कोरोनावायरस रोग 2019
(कोविड-19 (COVID-19))

(Hindi Version)

کورونا وائرس 2019
(COVID-19)

(Urdu Version)

कोरोनाभाइरस रोग 2019
(कोभिड-19 (COVID-19))

(Nepali Version)

2019冠狀病毒病
Coronavirus Disease 2019
(COVID-19)

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))

कारक एजेंट

“कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))” एक नए कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है, जिसे SARS-CoV-2 कहा जाता है।

नैदानिक सुविधाएँ

कोविड-19 (COVID-19) के सबसे आम लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी और थकान शामिल हैं। अन्य लक्षणों में स्वाद या गंध का नुकसान, नाक बंद होना, आँख आना, गले में खराश, सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द, त्वचा पर दाने, मतली या उल्टी, दस्त, ठंड लगना या चक्कर आना शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या गैर विशिष्ट लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

जटिलताओं में श्वसन विफलता, तीव्र श्वसन तनाव सिंड्रोम (ARDS), सेप्सिस और सेप्टिक शॉक, थ्रोम्बोम्बोलिज़्म या हृदय, यकृत या गुर्दे की क्षति सहित बहु-अंग विफलता शामिल हो सकती है। ऐसी रिपोर्टें हैं कि कोविड-19 (COVID-19) वाले बच्चे और किशोर एक दुर्लभ लेकिन गंभीर स्थिति विकसित कर सकते हैं, जिसे बच्चों में मल्टीसिस्टम इंफ्लेमेटरी सिंड्रोम (MIS-C) के रूप में जाना जाता है, जिससे मल्टीऑर्गन फेल्योर और शॉक हो सकता है।

वृद्ध लोग और पहले से स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर) में गंभीर बीमारी विकसित होने का खतरा अधिक होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की जानकारी के अनुसार, लगभग 10-20% लोग कोविड-19 (COVID-19) के मध्य और दीर्घकालिक प्रभावों का अनुभव करना जारी रख सकते हैं, जिन्हें सामूहिक रूप से "पोस्ट कोविड-19 (COVID-19) स्थिति" , या "लॉन्ग कोविड "के रूप में जाना जाता है। लॉन्ग कोविड के सामान्य लक्षणों में थकान, सांस की तकलीफ, संज्ञानात्मक शिथिलता, सिरदर्द, दर्द (जैसे सीने में दर्द, जोड़ों का दर्द) शामिल हैं ,और इसका रोजमर्रा के कामकाज पर असर पड़ सकता है। विशेष रूप से बच्चों में बहु-अंग प्रभाव या ऑटोइम्यून स्थितियां हो सकती हैं। एक तीव्र कोविड-19 (COVID-19) प्रकरण से प्रारंभिक वसूली के बाद लक्षण नई शुरुआत हो सकते हैं या प्रारंभिक बीमारी से बने रह सकते हैं। समय के साथ लक्षणों में उतार-चढ़ाव (समय-समय पर परिवर्तन) या फिर से आना (सुधार की अवधि के बाद लक्षणों की वापसी) भी हो सकता है। हालांकि यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि लक्षण कितने समय तक रह सकते हैं, वर्तमान शोध से पता चलता है कि रोगी समय के साथ सुधार कर सकते हैं। कुछ अध्ययनों में बताया गया है कि लॉन्ग कोविड उन लोगों में अधिक पाया जाता है जिन्हें गंभीर कोविड-19 (COVID-19) बीमारी थी, लेकिन कोई भी (हल्के बीमारी वाले लोगों सहित) कोविड-19 (COVID-19) से संक्रमित होने के बाद इस स्थिति का अनुभव कर सकता है। WHO के अनुसार, कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण लॉन्ग कोविड की घटनाओं को कम कर सकता है। कुछ अध्ययनों ने यह भी सुझाव दिया है कि टीका लगाए गए व्यक्तियों में कोविड-19 (COVID-19) से असंक्रमित हुवा भी , उन्हें ,टीका नहीं लगाया व्यक्तियों के तुलना में , लॉन्ग कोविड विकसित होने की संभावना कम होती है।

संचरण की विधि और ऊष्मायन अवधि

संचरण के तरीके में श्वसन बूंदों के माध्यम से, दूषित सतहों या वस्तुओं के संपर्क, कम दूरी वाले एरोसोल या कम दूरी के हवाई संचरण शामिल हैं। वायरस खराब हवादार और/या भीड़-भाड़ वाली इनडोर सेटिंग में भी फैल सकता है। ऊष्मायन अवधि के अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिनों तक होते हैं, और कुछ प्रकार, जैसे ऑमिक्रॉन संस्करण, में लगभग 3 दिनों की ऊष्मायन अवधि भी कम हो सकती है।

