COVID-19 बारे जानकारी : नेपाली भाषा (NEPALI LANGUAGE)

COVID १९, एक नया रोग हो, जसले तपाईको स्वास श्वासप्रणाली लाई असर गर्न सक्छ !

यो रोग SARS CoV-२ भाइरस ले गर्दा हुन्छ र यो भाइरस कोर्न भाइरसहरु अन्तर्गत पर्छ !

यदि तपाई लाई तलको लक्षण हरु देखा पर्छ भने:

- लगातार रुप मा आहिले खोकी लागी रहेको छ
- ज्वरो ३७ डिग्री वा सो भन्दा धैरै छ

तपाई, यो रोगको रोग थाम को लागि लगातार १४ दिन सम्म घरमा बस्नु पर्छ र SNS24 (808 24 24 24) मा फोन गरेर जानकारी दिनु होला जसले गर्दा तपाइलाई आवश्यक पर्दा स्वास्थ्य सस्थामा जनाको लागि जनाकारी प्राप्त हुनेछ!

घरमा बस्दा पालना गर्न पर्ने जानकारीहरु:

- तपाई आफ्नु काम गर्ने ठाउमा, स्कूल, औषधि पसल वा अन्य स्वास्थ्य सेवा दीने एकाई वा अस्पताल नजानु होला
- तपाई बसेको घरको कोठा तपाई एक्लै ले मात्र बस्नु र बसे पछि सधै सफा गर्नु होला
- अन्य मानिसको वरपर नजिक नबस्नु होला
- तपाईको घरमा आउने पाहुनालाई नछुनु होला
- घरपालुवा जनावरहरु सँग सम्पर्क गर्नु अघि आफ्नो हात धुनुहोस्

मैले कहिले राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा (SNS24) लाई सम्पर्क गर्ने?

- जब तपाइँ महसुस गर्नुहुन्छ कि तपाइँका लक्षणहरू घरमा सुधार हुँदैन
- जब तपाइँको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन्छ
- तपाईंको लक्षण 14 दिन पछि पनि सुधार हुँदैन भने

म कसरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा संग सम्पर्क गर्न सक्छु?

स्वास्थ्य महानिर्देशनालय (DGS) पहुँच तीन तरिकाहरू बाट जानकारी प्राप्त हुने छ

- atendimento@sns24.gov.pt इमेल बाट COVID-19 रोग को बारे मा प्रश्नहरू सोधेर
- फोन नम्बर SNS ८०८ २४ २४ २४ - बाट, यदि तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ भन्ने शंका लाग्छ भने
- फोन नम्बर ३०० ५०२ ५०२ बाट समयावधि बारे क्वारेन्टाइन को प्रश्नहरू गर्न मेडिकल अनुपस्थिति बिदा बसी आफन्तलाई सहयोग प्रदान गर्न

कोरोना भाइरसको फैलावट रोक्न म के सहयोग गर्न सक्छु?

- पानी र साबुनले तपाईका हातहरू बारम्बार कम्तिमा २० सेकेन्ड सफा गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस्
- श्वासप्रश्न शिष्टाचार गर्ने (आ छींक लाग्दा वा खोक्दा तपाईंको नाक र मुख कागजको टिशू वा टुक्रा प्रयोग गरेर ढाक्नुहोस् र फोहर फाल्ने टोकरीमा फाल्नुस, कहिल्यै पनि हातहरूले नढाक्नु र नछुनु)
- यदि तपाईंलाई लक्षणहरू देखा पर्छन भने घरमा बस्दा पालन गर्ने सल्लाह हरु अनुसरण गर्नुहोस्

थप जानकारीको लागि, जनरल स्वास्थ्य डाइरेक्टरेटको संक्षिप्त पेजमा खोजी गर्नुहोस् (Direção Geral da Saúde -DGS) https://www.dgs.pt/corona-virus

Translated by: Kamal Bhattarai, NIALP Portugal