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 सामान्यतया रुघा खोकी जस्तो मध्यम श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग निम्त्याउने भाइसहरूको ठुलो परिवार हो। COVID-19 उत्पन्न गर्ने SARS-CoV-2 (गम्भीर तीव्र श्वासप्रश्वास रोग कोरोनाभाइरस-2), कोरोनाभाइरसको एक अधिक गम्भीर विस्तार हो जो सजिलैसँग फैलिन्छ अनि मानिसहरूलाई सङ्क्रमित पार्छ। COVID-19 भएका धेरैजसो बालबालिकालाई मध्यम लक्षणहरू देखिन सक्छन् भने केही बालबालिका एकदमै बिरामी हुन सक्छन्। उनीहरूलाई अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ। गम्भीर रोग पहिलेदेखि नै भएका अन्य चिकित्सा अवस्थाहरू भएका बालबालिकामा लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। तर, पहिलेदेखि नै भएका चिकित्सा अवस्थाहरू नभएका बालबालिका पनि एकदमै बिरामी हुन सक्छन्।

COVID-19 अन्य व्यक्तिहरूमा कसरी सर्छ

COVID-19 उत्पन्न गर्ने भाइरस एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा - सास फेर्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ 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 लाग्ने
- सास फेर्नमा कठिनाइ (कष्टकर श्वसन)
- घाँटी दुख्ने
- खोकी
- भर्खरै स्वाद वा गन्ध हराउने
- नाक बन्द हुने

©3/16/2020, परिमार्जित 5/29/2025, Nationwide Children’s Hospital
जारी…

- बान्ता हुने
- पखाला
- मासपेशीमा पीडा हुने

लक्षणहरू हक्लादेखि गम्भीरसम्म हुन्छन् र भाइरसको सम्पर्कमा आएको औसत 3 देखि 4 दिनपछि देखा पर्छन्। यो 2 देखि 14 दिनसम्म लाग्न सक्छ। कतिपय सङ्क्रमित शिशुहरूमा कुनै पनि लक्षणहरू प्रकट नहुन सक्छन्।

COVID-19 लाई फैलिनबाट कसरी रोक्ने

- COVID-19 को खोप लगाउनु भनेको आफू र अरूलाई COVID-19 बाट जोगाउने सबैभन्दा उत्तम तरिका हो। खोप लगाउन सक्ने सबैजना आफ्नो COVID-19 का खोपहरूका बारे, अप टु डेट रहनुपर्छ।
- सबैजनाले आफ्नो हात बारम्बार धुनुपर्छ। 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।
- सबैजनाले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक टिस्युले छोप्नुपर्छ वा कुइनोमा खोक्नु वा हाच्छिउँ गर्नुपर्छ। उपयोग गरिएका टिस्यु पेपरहरूलाई फोहोर फ्याँक्ने भाँडोभित्र लगाइएको प्लास्टिकको थैलोमा फ्याँक्नुहोस्। उपयोग गरिएका टिस्यु पेपरहरूलाई फ्याँकिपछि, 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 डोरनब, बत्तीका स्वीच, फसेट, शौचालयका ह्यान्डल र तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूले पनि स्पर्श गर्ने अन्य कठोर सतहहरू समावेश छन्।
- सफा स्वच्छ हावा लिनका लागि विशेषगरी समुदायमा COVID-19 को उच्च सङ्क्रमण भएको बेलामा उत्तम उपायहरू अपनाउनुहोस्। तपाईंसँग पाहुनाहरू छन् भने, ढोका र झ्यालहरू खुला राखेर वा बाहिर निस्केर आफ्नो घरमा ताजा हावा ल्याउनुहोस्। तपाईंको घरमा HVAC प्रणाली छ भने, निर्माताको निर्देशन अनुसार नियमित रूपमा आफ्नो फिल्टर परिवर्तन गर्नुहोस्।

