

कोरोना वायरस रोग 2019 (COVID-19)

कारक तत्व

कोरोना वायरस रोग 2019 (COVID-19) ले डिसेम्बर 2019 देखि वुहान, हुबेई प्रान्तमा भएको भाइरल निमोनिया प्रकरणहरूको समूहलाई जनाउँदछ। मुख्यभूमि स्वास्थ्य अधिकारीहरू द्वारा गरिएको अनुसन्धान अनुसार, एक नबिन कोरोनाभाइरस कारक एजेन्ट को रूप मा पाइएको छ।

क्लिनिकल सुविधाहरू

COVID-19 को धेरै सामान्य लक्षणहरूमा ज्वरो, अस्वस्थता, सुख्खा खोकी र सास फेर्न गारो हुने शामिल छ। अन्य लक्षणहरूमा नाक बन्द, टाउको दुख्ने, कन्जाक्टिवाइटिस, घाँटी दुखाइ, पखाला, स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने, छालाको दाग वा औंलाको रंग बिग्रेको समावेश छ। केही व्यक्तिहरू संक्रमित हुन्छन् तर केवल धेरै हल्का वा गैर-विशेष लक्षणहरू देखाउछन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार लगभग 20% केसहरूमा सास फेर्न गाह्रो रोग हुन सक्छ। वृद्ध उमेर वा अन्तर्निहित रोगहरू भएका व्यक्तिहरू (जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु र फोक्सोको समस्या, मधुमेह, वा क्यान्सर) गम्भीर अवस्थामा बिग्रने उच्च जोखिममा छन्।

सर्ने माध्यम र उष्मायन (इन्क्युबेसन) अवधि

प्रसारणको मुख्य बिधि श्वासप्रश्वासको थोपा हो , भाइरस प्रतक्ष्य सम्पर्कमार्फत पनि सर्न सक्छ । प्रायले गरेको अनुमान अरुसार (COVID-19) को अवधि 1 देखि 14 दिन सम्म हुन्छ, र सामान्यरुपा 5 दिनको हुन्छ ।

व्यवस्थापन

मुख्य उपचार भनेको साथ र सहयोग हो ।

रोकथाम

हाल यस सङ्क्रामक रोगको लागि कुनै खोप छैन ।

स्वास्थ्य सल्लाह

जनताका सदस्यहरुलाई कम बाहिर जान, सामाजिक गतिबिधिलाई कम गर्न जस्तै संगै खाना खानको लागि भेला नहुन, वा अन्य सम्जाकिक जमघट नगर्न र सकेसम्म उचित सामाजिक दुरी कायम गर्न आग्रह गरिन्छ। समुदायमा रोगको फैलावटको संक्रमण र रोकथामको बिरूद्ध व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि सधैं व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नु नितान्त आवस्यक छ:

- सर्जिकल मास्कले बिरामीहरुबाट श्वासप्रश्वासको भाइरस सर्नबाट रोक्दछ । जो व्यक्ति लाक्षणिक छन् (हल्का लक्षणहरु भए पनि) सर्जिकल मास्क लगाउन आवश्यक पर्दछ;
- सार्वजनिक यातायात लिने बेला वा भीड ठाँउमा रहँदा शल्यक्रिया मास्क लगाउनुहोस्। मास्क लगाउनु अघि र पछि हटाउनु अघि हातको स्वच्छता सहित राम्रोसँग मास्क लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ;
- आफ्नो आँखा, मुख र नाक नछुनुहोस्;
- अक्सर हातको स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; खानु भन्दा पहिले शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि; सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरु छोए जस्तै ह्यान्ड्रेल्स वा ढोका नब्ज; वा जब हात खान्की वा छीकिए पछि श्वसन स्राव द्वारा दूषित हुन्छन्;
- छीक लाग्दा वा खोक्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशूहरुलाई ढकनी गरिएको फोहोर बिनमा निकाल्नुहोस्, त्यसपछि हातहरु राम्ररी धुनुहोस्;
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानी संग कुल्ला गर्नुहोस् अनि एक प्रयोज्य तौलियाको सहायताले सुख्खा बनाउनुहोस् । जब हातहरु सफा हुन्छन्, पानिको धारालाई पुन नछुनुहोस् (उदाहरणका लागि, कागजको तौलियाको प्रयोग गरी नललाई बन्द गर्नु अघि यसलाई लपेट्नुहोस्)। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात सोइलेड छैन भने, 70 देखि 80% अल्कोहोल संग हात रगड्नु हात स्वच्छताको एक प्रभावी विकल्प हुन सक्छ;
- ड्रेनेज पाइपहरु ठीकसँग राख्नुहोस् र नियमित रूपमा (हप्तामा एक पटक) वातावरणीय सरसफाई सुनिश्चित गर्न प्रत्येक नाली आउटलेट (यू-ट्र्याप्स) मा आधा लिटर पानी खसाल्नुहोस्;
- यदि प्रयोगमा छैनन् भने, भुइँमा रहेका सबै ड्रेन आउटलेटहरुलाई छोप्नुहोस्;

- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि जीवाणुहरू फैलाउनबाट जोगिन फ्लश हुनुभन्दा अघि शौचालयको आवरण तल राख्नुहोस्; र
- जब श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू हुन्छन्, शल्यक्रियाको मास्क लगाउनुहोस्, कामबाट टाढा रहनुहोस् वा स्कूलमा कक्षाकोठामा भाग लिनुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस् ।

यात्राकालागि सल्लाह

हंगकंग बाहिर गैर जरूरी यात्राबाट जोगिन जनताका सदस्यहरूलाई हार्दिक अनुरोध छ। यदि हंगकंग बाहिरका देशहरू / क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्न अपरिहार्य छ भने, हंगकंग फर्किएको 14 दिन सम्म कृपया शल्यचिकित्सा मास्क लगाउनुहोला । जनताले तलको स्वास्थ्य सल्लाहलाई ध्यान दिनुपर्दछ:

- (COVID-19) भाइरसको सक्रिय समुदाय ट्रान्समिशनको साथ देशहरू क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दा /, जनताले ज्वरो वा श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनु पर्छ। यदि तिनीहरूसँग सम्पर्कमा आउन अपरिहार्य छ भने, र हंगकंगबाट फर्केको 14 दिन सम्म चिकित्सा मास्क लगाउनुहोस्;
- अस्पतालहरू नजानुहोस् । यदि कुनै अस्पताल जानु पर्ने भएमा एक शल्यक्रिया मास्क प्रयोग गर्नुहोस् र व्यक्तिगत सरसफाइमा बिसेष ध्यान दिनुहोस्;
- जनावरहरू (खेल सहित), कुखुरा / चराहरू वा तिनीहरूको विष्टालाई नछुनुहोस्;
- भिजेको बजार, प्रत्यक्ष कुखुरा बजार वा फार्महरू नजानुहोस्;
- तीव्र श्वासप्रश्वासको संक्रमणको लक्षण भएका बिरामीहरूसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस्;
- सिकारको मासु नखानुहोस् र खाद्यान्न परिसर सफा र स्वोच्छ राख्नुहोस्;
- खाद्य सुरक्षा र सरसफाइ नियमहरूको पालना गर्नुहोस् जस्तै कच्चा वा कम पकाएको पशुजन्य उत्पादनहरू नखानुहोस्, जस्तै दूध, अण्डा र मासु, वा जनावरको स्राव, मलमूत्र (जस्तै मूत्र) वा दूषित उत्पादनहरूद्वारा दूषित हुन सक्ने खाद्य पदार्थहरू, जबसम्म तिनीहरू ठीक तरिकाले पकाइएको, धोइएको वा खुलीएको हुदैन;
- यदि हंगकंगबाट बाहिर अस्वस्थ महसुस गरेमा बिशेषगरि ज्वरो वा खोकीको अनुभव भएमा, एक शल्यचिकित्सा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस्, होटेलका स्टाफलाई सूचित गराउनुहोस् वा भ्रमण एस्कॉर्ट गर्नुहोस् र एकैचोटि चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्; र
- हंगकंगबाट फर्किएपछि, ज्वरो वा अन्य लक्षणहरू अनुभव गरिरहेको छ भने तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्, डाक्टरलाई हालसालै भएको कुनै पनि यात्राको इतिहास र जनावरहरूमा हुने कुनै असरको बारेमा बताउन पहल गर्नुहोस्, र मास्क लगाएर रोगको फैलावट रोक्नुहोस् ।

टिप्पणी: अनुहार मास्क २ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि सुपरिवेक्षण नगरी सिफारिस गरिदैन।

25 मे 2020

25 May 2020