



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

COVID-19 (कोरोनाभाइरस रोग 2019)

COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) (Nepali)

कोरोनाभाइरसहरू भाइरसहरूको एक ठूलो परिवार हो जसले गर्दा सामान्यतः साधारण रुघा-खोकी जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी मामुली रोग लाग्छ। COVID-19 उत्पन्न गर्ने SARS-CoV-2 (गम्भीर तीव्र श्वासप्रश्वास रोग कोरोनाभाइरस-2), कोरोनाभाइरसको एक अधिक गम्भीर विस्तार हो जो सजिलैसित फैलिन्छ अनि मानिसहरूलाई सङ्क्रमित पार्छ। COVID-19-ले ग्रस्त अधिकांश शिशुहरू गम्भीर रूपले बيمार भएका छैनन्।

COVID-19 अन्यहरूमा कसरी सङ्क्रमित हुन्छ

COVID-19 उत्पन्न गर्ने भाइरस एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा - सास फेर्दा, खोकदा वा हाचिउँ गर्दा संक्रमित व्यक्तिबाट हावामा जाने द्रव (ग्याँस र तरल)-का स-साना थोपाहरूबाट सर्न सक्छ। यो हावामा सास फेरेपछि अधिकांश मानिस संक्रमित हुन्छन्। भाइरस भएको सतह छोएपछि हातले आँखा, नाक वा मुख छोएपछि पनि संक्रमण हुन सक्छ।

COVID-19 का सङ्केत एवम् लक्षणहरू

- ज्वरो वा ठण्डी लाग्नु
- सास फेर्नमा कठिनाइ (कष्टकर श्वासन)
- घाँटी दुखाइ
- वाक्नु
- मासपेशीमा पीडा हुनु
- खोकी
- भर्खरै स्वाद वा गन्ध हराउनु
- नाक जम्नु
- पखाला

लक्षणहरू मामुलीदेखि प्रचण्डको सीमासम्म हुन सक्छन्। कतिपय सङ्क्रमित शिशुहरूमा कुनै पनि लक्षणहरू प्रकट नहुन सक्छन्। भाइरस लागेको 2 देखि 14 दिन भित्रमा लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्।

COVID-19 लाई फैलिनुबाट कसरी रोक्नु

- COVID-19 को खोप लगाउनु भनेको COVID-19 बाट आफू र अरूलाई जोगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका हो। खोप लगाउन सक्ने सबै जनाले आफ्नो COVID-19 को खोपहरूका बारेमा अप-टु-डेन्ट रहनुपर्छ।
- आफ्नो नाक र मुखमा राम्रोसँग ठिक हुने मास्क लगाउनुहोस् जतिबेला तपाईं निम्न ठाउँमा हुनुहुन्छ:
 - तपाईं COVID-19 संक्रमण दर उच्च भएको सार्वजनिक स्थानहरूमा हुनुहुन्छ, चाहे तपाईंले खोप लगाएको वा नलगाएको होस्।
 - निम्न भएमा तपाईं COVID-19 संक्रमण दर मध्यम भएको सार्वजनिक स्थानहरूमा हुनुहुन्छ:
 - तपाईं गम्भीर बिरामीको बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ।
 - तपाईं उच्च जोखिममा कसैसँग बस्नुहोस् वा समय बिताउनुहोस्।
- मास्क लगाउन नहुने व्यक्तिहरू समावेश निम्न छन्:
 - 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू
 - सास फेर्न गाह्रो हुने जो कोही
 - बेहोश हुने, सार्न नसक्ने वा मदत बिना नै मास्क हटाउन नसक्ने जो कोही पनि
- ***फेस मास्कबारे थप जानकारीका लागि वेबसाइट [CDC.gov](https://www.cdc.gov) हेर्नुहोस्।**
- COVID-19 लक्षणहरूका लागि हरेक दिन आफ्नो स्वास्थ्यको निरीक्षण गर्नुहोस्। तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने अरूबाट टाढा रहनुहोस्। यसलाई अरूमा नफैलियोस् भन्नका लागि COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्।

