

नेपाली/NEPALI



कोविड १९ बाट आफूलाई जोगाउँदै

नियमहरू पालना गर्नुहोस्, सुरक्षित रहनुहोस्,
फैलनबाट रोक्नुहोस्।



हामी यस सँगै छौं

कोविड-१९ महामारी संसारभर फैलिएको छ। कोविड-१९ प्रायः व्यक्तिहरू एक अर्कासँग नजिकको सम्पर्कमा हुँदा बढी फैलिन्छ।

एक व्यक्ति तब संक्रमित हुन सक्छ जब भाइरस युक्त अदृश्य बूँदहरूलाई श्वास मार्फत लिईन्छ वा आँखा, नाक, वा मुख संग सिधा सम्पर्कमा आउँछ। तीन जनामा एक जना व्यक्तिसँग भाइरस छ तर कुनै लक्षण नदेखिन पनि सक्छ। यसैकारण सुरक्षित रहने नियमहरू को पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ।

सरकारले भाइरस फैलनबाट नियन्त्रण गर्न सर्वत्र **कदम चालेको छ। हामी प्रत्येकले पनि यसलाई फैलन नदिन कदम चाल्न सक्छौं।**

यस हाते पुस्तिकामा हामीले तपाईंहरू आफैले **तपाईंको परिवार र समुदायलाई संरक्षण गर्न सकियोस भनेर** जानकारी सम्प्रेषण गरेका छौं। कृपया तपाईंको दैनिक जीवनमा यो नियमहरूको अनुसरण गर्नुहोस् र अरूलाई पनि यो पुस्तिका बाँडेर यस्तै गर्न भन्नु होस।



तपाईं घर बाहिर हुंदा मास्क लगाउनुहोस्

तपाईं आफ्नो घर बाहिर हुनुहुन्छ भने जहाँ होस सधैं मास्क लगाउनु होस, विशेष गरी जब तपाईं ६ जना वा सो भन्दा बढी व्यक्तिहरु को समूहमा हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनु होस। आफ्नो मास्क यसरी लगाउनुहोस् ताकि यसले तपाईंको नाक र मुख ढाकोस।

यदि तपाईं आफ्नो मास्क पुनः प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, घर जाने बित्तिकै यसलाई धुनु होस् । सधैं आफ्नो मास्क सफा ठाउँमा राख्नुहोस्। कसै संग पनि तपाईंको मास्क साझेदारी नगर्नुहोस्। यदि तपाईं कतै बाहिर हुनुहुन्छ र मास्क लगाउनु भएको छैन भने आफ्नो आँखा, मुख वा नाकमा नछुनुहोस्।

बारम्बार हात धुनु होस:

समय समयमा साबुन र पानीले हात धुनुहोस् विशेष गरी जब तपाईं बाहिरबाट घर फर्कदै हुनु हुन्छ भने घरमा कुनै कुरा छुनु अघि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्। खाना खानु भन्दा पहिले सधैं हात धुनुहोस्।





सामाजिक दूरी राख्नुहोस्

जब तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ र समूहहरूमा हुनुहुन्छ भने कम्तिमा तपाईं र अन्य व्यक्तिहरू बीच कम्तिमा दुई मीटरको दूरी कायम राख्नुहोस्। जब तपाईं किनमेल गर्दै हुनुहुन्छ, बाहिर भोजन गर्दै हुनुहुन्छ (यदि अनुमति दिईन्छ भने) र बाहिरका गतिविधिहरूमा सामेल हुनुहुन्छ भने यसो गर्नुहोस्।

जब तपाईं समूहको बीच हुनु हुन्छ र तपाईं घर बाहिर हुनुहुन्छ भने तपाईंले सधैं मास्क लगाउनु होस।

फोनको माध्यमबाट व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क राख्नुहोस्

जब सम्म संक्रमण दरहरू उच्च हुन्छन् र लकडाउन वा प्रतिबन्धहरू हुन्छन्, टेलिफोन वा डिजिटल उपकरण मार्फत व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् वा च्याट गर्नुहोस्।

