

## 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 लक्षणहरू 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.**

- तपाईंको खोकीलाई ढाक्नुहोस् वा टिश्युको साथ हाछिउँ गर्नुहोस्, त्यसपछि टिश्युलाई फोहोर फालने मा फाल्नुहोस्।
- अक्सर छुने वस्तुहरू र सतहहरू सफा र कीटाणुशोधन गर्नुहोस्।

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

phone: 605.367.7401  
fax: 605.367.7404  
web: [sfmcc.org](http://sfmcc.org)  
email: [christy@sfmcc.org](mailto:christy@sfmcc.org)  
515 N. Main Ave. Sioux Falls, SD 57104