

कोभिड-१९ जानकारी

कोभिड-१९ भनेको के हो?

कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) एक प्रकारको श्वास रोग हो जो एक ब्यक्ति देखि अर्को व्यक्तिमा सर्छ।

कोभिड-१९ भएका बिरामीहरूलाई हल्का देखि गम्भीर श्वास रोगको साथमा यी लक्षणहरु हुन्छन्:

- १०० डिग्री वा बढीको ज्वरो
- खोकी
- श्वास छोटो वा दम बढेको जस्तो हुने

गम्भीर अवस्थाहरूमा, केहि बिरामीहरूलाई दुवै फोकसोमा निमोनिया हुन्छ, बहु अंग असफल हुन्छ र केहि अवस्थामा मृत्यु समेत हुन्छ।

म भाइरसलाई फैलनेबाट कसरी रोक्न सक्छु ?

- बिरामी मानिसहरूसँग नजिक नहुनुहोस्।
- १० भन्दा ठूलो सामाजिक जमघट गर्नबाट रोक्नुहोस् र शारीरिक सम्पर्कबाट जोगिनुहोस् (अँगालो हाल्ने हात मिलाउने इत्यादि)।
- नधोएको हातले तपाईंको आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले तपाईंको हात धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने रक्सी समावेश गरिएको हैंड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् जसमा ६०% रक्सी समावेश हुन्छ।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने: घरमा बस्नुहोस्, अरूसँग घनिष्ठ सम्पर्क सीमित गर्नुहोस् र क्लिनिक जानु अघि तपाईंको डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्।

LIVE. WORK. PLAY. **TOGETHER.**

phone 605.367.7401

fax 605.367.7404

web sfmcc.org

email christy@sfmcc.org

515 N. Main Ave. Sioux Falls, SD 57104