



आफ्नो र आफ्नो समुदायको सुरक्षा गर्नुहोस्।

COVID-19 भनेको के हो?

नयाँ कोरोनाभाइस, COVID-19 भनेको ज्वरो र तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारीको अवस्थाहरू रिपोर्ट गर्ने बिरामीहरूको साथमा सुरुमा डिसेम्बर 2019 मा वुहान, चीनमा पहिचान गरिएको नयाँ बिमारी हो। त्यस समयदेखि, यु.एस. सहित अन्य देशहरूले बिमारीका अवस्थाहरू देखेका छन्।

हाल COVID-19 संक्रमणको रोकथाम गर्न कुनैपनि खोपहरू छैनन्। संक्रमणलाई रोक्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट तरिका भनेको यो भाइरसको प्रभावमा नआउनु हो।

संक्रमणहरूलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ?

रिमाइन्डरको रूपमा, CDC ले निम्न सहितका श्वास-प्रश्वासबाट सर्ने भाइरसहरू फैलनबाट रोक्न सधैंका रोकथाममूलक कार्यहरू गर्न सधैं सिफारिस गर्छ:

- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने (कम्तीमा 60% अल्कोहल) भएको अल्कोहलमा-आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- नधोइएका हातहरूले आफ्ना आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- बिरामी भएका मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्क नबनाउनुहोस्।
- तपाईं बिरामी भएको समयमा घरमा बस्नुहोस्।
- खोकी वा हाच्छिउँलाई टिस्युले छोप्नुहोस्, त्यसपछि टिस्युलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस्।
- बारम्बार छोइने वस्तु र सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस्।