

COVID-19 (कोरोना भाइरस) बारे जनहितमा जारी सन्देशः

नोगल कोरोना भाइरस लागेमा के हुन्छ ?
यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ ।

लक्षणहरू



ज्वरो १००.८ डिग्रि
भन्दा माथि आउनु



रुधा र खोकी
लाग्नु



घाँटी र टाउको
दुख्नु



श्वास प्रश्वासमा
समस्या देखिनु

बच्ने उपायहरूः



नियमित रूपमा साबुन
पानीले हात धुने



फलु जस्तो लक्षण देखाउने जो
कोहीको उठबस/सम्पर्कबाट
टाढा रहने



खोक्दा र हाइट्रूं गर्दा नाक
र मुख छोज्ने



मिडभाड/जमघाट हुने ठाउँमा
नजाने र त्यस्ता कार्यक्रमको
आयोजना नगर्ने



फलु जस्तो लक्षण देखिएमा
तुरुन्त चिकित्सक/स्थानिकमी
संग परामर्श लिने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्थी
संगको असुरक्षित सम्पर्कबाट
टाढा रहने



पशुजन्य मास/अण्डा रागो संग
पाकेको मात्र साने

**याद
गर्नुहोस्**

बाहिरी देशबाट आउने जो कोही व्यक्तिलाई कम्तीमा १४ दिन अलग निगरानीमा
बसाउं र बसालाउं, सम्भावित कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बचाउँ ।

COVID-19



कोरोना भाइरस कसरी सर्द ?

- नाकबाट निस्कने सिगानबाट ।
- फोहोर हातबाट ।
- राम्ररी नपकाएको माछा, मासु तथा तरकारीबाट ।
- भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट ।

कोरोना भाइरसका लक्षणहरू के-के हन ?

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- सिगान बगिरहनु, रुधाखोकी लाग्ने ।
- घाँटी सुख्खा हुने तथा दख्नु हुने ।
- सास फेर्न गाहो हुने ।
- लगातार टाउको दुखीरहनु ।
- पखला लाग्ने ।
- वाल्ता हुने ।



कोरोना भाइरसबाट कसरी बच्ने ?

- साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुने ।
- खानेकुरा धोई-पखाली राम्रोसँग पकाउने ।
- माक्सको नियमित प्रयोग गर्ने ।
- मिडभाडबाट टाढै रहने र सकभर मिडभाडमा नजाने ।
- सकभर होटल तथा रेष्टुरेन्टमा खाना नखाने ।
- चरा, मुसा, विरालो, कुकुर जस्ता जन्तुहरूबाट टाढा रहने ।



कोरोना भाइरसबाट आफु पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाउँ ।

अनुयोधकः



बा.न.पा.- ३, १० र ११
कपिलवर्स्तु



सिद्धार्थ सामाजिक विकास केन्द्र
बाणगंगा-४, कपिलवर्स्तु



स्ट्रोम फाउण्डेशन, नेपाल