2019 नोवेल कोरोनाभाइरस (COVID-19) का बारेमा तपाईंले जान्नुपर्ने कुराहरू
मार्च 13, 2020

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

2019 नोवेल कोरोनाभाइरस (COVID-19) के हो ?

कोरोना भाइरसहरू भाइरसहरूको ठूलो समूह हो जसले सामान्य रुघाखोकीदेखि लिएर श्वासप्रश्वाससम्बन्धी गम्भीर सङ्क्रमण जस्ता रोगहरू निम्त्याउन सक्छ जस्तै ब्रोङ्काइटिस, निमोनिया वा गम्भिर तीव्र श्वासप्रश्वास सिन्ड्रोम (SARS)।

2019 नोवेल कोरोनाभाइरस (COVID-19) ले श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण गराउँछ जुन चीनको हबे प्रान्त (वुहान) मा शुरू भएको थियो।

2019 नोवेल कोरोनाभाइरसको बारेमा थप जानकारीको लागि healthvermont.gov/COVID19 हेर्नुहोस्।

यसका लक्षणहरू के-के हुन्?

रुघा र अन्य सामान्य श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण जस्तै, हल्कादेखि गम्भीर प्रकृतिका लक्षणहरू हुन्छन् र तिनमा निम्न लक्षणहरू पर्न सक्छन्:

- ज्वरो
- खोकी
- सास फेर्न गाह्रो हुने

2019 नोवेल कोरोनाभाइरसबाट आइपर्ने जटिल समस्याहरूमा निमोनिया वा मिर्गौलाको खराबी जस्ता गम्भीर अवस्थाहरू पर्न सक्छन् र केही केसहरूमा मृत्यु पनि हुन सक्छ।

यो भाइरस कसरी फैलिन्छ ?

कोरोनाभाइरस मुख्यतया एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा निकट सम्पर्कको माध्यमबाट फैलिन्छ, उदाहरणको लागि, घर, कार्यस्थल वा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा।

निकट सम्पर्कको अर्थ के हो ?

निकट सम्पर्क भनेको लामो समयसम्म कुनै व्यक्तिको छ फिट (2 मिटर) भन्दा नजिकको दूरीमा रहनु हो। कसैको स्याहार गर्दा, घनिष्ठ साथी बन्दा, सँगै बस्दा, भ्रमण गर्दा वा स्वास्थ्यसेवा क्षेत्रमा सँगै रहँदा यस्तो हुन्छ। यदि तपाईं परीक्षण गर्दा COVID-19 रहेको पुष्टि भएका कसैसँग निकट सम्पर्कमा रहनुभएको छ भने: घरमै बस्नुहोस्, अरूसँग आफ्नो सम्पर्क सीमित गर्नुहोस् र तपाईंले प्रदायकको परामर्श लिन आवश्यक छ-छैन र लक्षणहरूको लागि कसरी आफैँले अनुगमन गर्नुहुनेछ भन्ने कुरा छलफल गर्न स्वास्थ्य विभाग एपिडेमियोलोजीको नम्बर 802-863-7240 मा कल गर्नुहोस्।

निकट सम्पर्कको अर्थ यो होइन: लामो समयसम्म COVID-19 रहेको पुष्टि भएका व्यक्ति रहेको भित्री वातावरणमा छ फिट भन्दा टाढा रहनु, हिँड्नु वा छोटो समयको लागि उही कोठामा सँगै बस्नु हो। यी अवस्थाहरूमा तपाईंले आफूमा लक्षणहरू रहे-नरहेको आफैँले अवलोकन गर्नुपर्छ। तपाईंले स्वास्थ्य विभागलाई कल गर्नु आवश्यक छैन।

कुनै व्यक्तिमा COVID-19 को सङ्क्रमणको पुष्टि भएपछि, स्वास्थ्य विभागले सो व्यक्तिको नजिकका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गर्नेछ।

2019 नोवेल कोरोनाभाइरसबाट म आफूलाई कसरी जोगाउन सक्छु ?