ठूला समूहहरूमा जम्मा नहुनु होस्। सामाजिक रूपमा भेटघाट गर्नबाट सुरक्षित छ भन्ने जानकारी नआए सम्म यथा सम्भव भेटघाटबाट जोगिनुहोस्।



जे भए पनि, सधैं सावधान हुनुहोस् र जब तपाईं आफ्नो घर बाहिर हुनुहुन्छ मास्क लगाएर सुरक्षित रहनुहोस्। ढोका र झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् ताकि घर भित्र हावा आवतजावत हुन सकोस्।



ताजा हावामा सास फेर्नुहोस्

खुल्ला हावा पाउन प्रयास गर्नुहोस् र ताजा हावामा सास फेर्नुहोस्। तपाईंको घरका कोठाहरु लाई सकेसम्म बढी हावा ओहोर दोहोर गर्ने बनाई राख्नुहोस्।

घरमा झ्याल र ढोका खोल्नु भनेको भेन्टिलेसन सुधार गर्ने र धेरै व्यक्तिहरुको लागि ताजा हावामा पाउने सरल तरीका हो। तपाईंको कोठा वा घरको विपरित दिशाको झ्याल र ढोका खोल्नाले ताजा हावाको राम्रो प्रवाह प्रदान गर्दछ (यसलाई क्रस भेन्टिलेसन भनिन्छ)। जहाँ वायु संचार कमजोर छ त्यस्तो स्थाननबाट टाढा रहने प्रयास गर्नु होस्।

खोप लिनुहोस्

हामी लाई भाइरसबाट जोगाउनको लागि कोभिड १९ भ्याक्सिन विकसित गरिएको छ। केही व्यक्ति भ्याक्सिन लिन चाहँदैनन्। यदि तपाईं यसबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

जब तपाईंको गाउँ वा छिमेकीमा खोप टोली आउँछ उसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। यदि तपाईंले खोप लगाउनका लागी सूचना प्राप्त गर्नुभयो भने खोप केन्द्रमा जानुहोस्।



खोप प्राप्त गर्नाले भाइरसबाट सङ्क्रम हुने जोखिम कम हुनेछ र यदि तपाईंले खोप लगाए पछि पनि भाइरस लागेमा यसले गम्भीर लक्षणहरुलाई कम गरिदिन्छ।

आफै अलग बस्नुस र टेस्ट गराउनुहोस्



यदि तपाईं वा तपाईंको घरमा कसैलाई कोभिड १९ को परीक्षण पोजिटिभ भएमा वा कुनै लक्षण देखापरेको छ भने तपाईंले डाक्टरलाई अवस्य सूचित गर्नुहोस् र १० दिनको लागि स्वयं अलग बस्नु होस्।

तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूले पनि स्वयं-अलग बस्नु पर्दछ।

जब तपाईंमा शुरुका हल्का लक्षणहरू देख्न थालेका हुन्छन् छिटो भन्दा छिटो परीक्षण गराउनु महत्वपूर्ण छ।

यदि तपाईंको परीक्षण पोजिटिभ छ भने, तपाईं ले चाँडै नै उपचार पाउन सक्नुहुनेछ र समयमै अलग बस्नाले भाइरस फैलिनबाट पनि रोक्नेछ।

यदि कोविड १९ परीक्षण गर्न स्वयम्सेवकहरू तपाईंको घर वा समुदायमा आएको छ भने त्यहाँ वा स्थानीय परीक्षण स्थलमा परीक्षण गराउनु होस्।

PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD
Priti Kapoor – Artist and Illustrator
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist
Jiyam Shrestha & Nawjeet Karmacharya – Translation
Nishima Chudasama – Design and Layout

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:
dee.jethwa@talk21.com

To contribute with a donation to fund future resources
in this series, please visit:
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



lcukltd.co.uk

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.