



## संक्रमण निश्चित भएको व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएकाहरूका लागि जानकारी

कोरोनाभाइरस (Coronavirus) रोग (COVID-19) भएको पत्ता लागेको कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क भएको व्यक्तिको रूपमा तपाईंलाई पहिचान गरिएको छ। तपाईं संक्रमणको जोखिममा हुँदा सम्म तपाईंको लक्षणहरू अनुगमन गर्नका लागि तपाईंको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य ईकाइबाट कसैले तपाईंलाई दिनहुँ सम्पर्क गर्नेछ। विरामी निश्चित भएको व्यक्तिसँगको अन्तिम सम्पर्कपछि १४ दिनसम्म तपाईंले आफ्नो घरमा अलग बस्नुपर्छ। कृपया यो जानकारीलाई ध्यान दिएर पढ्नुहोस्।

## घरमा अलगगै बस्नु (आइसोलेसन) भन्नुको के हुन्छ?

अलगगै बस्नुका लागि सिफारिश गरिएका मानिसहरू सार्वजनिक स्थलहरूमा, विशेषगरी काम, विद्यालय, बाल हेरचाह वा विश्वविद्यालयमा, सहभागी हुनु हुँदैन। घरमा नियमितरूपमा घरपरिवारमा बस्ने मानिस मात्र रहनुपर्छ। आगन्तुकलाई घरमा आउन अनुमति नदिनुहोस्। घरमा बस्दा मास्क लगाउनुपर्ने आवश्यकता छैन। जहाँ सम्भव हुन्छ, तपाईंका लागि खाद्यान्न तथा अन्य आवश्यक सामानहरूका लागि अलगगै बस्नु नपर्ने साथी वा आफन्तको सहायता लिनुहोस्। यदि तपाईं तपाईं चिकित्सा उपचारका लागि घर बाहिर निस्कनु परेमा आफूसँग छ भने सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्।

## Coronavirus र COVID-19 के हुन्?

कोरोनाभाइरस (Coronavirus) ले मानिस तथा जनावरहरूलाई विरामी बनाउँछ। केही Coronavirus ले रूघाखोकीसँग मिल्दोजुल्दो विरामी गराउन सक्छ भने अरूले Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) तथा Middle East respiratory syndrome (MERS) जस्ता निकै गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ। यस नयाँ Coronavirus (SARS-COV-2 भनिने) चीनको हुबेइ प्रान्तमा शुरूमा देखा परेको हो। यो भाइरसले Coronavirus रोग २०१९ उत्पन्न गराउँछ, जसलाई सामान्यतया COVID-19 को नामले चिनिन्छ।

## संक्रमण कसरी फैलिन्छ?

संक्रमण व्यक्ति-व्यक्तिबीच निम्न तरिकाले फैलिने बढी सम्भावना हुन्छ:

- मानिसहरू संक्रमित भएको बेलामा वा उनीहरूमा लक्षण देखिनु २४ घण्टाअघि भएको नजिकको सम्पर्कबाट।
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति खोकदा वा हाच्छ्यूँ गर्दा त्यस्ता व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कबाट।
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति खोकदा वा हाच्छ्यूँ गर्दा दूषित भएका चीज वा सतह (जस्तै ढोकाको ह्याण्डल वा टेबल) छुँदा र त्यसपछि आफ्नो मुख वा अनुहारमा छुँदा।

धेरै संक्रमणहरू मानिसहरूसँग लक्षण देखिएपछि मात्र फैलिन्छन्। तिनमा ज्वरो आउने, खोकी, घाँटी दुख्ने, थकाइ लाग्ने तथा श्वास फेर्न गाह्रो हुने लगायत हुन सक्छन्।

संक्रमणको यकिन भएका बिरामीको नजिकको व्यक्तिहरू (जस्तै उही घरमा बस्ने मानिस वा लामो समय बन्द स्थल साझा गरेर बस्ने मानिसहरू) संक्रमणको बढी जोखिममा हुन्छन्।

## एक व्यक्तिले अन्य मानिसलाई कति लामो समय संक्रमण फैलाउन सक्छन्?

कुनै संक्रमित व्यक्तिले कति लामो समय सम्म अरूलाई रोग फैलाउन सक्छ भन्ने अहिलेसम्म थाहा छैन। तथापि, लक्षण बिनाको वा थोरै लक्षणको संक्रमण तथा पूर्वलक्षणको बेलाको फैलावटको बढ्दो प्रमाणहरू देखा परिरहेका छन्। यो सम्भव हुन्छ कि एक व्यक्तिले शुरूमा लक्षण देखा पर्ने समयअघिदेखि लिएर लक्षण बन्द भएको एक दिन पछाडिसम्म संक्रमण फैलाउन सक्छ।

