चिन्तित छु भने के हुन्छ?

अनुमति बिना बेलायत (UK) मा बस्ने समेत, बेलायतमा विदेशी पर्यटकहरू कसैलाई पनि निम्नहरूको लागि शुल्क लगाइने छैन :

- कोरोनाभाइरसको लागि जाँच गर्न (जाँचले तपाईंमा कोरोनाभाइरस नभएको देखाए तापनि)
- कोरोनाभाइरसको लागि उपचार - यदि तपाईंले उपचार सुरु गर्नुभयो र जाँचले तपाईंमा कोरोनाभाइरस छैन भनेर देखाएमा, तपाईंलाई परीक्षाको नतिजा प्राप्त भएको कुनै पनि उपचारको लागि शुल्क लगाउन सकिनेछ।

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरसको लागि जाँच वा उपचार मात्र भएमा कुनै आप्रवासी जाँचको आवश्यकता छैन।

कोरोना भाइरस फैलावट रोक्न म के गर्न सक्छु?

- तपाईं आफ्ना हातहरू प्रायः साबुन र पानी प्रयोग गरेर कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुहुन्छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।
- सतर्क र सुरक्षित रहने सल्लाहको पालना गर्नुहोस्।
- यदि सक्नुहुन्छ भने, तपाईंसँग नबस्ने मानिसहरूसँग २ मिटरको दुरी कायम राख्न गाह्रो हुने बन्द स्थानहरू, जस्तै सार्वजनिक सवारी र साना पसलहरूमा अनुहार ढाक्ने वस्तु प्रयोग गर्नुहोस्।

अधिक जानकारी को लागी:

- NHS निर्देशिका: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO निर्देशिका: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>