- हरेक व्यक्तिले आफ्ना हातहरू पटक-पटक धुनु पर्छ। हातहरूलाई साबुन र पानीले कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डहरूका लागि धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, एल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजरको उपयोग गर्न सकिन्छ जसमा कम्तीमा पनि 60% एल्कोहल हुन्छ।
- हरेक व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा उनीहरूका मुख एवम् नाकलाई टिस्यु पेपरले छोप्नुपर्छ, अथवा आफ्नो कुइनोमा खोकनु वा हाच्छिउँ गर्नुपर्छ। उपयोग गरिएका टिस्यु पेपरहरूलाई फोहोर फ्याँक्ने पात्रभित्र लगाइएको प्लास्टिकको थैलोमा फ्याँक्नुहोस्। उपयोग गरिएका टिस्यु पेपरहरूलाई फ्याँकेपछि, आफ्ना हातहरू धुनुहोस् अथवा एल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजरको उपयोग गर्नुहोस्।
- बारम्बार स्पर्श गरिरहनु पर्ने सबै सतहहरूलाई नियमित रूपले घरमा प्रयोग गरिने रोगाणुनाशक स्प्रे (छिर्कने) वा वाइप (पुछ्ने)-को, त्यसको लेबलमा दिइएका निर्देशहरूअनुसार, उपयोग गरेर सफा गर्नुहोस्। यसमा डोरनबहरू, बत्तीका स्वीचहरू, पानीका कल वा टुटीहरू र शौचालयका ह्यान्डलहरू अनि तपाईंको घर-परिवारका सदस्यहरूले स्पर्श गर्ने अन्य कठोर सतहहरू सामेल छन्।

तपाईंको शिशुको COVID-19 का लागि जाँच गर्नु आवश्यक ठहरियो भने के अपेक्षा गर्न सकिन्छ

- तपाईंको बच्चामा COVID-19 को लक्षणहरू भएमा धेरै भाइरल परीक्षणका विकल्पहरू छन्:
 - ल्याब परीक्षणहरू र ज्यापिड हेरचाह परीक्षणका ठाउँहरू - अब धेरै स्वास्थ्य सेवा प्रदाताहरूसँग उपलब्ध छन्। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदाताले COVID-19 का लागि जाँच गर्नु आवश्यक छ भनी ठान्छन् भने नोज स्वाब (नाकभित्रको स्रावको जाँच) गरिनेछ। यो परीक्षणमा कपासको डल्लो लगाइएको सिन्काले नाकभित्रको स्राव पुछिन्छ। यो जाँच गरिएपछि कतिपय शिशुहरूको नाकबाट अल्प मात्रामा रक्तस्राव हुन सक्छ।

- घरमै हुने परीक्षणहरू - यी ठूला बालबालिकाका लागि उपलब्ध छन्। तपाईंले सही परिणाम पाउनु भएको छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि सबै निर्माताका निर्देशनहरूको पालना गर्नु निकै महत्त्वपूर्ण छ। थप जानकारीका लागि कसरी निःशुल्क परीक्षणका आदेश दिने लगायत, कृपया CDC वेबसाइट हेर्नुहोस्।

जाँचका परिणामहरू ज्ञात नभइन्जेल घरमा तपाईंको शिशुको स्याहार-सुसार

- **तपाईंको शिशुको जाँच COVID-19 का लागि मात्रै गरिएको छ किनकि उनीहरूलाई COVID-19 का सङ्केत र लक्षणहरू छन् भने आफ्नो परिवारको सुरक्षाका लागि तपाईंले परिणामहरू नपाउन्जेलसम्म तल सूचीबद्ध कार्यवाहीहरू गर्नुहोस्:**
 - होम आइसोलेशन थाल्नुहोस्। चिकित्सकीय उपचारका लागि जान बाहेक तपाईंको शिशुलाई घरमै राख्नुहोस्। तपाईंको शिशुलाई सार्वजनिक क्षेत्रहरू तथा सार्वजनिक यातायात लगायत मानिसहरूको भीडभाडबाट टाढै राख्नुहोस्। शिशुहरू अनि किशोर-किशोरीहरू स्कूल वा काममा तबसम्म जानु हुँदैन जबसम्म त्यसो गर्नु सुरक्षित हो भनी तपाईंलाई बताइँदैन।
 - तपाईंको बच्चालाई तपाईंका परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट जतिसक्दो टाढा राख्नुहोस्। तपाईंले सक्नुहुन्छ भने तपाईंको शिशुलाई एक पृथक् कोठामा बस्न लगाउनुहोस् तथा भिन्नै शौचालयको उपयोग गर्नुहोस्।
 - आमुन्ने-सामुन्नेको निकट सम्पर्कबाट यथाःसम्भव जोगिनुहोस्।
 - हातको राम्रो सरसफाइ र खोक्ने बानीहरूको अभ्यास गर्नुहोस्, जस्तै टिस्युले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने। आफ्नो अनुहार छुनुबाट जोगिनुहोस्।
 - आफ्नो बच्चालाई प्रत्येक प्रयोग पछि साबुन र पानीले राम्रोसँग नधोएसम्म भाँडा, बर्तन, तौलिया र ओछ्यान जस्ता घरेलु सामानहरू साझा गर्न नदिनुहोस्।
 - तपाईंको घरमा आगन्तुकहरूको अनावश्यक भ्रमणलाई रोक्नुहोस्।
 - तपाईंको शिशुलाई पाल्नु अनि अन्य जनावरहरूसित सम्पर्क र स्पर्शबाट जोगाउनुहोस्। COVID-19 निकट सम्पर्कमा आउँदा मानिसहरूबाट जनावरहरूमा फैलिन सक्दछ।