प्रबंधन

उपचार में सहायक चिकित्सा, रोगसूचक उपचार, एंटीवायरल एजेंट और चीनी दवा शामिल हैं।

निवारण

कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण

- कोविड-19 (COVID-19) टीके लोगों को कोविड-19 (COVID-19) बीमारी से बचाने के लिए प्रभावी हैं, विशेष रूप से गंभीर बीमारी और मृत्यु में।
- कोविड-19 (COVID-19) के प्रति समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया में टीकाकरण सबसे प्रभावी उपकरणों में से एक है। टीकाकरण के साथ गैर-दवा हस्तक्षेप (NPIs) का संयोजन वायरस के खिलाफ अधिकतम सुरक्षा प्रदान करेगा।
- कोविड-19 (COVID-19) टीकों की व्यवस्था करने के साथ, NPI को जारी रखने की आवश्यकता है, जिसमें अच्छे से हाथ की स्वच्छता, ताकि वायरस संचरण के जोखिम को कम किया जा सके। NPI का पालन टीका लेने वाले व्यक्तियों, साथ ही उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगाया गया है।
- कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण के बारे में जानकारी के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html

स्वास्थ्य सलाह

जनता के सदस्यों को यह भी सलाह दी जाती है कि संक्रमण के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा और समुदाय में बीमारी के प्रसार की रोकथाम के लिए हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें:

- निम्नलिखित स्थितियों में मास्क पहनने की सलाह दी जाती है -

a. बुखार या श्वसन संबंधी लक्षणों वाला कोई भी व्यक्ति;

b. कोई भी व्यक्ति जो उच्च जोखिम वाले स्थानों पर जा रहा है या काम कर रहा है जैसे कि बुजुर्गों के लिए आवासीय देखभाल घर, विकलांग व्यक्तियों के लिए आवासीय देखभाल घर, और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं के नैदानिक क्षेत्र;

c. उच्च जोखिम वाले व्यक्ति (उदाहरण के लिए अंतर्निहित चिकित्सीय स्थितियों वाले व्यक्ति या ऐसे व्यक्ति जिनकी प्रतिरक्षा कमजोर है) जो सार्वजनिक परिवहन जैसे भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जा रहे हैं।; और

d. जब SARS-CoV-2 वायरस सहित श्वसन वायरस की गतिविधी में वृद्धि की प्रवृत्ति की आशंका होती है, तो उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों को सार्वजनिक स्थानों पर जाने पर सर्जिकल मास्क पहनने की सलाह दी जाती है, और आम जनता को भी सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहते समय सर्जिकल मास्क पहनने की आवश्यकता होती है।

- मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें मास्क पहनने से पहले और हटाने के बाद हाथ की स्वच्छता भी शामिल है। उचित मास्क पहनने के विवरण के लिए, कृपया सीएचपी वेबसाइट www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf पर जाएं;
- हाथ धोने से पहले अपनी आंख, मुंह और नाक को छूने से बचें;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद; या जब खाँसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएँ तब;
- खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- लीक्विड साबुन और पानी से हाथ धोइए, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब पानी से धोइए और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर पानी के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, पानी के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग कीजिए)। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथों की गंदगी दिखाई नहीं देती, तो 70 से 80% अलकोहल आधारित हैंडरब हाथ की स्वच्छताकरने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फ़ैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- अच्छा इनडोर वेंटिलेशन बनाए रखें;
- घर को सप्ताह में कम से कम एक बार 99 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (990 मिली पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलाकर) से अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- यदि श्वसन स्राव, उल्टी या मल से स्थान दूषित हैं, तो दृश्य पदार्थ को साफ करने के लिए मजबूत शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें। फिर उपयुक्त कीटाणुनाशक से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें। अधातु सतह के लिए, 49 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (490 मिली पानी के साथ 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल युक्त घरेलू ब्लीच का 10 मिली का मिश्रण) के साथ कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला करें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- ड्रेनेज पाइपों को ठीक से और नियमित रूप से बनाए रखें (सप्ताह में लगभग एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक ड्रेन आउटलेट (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
- शरीर की अच्छी प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें। यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है
- धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें।

यात्रा सलाह

यात्रियों को निम्नलिखित स्वास्थ्य सलाह पर ध्यान देना चाहिए:

- कोविड-19 (COVID-19) रोग से प्रभावी ढंग से बचाव के लिए नवीनतम सिफारिशों के अनुसार यात्रा से पहले पूर्ण कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण (कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण के विवरण के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html) ;
- यदि हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, विशेष रूप से श्वसन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सलाह

