

COVID CARE COMPANION



कोभिड-१९

कोभिड-१९ को दोस्रो लहरका
लागि आधारभूत निर्देशिका



निशुल्क टेलिहेल्थ सेवा - ९८८६०४९९१० (बिहान ६:०० बजे देखि बेलुका १० बजेसम्म)
निशुल्क हेल्प लाइन नम्बर - १११५ र ११३३

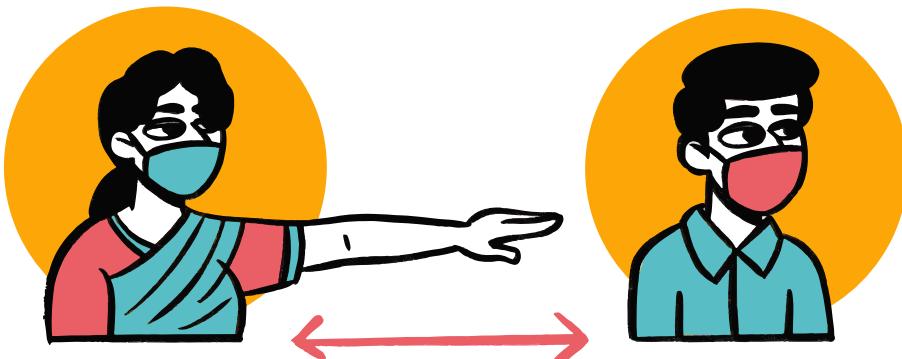
सबैजनाले पालना गर्नै पर्ने कुराहरू के-के हुन् ?



घरमै बस्नुहोस् ।

यदि तपाईं महत्वपूर्ण कामहरू जस्तै :
खाना, औषधी वा कामका लागि घर
बाहिर निस्कनु परेको खण्डमा सँधै
मास्क लगाउनुहोस् ।

कोरोना भाइरस घरभित्र वा बन्द
कोठामा एक अर्काबाट सर्ने
सम्भावना धेरै हुन्छ त्यसैले
घरभित्र भीडभाड नगर्नुहोस् ।



एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिले २ मिटरको
भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस् ।



बेलाबेलामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् वा ह्याण्ड
सेनिटाइजरको प्रयोग गरेर हात सफा गर्नुहोस् ।

मास्क सम्बन्धी जानकारी

१ मास्कका प्रकारहरु

- सर्जिकल मास्क वा कम्तिमा ३ पत्र कपडाबाट बनेको मास्क लगाउनुहोस् ।
- मास्क नाक र मुख छोपिने गरी सही तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस् ।



२ मास्क कहिले लगाउने ?

- बाहिर जाने बेला २ वर्षभन्दा माथि उमेर समूहका प्रत्येक व्यक्तिले मास्क लगाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं अरु धैरै मानिससँग बस्नुहुन्छ र सँगै बस्नेमध्ये कोही बाहिर काममा जानुहुन्छ भने उहाँसँग घरमा बस्दा पनि तपाईंहरु मास्क लगाउनुहोस् ।

३ याद गर्नुहोस् : यी कुराहरु कहिले पनि नगर्नुहोस् ।

- खुकुलो मास्क लगाउने ।
- पातलो, फाटेको वा फोहर मास्क लगाउने ।
- कुराकानी गर्ने क्रममा मास्क नाक र मुखभन्दा तल तान्ने ।
- सर्जिकल मास्क र एन ९५ मास्क धोएर वा पुनः प्रयोग गर्ने ।

मलाई कोभिड-१९ भएको छ भन्ने कसरी थाहा पाउने र मैले कहिले परीक्षण गराउने ?



- तपाईंलाई कोभिड १९ भए नभएको पिसिआर परीक्षणबाट मात्र थाहा पाउनुहुन्छ ।
- त्यसैले तपाईंमा ज्वरो आएको, घाँटी दुखेको, खोकी लागेको, शरीर दुखेको, थकान महसुस भएको, स्वाद र गन्ध हराएको, पखाला लागेको, वान्ता भएको, टाउको दुखेको आदि मध्ये कुनै एउटा लक्षण देखिएको अवस्थामा कोरोना परीक्षण गराउनुहोस् ।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने परीक्षण गराउनुहोस् ।
- यदि परिवारका कुनै सदस्यमा कोरोना पोजेटिभ देखिएको छ भने परीक्षण गराउनुहोस् ।

भ्याक्सिन कसले लिन पाउँछ ?

प्राथमिकताको आधारमा १८ वर्षमाथिका सबैजना ।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको वेभसाइट

<https://vaccine.mohp.gov.np> मा खोपको लागि आवेदन फारम भर्न सक्नुहुन्छ ।

कसले भ्याक्सिन लिन पाउँदैनन् ?

- १८ वर्ष भन्दा मुनिका ।
- यदि तपाईंलाई हालसालै कोभिड-१९ संक्रमण भएको वा आशंका गरिएको छ भने तपाईंले अहिले भ्याक्सिन लगाउनुहुन्दैन । निको भइसकेपछि कम्तीमा ३० दिन कुर्नुहोस् र त्यसपछि भ्याक्सिन लगाउनुहोस् ।
- गर्भवती महिलालाई खोप योजनामा अहिले समावेश गरिएको छैन ।



सहयोगका लागि कहाँ जाने भन्ने कुरा जान्न अति नै आवश्यक छ ।

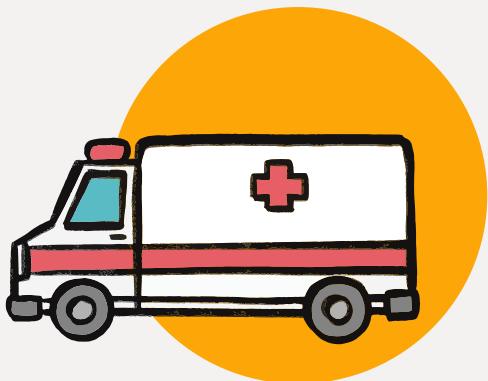
त्यसकारण, यी केही महत्वपूर्ण नम्बरहरु तपाईं साथमै राख्न सक्नुहुन्छ :

राष्ट्रिय हेल्पलाइन नम्बर : ९९९५ वा ९९३३

डाक्टरसँग सम्पर्क गर्ने नम्बर :

९८८०४९९१० (बिहान ६:०० बजे देखि बेलुका १० बजेसम्म)

निःशुल्क परामर्श सेवा: **९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४**



- विरामीलाई कुनै पनि बेला यदि अस्पताल वा क्लिनिकमा लैजानु पर्ने अवस्था आउन सक्ने भएकोले एम्बुलेन्स वा अन्य कुनै साधनको नम्बर ।
- स्थानीय अस्पताल वा क्लिनिक, तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य कर्मचारीको नम्बर साथमै राख्ने ।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी **Hamro Swasthya** (हाम्रो स्वास्थ्य) एप डाउनलोड गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श चाहिएमा **९९६६** वा **९६६००९२९६००** नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।