2019 नोवेल कोरोनाभाइरसको विरूद्ध संरक्षण गर्ने कुनै खोप छैन।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग निम्त्याउने जीवाणुहरू फैलिन नदिने केही दैनिक कार्यहरू छन्।

- बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग सकेसम्म निकट सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- सकेसम्म आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।

- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा टिस्यु पेपरले ढाक्नुहोस्, त्यसपछि टिश्युलाई रद्दीटोकरीमा फाल्नुहोस्।
- नियमित घर सफा गर्ने स्प्रे वा पुछने वाइप प्रयोग गरी बारम्बार छोइने वस्तु र सतहहरू सफा र कीटाणुशोधन गर्नुहोस्।
- बारम्बार आफ्नो हात कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्, विशेष गरी शौचालय गइसकेपछि; खाना खानुभन्दा पहिले; र सिँगान फालेपछि, खोकिसकेपछि वा हाछ्युँ गरिसकेपछि।
- यदि साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध छैन भने कम्तीमा 60% मदिरा सहित मदिरामा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। हातहरू मैला देखिन्छन् भने जहिले पनि साबुन र पानीले धुनुहोस्।

यदि मलाई भाइरसको सङ्क्रमण भए जस्तो लाग्यो भने मैले के गर्ने ?

यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी, सास फेर्न गाह्रो भएको छ र तपाईंका लक्षणहरू सामान्य रुघाभन्दा गम्भीर भएको लाग्छ र तपाईंले लक्षण सुरु भएको 14 दिनभित्र प्रभावित क्षेत्रको यात्रा गर्नुभएको छ भने भर्मोन्ट स्वास्थ्य महामारी विभागको 802-863-7240 नम्बरमा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईं यात्राको क्रममा लगायत 2019 नोवेल कोरोनाभाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, घरमा बस्ने र अरूसँगको सम्पर्क सीमित गर्नाले अझ फैलिनमा रोक्न मद्दत गर्दछ।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, **फोन गरेर** आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। कृपया जीवन मरणको स्थितिमा बाहेक सकेसम्म अस्पताल नजानुहोस्।

वृद्ध भर्मोन्टवासी तथा दीर्घ रोगीहरू

वृद्ध वयस्कहरू र हृदय रोग, मधुमेह वा फोक्सोको रोग जस्ता दीर्घकालीन मेडिकल समस्या भएका व्यक्तिहरू लगायत केही व्यक्तिहरूमा यस रोगबाट एकदम बिरामी हुने जोखिम बढी हुन्छ। CDC का अनुसार 60 बर्ष उमेरदेखि सुरु भएर यो रोगको जोखिम बढी हुन्छ र जति उमेर बढी भयो, जोखिम पनि बढ्दै जान्छ। गम्भीर रोगको सबैभन्दा जोखिम 80 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूमा हुन्छ।

वृद्ध वयस्कहरू र दीर्घरोगी मानिसहरूले निम्न अतिरिक्त सावधानीहरू अपनाउनुपर्दछ:

- आवश्यक सामग्रीहरूको बन्दोवस्त गरिराख्ने
- भीडबाट टाढा रहने
- क्रूज (पानीजहाँज) यात्रा र अत्यावश्यक बाहेकका हवाइ यात्रा नगर्ने
- बिरामी भएका व्यक्तिहरूदेखि टाढा रहने

यस ठेगानामा COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने जोखिममा रहेका मानिसहरूका लागि CDC को पूर्ण मार्गदर्शन पढ्नुहोस्:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html

के मैले केही स्थानहरूको यात्रा गर्नुहुँदैन ?

2019 नोवेलसँग सम्बन्धित यात्रा सम्बन्धी सुझावहरूको बारेमा थाहा पाउनुहोस्:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit healthvermont.gov/COVID19.

What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on People At Risk for Serious Illness from COVID-19 at this address: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html

Should I avoid travel to some places?

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers