



NATIONWIDE CHILDREN'S

When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

कोभिड-19 हुँदा अस्पतालमा भर्ना (कोरोनाभाइरस रोग 2019)

Hospital Admission for COVID-19 (Coronavirus Disease 2019)

कोरोनाभाइरसहरू हल्का श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगका, जस्तै सामान्य रुगाका कारणहरू मध्ये एक हुन्छन्। तपाईंको बच्चालाई SARS-CoV-2 (सिभियर एक्जुट रेस्परेटोरी सिन्ड्रोम-कोरोनाभाइरस 2) नामक भाइरसको कारणले गर्दा कोभिड-19 भएको हुँदा अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ। यो प्रकारको कोरोनाभाइरस केही अन्य प्रकारका कोरोनाभाइरसभन्दा बढी गम्भीर हुन सक्छ, तसर्थ तपाईंको बच्चालाई थप हेरचाह र निगरानीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ।

अस्पतालमा के अपेक्षा गर्न सकिन्छ

- नर्सिङ्ग स्टाफले तपाईंको बच्चाको नियमित जाँच गर्नेछन्। स्टाफले मास्क, गाउन, दस्ताना र आँखाको सुरक्षा उपकरण पहिरेनेछन्। यसले भाइरसको प्रसार रोक्नमा मद्दत गर्नेछ।
- केही कोठाहरूमा इन्टरकोम प्रणाली छ जसमार्फत तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह टोली कोठामा नगइकन कुरा गर्न सक्षम हुन्छन्। आवश्यकता परेको खण्डमा तपाईंको नर्सले तपाईंलाई इन्टरकोम प्रयोग गर्नमा मद्दत गर्नेछन्।
- स्टाफले तपाईंको बच्चाको तापमान, मुटुको गति र रक्तचापको नियमित जाँच गर्नेछन्। उनीहरूले तपाईंको बच्चाको सास फेराइमाथि निकट निगरानी राख्नेछन् र सास तीव्र गतिमा चलेको वा सास फेर्दा बढी मेहनत गर्नु परेको जस्ता समस्याहरूमाथि निगरानी राख्नेछन्।

- डक्टरहरूले ल्याब जाँचहरू र अन्य उपचारहरू जस्तै ज्वरो कम गर्ने वा सास फेर्नमा मद्दत दिने औषधीहरू खुवाउने आदेश दिन सक्छन्।
- तपाईंको बच्चा नियमित आहार खान सक्ने हुनु पर्दछ। तपाईंको बच्चाको लागि खाना कसरी मगाउने भन्ने बारेमा तपाईंको नर्सले तपाईंलाई जानकारी दिनेछन्।
- यो भाइरस व्यक्तिबाट व्यक्तिमा अति सजिलै सर्न सक्छ (सङ्क्रामक हुन्छ), तसर्थ तपाईंको बच्चा कोठामा नै रहनु जरुरी छ। तपाईंको बच्चा जाँचहरू वा प्रक्रियाहरूका लागि कोठाबाट बाहिर जानु पर्ने हुन्छ भने उनीहरूले मास्क लगाउनेछन्।
- बिरामीहरू र आगन्तुकहरूले हात धुनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टीमले उनीहरूका हातहरू नियमित रूपमा धोएको वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरेको तपाईंले देख्नुहुनेछ। तपाईंले पनि नियमित रूपमा आफ्ना हातहरू धुनु जरुरी छ।

यी दिशा-निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्:

- कम्तीमा 20 सेकेन्डहरूसम्म साबुन र पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई जोडेर रगड्नुहोस्, हातका सबै भागहरूलाई खासगरि औंलीहरूका काप र नङहरूभित्रका भागलाई रगडेर सफ्या गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजर पनि एउटा राम्रो विकल्प हो। यसले हातका सबै सतहहरूलाई भिजाएर आफ्ना हातहरूलाई रगड्नुहोस्। सुक्न दिनुहोस्।

आगन्तुकहरू

आगन्तुकहरूले भेटन आउँदा सङ्क्रमण रोकथामसम्बन्धी नीतिहरूको पालना गर्नु जरुरी छ। सङ्क्रमणको प्रसारलाई कम गर्न निम्न पाइलाहरू सबै जरुरी छन्।

- अस्पतालले सबै क्षेत्रहरूमा आगन्तुकहरूको संख्यालाई सीमित गर्दैछ।
- आगन्तुकहरू जतिसक्दो रोगीको कोठामा नै बस्नेछन्।
- आगन्तुकलाई रोगको वा कोभिड-19 का लक्षणहरू छन् भने उनी अस्पतालमा आउन **पाउँदैनन्** र उनले आफ्ना स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई सम्पर्क गर्नु पर्दछ। सबै आगन्तुकहरूले अस्पताल आउनुअघि निम्न लक्षणहरूको जाँच गर्नु पर्दछ:
 - ज्वरो (100 डिग्री फेरनहाइट वा त्यसमाथिको तापमान)
 - नयाँ वा बिग्रँदै गइरहेको पुरानो खोकी
 - घाँटी दुखाइ
 - मांसपेशी दुखाइ

- सास फेर्नमा कठिनाइ
- बान्ता र/वा पखाला
- कोभिड-19 बाट समस्याहरू (जटिलताहरू) हुनसक्ने उच्च जोखिममा रहेका कुनैपनि व्यक्ति अस्पताल आउनु हुँदैन। यसमा ती व्यक्तिहरू सामेल छन्:
 - जसको प्रतिरक्षा प्रणाली न्यून स्तरको छ
 - जसलाई फोक्सो वा मुटुको समस्या छ
 - जसलाई मधुमेह छ
 - जो बुझ्छु छन्
- अस्पतालभित्र खाना ल्याउनका लागि बाहिर जाने अनुमति छैन, तर तपाईंलाई केही एकांशहरूमा खाना ल्याउने अनुमति हुन सक्छ। तपाईंले यसबारेमा नर्सलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। कलाइडोस्कोप कुइजिन (Kaleidoscope Cuisine) मार्फत पनि कोठामा खाना पुऱ्याइन सकिन्छ। स्टाफले तपाईंलाई गेस्ट मेन्यु दिनेछन्। तपाईंले अर्डर दिनका लागि कोठामा राखिएको फोनबाट 25852 डायल गर्न सक्नुहुन्छ वा गेटवेल नेटवर्कको (टेलिभिजनमा) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। अरूहरूसँग सम्पर्कलाई सीमित गर्न क्रेडिट वा डेबिट कार्डको प्रयोग गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ। नगद वा कलाइडोस्कोप कार्डको प्रयोग जरुरी हुन्छ भने, हामीले अतिरिक्त सावधानीको प्रयोग गर्नेछौं।
- आगन्तुकले रोगीको कोठाको बाथरुम सुविधाहरूको प्रयोग गर्नु सक्दछ, यदि उपलब्ध छ भने।

पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट (PPE) अर्थात निजी सुरक्षा उपकरण

पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट (PPE) अर्थात निजी सुरक्षा उपकरणमा मास्क, दस्ताना र गाउनहरू सामेल हुन्छन्।

- आगन्तुकहरूले बिरामीको कोठामा हुँदा खाना खाने, पिउने वा सुत्ने समयबाहेक सधैं मास्क लगाउनु पर्छ। कुनै कर्मचारी सदस्य तपाईंको शिशुको कोठामा छन् भने तपाईंले सुतेको बेलाबाहेक मास्क पनि लगाउनुपर्नेछ।
- बिरामीलाई कोठाबाहिर लिएर जाँदा मास्क लगाउनु पर्छ।
- कोठामा केही प्रक्रियाहरू गरिँदा, आगन्तुकलाई थप निजी सुरक्षा उपकरण लगाउनु भन्न सकिन्छ।

कोभिड-19-लाई फैलिनुबाट कसरी रोक्नु

पृष्ठ 2 मा "आगन्तुकहरू" खण्डमा बताइएका लक्षणहरूबारे घरमा स्वयम् र अन्य व्यक्तिहरूमाथि निगरानी गर्नुहोस्। लक्षणहरू सुरु हुन्छन् भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई सूचित गर्नुहोस्। कोभिड-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कबारे स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई जानकारी दिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। यसरी स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने सुरक्षित तरिकाबारे निर्णय गर्नमा स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई मद्दत मिल्नेछ।

- अस्पतालमा आउनुको सट्टा, घरमा नै रहनुहोस्। काममा वा स्कूल नजानुहोस् र ठुला समूहहरूमा जानबाट बच्नुहोस्। यसमा सार्वजनिक क्षेत्रहरू र सार्वजनिक यातायात सेवाहरू सामेल छन्।
- तपाईं घरबाट निस्कँदा मास्क पहिरिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंमा लक्षणहरू नभएता पनि तपाईंले भाइरस फैलाउन सक्नुहुन्छ।
- तपाईं र तपाईंका परिवारजनले बन्द, सीमित स्थानहरूमा जस्तै कारमा एकाकसँग बस्दा मास्क लगाउनु पर्दछ।
- तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागले क्वारेन्टाइन अवधि समाप्त नभएसम्म वा अनुमति प्रदान नगर्दासम्म परिवारका सबै सदस्यहरू घरमै बस्नु पर्दछ। जतिसक्दो एकाकसँग कम्तीमा 6 फीटको दूरी राखेर बस्ने अभ्यास गर्नु पर्छ। सम्भव भए यसमा छुट्टै कोठाहरूमा बस्नु र छुट्टै बाथरुम प्रयोग गर्नु सामेल छन्।
- तपाईंको घरमा तपाईंको सम्पर्कमा आउने आगन्तुकहरू लगायत मानिसहरूको संख्यालाई सीमित गर्नुहोस्।
- काउन्टरहरू, ढोकाका बिँड, बाथरुमका कल आदि उपकरण, फोन, कीबोर्ड र टेबलहरू जस्ता "बारम्बार स्पर्श गरिरहनु पर्ने" सबै सतहहरूलाई हरेक दिन सफा गर्नुहोस्। रोगाणुनाशक स्प्रे वा वाइप अर्थात् पुछ्ने घोलको प्रयोग गर्नुहोस्।
- खोक्दा अथवा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्। टिस्यु पेपरलाई उपयुक्त स्थलमा फ्याँक्नुहोस् र तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। तपाईंसित टिस्यु पेपर छैन भने आफ्नो कुहिनो मोडेर हाच्छिउँ गर्नुहोस् वा खोक्नुहोस् अनि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- जतिसक्दो आफ्नो अनुहार (आँखा, नाक, र मुख) छुनबाट बच्नुहोस्।
- अन्य रोगीहरूबाट टाढा बस्नुहोस्। घरमा बिरामी परेको कुनैपनि व्यक्ति सम्भव भए छुट्टै कोठामा बस्नु पर्छ र छुट्टै बाथरुमको प्रयोग गर्नु पर्छ। आफ्ना हातहरू र बारम्बार स्पर्श गर्नु पर्ने सतहहरूलाई नियमित रूपमा धुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- खाना खाने भाँडाहरू, तौलिया वा ओछ्यान जस्ता घरेलू वस्तुहरू नधोएसम्म साझा नगर्नुहोस्। भाँडाकुँडा र लुगाहरू तातो पानीमा धुनुहोस्।

- तपाईंको बच्चालाई डिस्चार्ज गरिँदा, हामीले तपाईंलाई हेल्थिङ्ग ह्यान्ड I-467 हस्पिटल डिस्चार्ज फर कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) दिनेछौं। यसले तपाईंलाई घरमा के गर्ने भन्ने निर्देशनहरू प्रदान गर्नेछ।

कोभिड-19-बारे अधिक जानकारी प्राप्त गर्नको लागि स्रोतहरू

- कोभिड-19-बारे अद्यावधिक जानकारी पाउनको लागि रोग नियन्त्रण केन्द्रहरू (CDC) -को वेबसाइट (<https://www.cdc.gov>) हेर्नुहोस्। मुख्य पृष्ठमा कोभिड-19-सित सम्बद्ध सबै विषयहरूको लागि लिङ्क छ।
- द ओहायो डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ (ओ.डि.एच.) वेबसाइट ([Coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)) मा एउटा फोन नम्बर 1-833-427-5634 छ जसमा फोन गरेर तपाईंले कोभिड-19 सम्बन्धी कुनैपनि प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ।

700 चिल्ड्रेन्स ब्लग एक अर्को स्रोत हो जसले तपाईंका प्रश्नहरूको उत्तर दिनमा मद्दत गर्न सक्छ। यो तपाईंले हाम्रो वेबसाइट (www.nationwidechildrens.org) मा पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं एकपल्ट अस्पतालको प्रमुख पृष्ठमा पुग्नुभएपछि, त्यहाँ कोभिड-19-लाई खोज्नुहोस्।