## गम्भीर रोगको बढी जोखिम कसलाई हुन्छ?

संक्रमित भएका कोही मानिसहरूमा कुनै पनि बिरामी नदेखिन सक्छ। कोहीमा हल्का लक्षण देखा पर्छ अनि उनीहरू सजिलै निको भएर जान सक्छ भने कोही निकै चाँडो धेरै बिरामी हुन सक्छ। Coronavirus को पहिलाको अनुभव अनुसार निम्न मानिसहरूमा गम्भीर संक्रमण हुने बढी जोखिम हुन्छ:

- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू (जस्तै क्यान्सर)
- उमेरले पाका अर्थात वृद्ध मानिसहरू
- आदिवासी तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू किनकि उनीहरूमा जीर्ण (क्रोनिक) रोगहरूको उच्च दर हुन्छ
- जीर्ण (क्रोनिक) रोग भएका मानिसहरू
- निकै कलिला बालबालिका तथा शिशुहरू।\*
- समूहगत आवास क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू
- कारागारमा रहेका मानिसहरू

\* यस अवस्थामा बालबालिका तथा शिशुहरूमा हुने जोखिम र COVID-19 को फैलावटमा बच्चाहरूमा खेल्ने भूमिका स्पष्ट छैन। तथापि, बालबालिकाहरूमा निश्चित भएका COVID-19 विमारीहरूको दर, व्यापक जनसंख्याको अनुपातमा, हालसम्म कम छ।

## लक्षण देखिएमा मैले के गर्नुपर्छ?

यदि रोग लागेको निश्चित भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क भएको १४ दिनभित्रमा तपाईंमा ती लक्षणहरू देखिएमा तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग अविलम्ब जाँच गराउनको लागि भेट्ने बन्दोबस्त मिलाउनुपर्छ।

तपाईंले स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पताललाई आफू आउनुअघि फोन गरेर आफ्नो यात्राको इतिहास वा Coronavirus लागेको व्यक्तिसँग भएको सम्पर्कका बारेमा उनीहरूलाई जानकारी दिनुपर्छ। तपाईं आफ्नो घर, होटेल वा स्वास्थ्य हेरचाह केन्द्रमा अलग बस्नुपर्छ जबसम्म सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूले तपाईंलाई नियमित कृयाकलापमा फर्किनका लागि सुरक्षित भएको सूचित गर्दैनन्।

## संक्रमणलाई कसरी उपचार गरिन्छ?

Coronavirus को कुनै खास उपचार छैन। भाइरस संक्रमणविरुद्ध एन्टिबायोटिक प्रभावकारी हुँदैन। धेरैजसो लक्षणहरूलाई सहायतापूर्ण मेडिकल हेरचाहबाट उपचार गरिन्छ।

## संक्रमणको फैलावटलाई रोक्न हामीले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?

तपाईंले राम्ररी हातको तथा खोकी/हाच्छुँ गर्दाको सरसफाइको अभ्यास गर्नु तथा अरूबाट दूरी कायम गर्नु प्रायः भाइरसको विरुद्धको उत्तम प्रतिरक्षा हो। तपाईंले:

- खाना खानुअघि र पछि र ट्वाइलेट गइसकेपछि बारम्बार साबुन पानीले हात धुनुपर्छ।
- खोकी तथा हाच्छुँ गर्दा छोट्टोपुहोस्, टिस्यु (नरम कागज) लाई व्यवस्थितरूपमा फ्याँक्नुहोस् र अल्कोहल (रक्सी) मा आधारित हात सफा गर्ने स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- सञ्चो नभएको बेलामा अरूसँगको सम्पर्क त्याग्नुहोस् (मानिसहरूबाट १.५ मिटरभन्दा टाढा रहनुस्)।

## के मैले अनुहारमा मास्क लगाउनुपर्छ?

यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले मास्क लगाउनुपर्दैन। मास्क लगाउँदा संक्रमित बिरामीबाट अरूमा रोग फैलनबाट जोगाउन मद्दत गर्ने भएता पछि हाललाई स्वस्थ मानिसहरूले Coronavirus जस्ता संक्रमणबाट जोगिनका लागि मास्क लगाउनुपर्ने सिफारिश गरिँदैन।

## थप जानकारी मैले कहाँ पाउन सक्छु?

ताजा सुझाव, जानकारी तथा संसाधनका लागि [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) हेर्नुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभारस हेल्पलाइन (National Coronavirus Help Line) लाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको २४ सै घण्टा र हप्तामा सातै दिन सञ्चालन हुन्छ। यदि तपाईंलाई अनुवाद वा दोभाषे सेवाको आवश्यकता छ भने 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको राज्य वा प्रदेशको सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेन्सीको फोन नम्बरहरू [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) मा उपलब्ध छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा चिन्ता छ भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।