तपाईंको शिशु COVID-19 पोजिटिभ (रोग लागेको) निस्कियो भने

- आइसोलेशनबारे सबैभन्दा ताजा जानकारीका लागि <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html> मा कृपया सिडिसि आइसोलेशन दिशा-निर्देशनहरू हेर्नुहोस्। तपाईं काममा वा स्कूलमा कहिलेदेखि फर्कन सक्नुहुन्छ वा सामान्य गतिविधि कहिलेदेखि फेरि सुरु हुनेछ भन्ने बारेमा बताउन तपाईंलाई राज्य वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागले सम्पर्क गर्न पनि सक्दछ वा नगर्न पनि सक्दछ।
- COVID-19 लाई फैलिनुबाट रोक्नका लागि माथि सूचीबद्ध गरिएका सबै अभ्यासहरूलाई जारी राख्नुहोस्।
- तपाईंको शिशुका स्वास्थ्य सेवा प्रदाताका सबै सिफारिसहरूको अनुसरण गर्नुहोस्।

COVID-19 कसरी हुन्छ

- धेरै बालबालिकाहरू घरमा आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताको हेरचाहले राम्रो हुन सक्छन्। गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा ठूला बालबालिका र वयस्कहरूका लागि औषधि सुझाव गर्न सकिन्छ। कुनैपनि प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदातासित सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई उसको उमेर-बमोजिमका पेय पदार्थहरू पर्याप्त मात्रामा पिउन लगाउनुहोस्।
- तपाईंको शिशुलाई प्रायःजसो आराम गर्न लगाउनुहोस्।
- डाक्टरले नभनुजजेल तपाईंको शिशुलाई एस्पिरिन भएका उत्पादनहरू कहिल्यै नदिनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार, तपाईंले एसिटामिनोफेन (टाइलेनोल[®]), जस्तो ज्वरो घटाउने औषधी दिन सक्नुहुन्छ। इबुप्रोफेन (एडभिल[®]), लिनभन्दा अगाडि, यसो गर्नु ठिकठाक हुनेछ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि आफ्नो डाक्टरसित सोधखोज गर्नुहोस्। प्याकेटमा दिइएका खुराकसम्बन्धी सबै निर्देशहरूको पालना गर्नुहोस्।
- बिग्रिने लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

डाक्टरलाई कहिले बोलाउने वा चिकित्सा सेवा कहिले माग्ने

तपाईंको बच्चाको स्थिति यसप्रकार छ भने डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई बोलाउनुहोस्:

- स्वाँ-स्वाँ गर्नु
- अति चर्को गतिमा सास फेराइ
- छातीमा दबाउको अनुभव
- लक्षणहरू बिग्रँदै जानु

911 लाई कहिले फोन गर्ने

तपाईंको शिशुलाई निम्न लक्षण भएमा 911 लाई फोन गर्नुहोस्:

- सास फेर्नमा कठिनाइ
- सास फेर्दा करडहरू बीच त्वचा पस्नु (पश्चीकरण)
- मुख वरिपरि नीलो हुनु
- औधी द्रूत गतिमा सास फेर्नु
- साह्रै बिरामी देखिनु

COVID-19 बारे अधिक जानकारी प्राप्त गर्नका लागि स्रोतहरू

- COVID-19 बारे अद्यावधिक जानकारी पाउनका लागि रोग नियन्त्रण केन्द्रहरूको वेबसाइट (<https://www.cdc.gov>) हेर्नुहोस्। मुख्य पृष्ठमा COVID-19 सित सम्बद्ध सबै विषयहरूका लागि लिङ्क छ।
- ओहायो स्वास्थ्य विभाग (ODH): ([Coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)). 1-833-427-5634-मा फोन गरे ODH एक फोन लाइन उपलब्ध गराउनेछन् जहाँ तपाईंले COVID-19-सित सम्बद्ध कुनै पनि प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिने अर्को स्रोत 700 शिशुहरूको ब्लाग हो, जसलाई तपाईंले हाम्रो वेबसाइट (www.nationwidechildrens.org)-मा पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं एकपल्ट अस्पतालको प्रमुख पृष्ठमा पुग्नुभएपछि, त्यहाँ COVID-19 लाई खोज्नुहोस्।