जारी…

- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस् र अरूबाट टाढा रहनुहोस्। COVID-19 को परीक्षण गराउनाले तपाईंलाई भाइरस फैलाउने सम्भावना कति छ भनेर जान्न मद्दत गर्न सक्छ।
- कृपया CDC आइसोलेसन दिशानिर्देशहरू यहाँ हेर्नुहोस्: [बिरामी हुँदा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरसहरूको फैलावट रोक्ने | श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू | CDC](www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html) (www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html)। यो सबैभन्दा अद्यावधिक जानकारी हो, जसमा तपाईं बिरामी हुँदा कति समयसम्म मास्क लगाउने भन्ने बारे सिफारिसहरू समावेश छन्।
- आफ्नो नाक र मुखमा राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाउनुहोस्। यसले COVID-19 फैलिने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ। क्षेत्रमा धेरै COVID-19 का केसहरू हुँदा वा तपाईं वा तपाईं वरपरका मानिसहरू गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुँदा मास्क लगाउने विचार गर्नुहोस्।

  मास्क लगाउन नहुने व्यक्तिहरू समावेश निम्न छन्:

  – 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू
  – सास फेर्न गाह्रो हुने जो कोही
  – बेहोस अवस्थामा, चल्न नसक्ने, वा मद्दत बिना मास्क हटाउन नसक्ने जो कोही

बालबालिकाको COVID-19 परीक्षण कसरी गरिन्छ?

तपाईंको बच्चामा COVID-19 का लक्षणहरू छन् भने, धेरै परीक्षण विकल्पहरू छन्:

- प्रयोगशाला परीक्षण र द्रुत पोइन्ट-अफ-केयर परीक्षणहरू - यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई COVID-19 को परीक्षण आवश्यक छ जस्तो लाग्छ भने, नाक स्वाब गरिनेछ। यो परीक्षणको क्रममा, नाकको भित्री भागमा कपासको टुप्पो भएको स्वाब पुछिन्छ। यो परीक्षण पछि नाकबाट थोरै मात्रामा रक्तस्राव हुन सक्छ।
- घरमै गरिने परीक्षणहरू - यी २ वर्ष र सोभन्दा माथिका बच्चाहरूको लागि उपलब्ध छन्। सही परिणाम प्राप्त गर्न निर्माताका सबै निर्देशनहरू पालना गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

COVID-19 लाई कसरी उपचार गरिन्छ

- धेरै बालबालिकाहरू घरमा आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताको हेरचाहले राम्रो हुन सक्छन्। गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा ठूला बालबालिका र वयस्कहरूका लागि औषधि सुझाव गर्न सकिन्छ। कुनै पनि प्रश्न छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

जारी…

- डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले नभनेसम्म, आफ्नो बच्चालाई **एस्पिरिन** भएको उत्पादन कहिल्यै नदिनुहोस्।
- आवश्यकता अनुसार एसिटामिनोफेन (Tylenol®) जस्तो ज्वरो कम गर्ने औषधि दिनुहोस्। आइबुप्रोफेन (Motrin® वा Advil®) लिनु अघि, यो ठीक छ कि छैन भनेर निश्चित गर्न आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग जाँच गर्नुहोस्। प्याकेटमा दिइएका मात्रा सम्बन्धी सबै निर्देशन पालना गर्नुहोस्।
- बिग्रिने लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई उमेर सुहाउँदो प्रशस्त तरल पदार्थ पिलाउन लगाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई बारम्बार आराम गराउनुहोस्।

911 मा कहिले कल गर्ने

तपाईंको शिशुलाई निम्न लक्षण भएमा 911 लाई फोन गर्नुहोस्:

- श्वासप्रश्वासका समस्याहरू
- सास फेर्दा करङहरू बीच त्वचा पस्नु (पश्चीकरण)
- मुख वरिपरि नीलो हुनु
- छिटो-छिटो गतिमा सास फेर्नु
- साह्रै बिरामी देखिनु

डाक्टरलाई कहिले बोलाउने

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

- स्वाँ-स्वाँ गर्नु
- अति चर्को गतिमा सास फेराइ
- छाती कसिलो हुनु
- लक्षणहरू बिग्रँदै जानु

COVID-19 बारे अधिक जानकारी प्राप्त गर्नका लागि स्रोतहरू

- COVID-19 बारे नवीनतम जानकारी पाउनका लागि रोग नियन्त्रण केन्द्रहरूको वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।
- सामान्य प्रश्नहरूको जवाफ र COVID-19 का अधिक स्रोतहरूका लागि www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/covid-19 मा जानुहोस्।