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों को नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिएः-

- ऐसे व्यक्ति जो उच्च जोखिम में हैं (जैसे इम्यूनोसप्रेस्ड लोग, वृद्ध लोग, अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले लोग) और लक्षण वाले व्यक्तियों को तत्काल चिकित्सा सलाह लेने की सलाह दी जाती है;
- लक्षण वाले व्यक्तियों को घर पर रहने और बाहर जाने से बचने की सलाह दी जाती है
- जिन छात्रों में लक्षण हैं, उन्हें स्कूलों में नहीं आना चाहिए;
- संक्रमित व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि वे, अच्छी तरह से फिट होने वाले सर्जिकल मास्क, KF94 मास्क या श्वसन यंत्र (जैसे N95 श्वसन यंत्र) पहनें। उन लोगों के साथ संपर्क से बचना चाहिए जो अधिक जोखिम में हैं, मास्क-ऑफ स्थिति में दूसरों के साथ संपर्क से बचना (जैसे भोजन के लिए दूसरों के साथ टेबल साझा करना), भीड़-भाड़ वाली जगहों और सामूहिक समारोहों में जाना;
- स्वास्थ्य की स्थिति की बारीकी से निगरानी करें और लक्षण उत्पन्न होने या खराब होने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लें;
- अपने घर को अच्छी तरह से हवादार रखें, जहां तक संभव हो, खिड़कियां खोल दें; और
- हर समय व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान दें। घर पर साझा वस्तुओं और सुविधाओं (जैसे शौचालय) को बार-बार और उपयोग के बाद साफ और कीटाणुरहित करें।

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट www.chp.gov.hk

22 दिसंबर 2023

(Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) - Urdu Version)

کورونا وائرس 2019 (COVID-19)

مسبب عنصر

"2019 کورونا وائرس بیماری یعنی)" کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ایک نئی "SARS-CoV-2" نامی کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔

طبی خصوصیات

کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، خشک کھانسی اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ دیگر علامات میں سے ذائقہ یا بو کی کمی، ناک جام، آشوب چشم، گلے میں خراش، سر درد، پٹھوں یا جوڑوں میں درد، جلد کی خارش، متلی یا الٹی، اسہال، سردی لگنا یا چکر آنا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں بہت ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ کو شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں جیسے سانس کی قلت ، سینے میں درد یا الجھن۔ کچھ لوگوں میں صرف بہت ہی ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ میں سانس کی قلت، سینے میں درد، یا الجھن جیسے شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

پیچیدگی بیماریوں میں سانس کی کمی، شدید سانس کی تکلیف سنڈروم (ARDS)، سیپسس، سیپٹک صدمہ، تھرومبوئمبولوزم، اور / یا دل، جگر، یا گردے کی نقصان سمیت متعدد اعضاء کی خرابی شامل ہوسکتی ہے۔ اطلاعات کے مطابق کووِڈ-۱۹ ((COVID-19کے شکار ہونے والے بچوں اور نوعمروں میں ایک نایاب لیکن سنگین حالت پیدا ہو سکتی ہے جسے بچوں میں ملٹی سسٹم انفلامیٹری سنڈروم-MIS) (Cکہا جاتا ہے، جس کی سے جسم کے معتدد اعضاء ناکام ہو جاتے ہیں اور صدمہ پہنچتا ہے۔ بوڑھے افراد اور وہ لوگ جو بنیادی طبی مسائل (جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں میں پریشانی، ذیابیطس، موٹاپا، اور کینسر) میں مبتلا ہیں ان میں سنگین بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) کی معلومات کے مطابق تقریبا 10-20% لوگ متوسط یا طویل مدت تک کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کے اثرات کا تجربہ کرتے رہ سکتے ہیں جنہیں اجتماعی طور پر " کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کے بعد کی حالت" یا "طویل مدتی COVID" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ طویل مدتی COVID کی عام علامات میں تھکاوٹ، سانس کی کمی، بد حواسی، سر درد، درد (جیسے سینے میں درد، جوڑوں کا درد) شامل ہیں اور اس کا اثر روزمرہ کے کام کاج پر پڑ سکتا ہے۔ اور اس کے اثرات متعدد اعضاء پر پڑ سکتے ہیں یا خود کار بیماری کے حالات ہو سکتے ہیں خاص طور پر بچوں میں۔ شدید کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ہونے سے ابتدائی صحت یابی کے بعد نئی علامات شروعات ہوسکتی ہیں یا ابتدائی بیماری سے ہی برقرار رہ سکتی ہیں۔ علامات میں وقت کے ساتھ ساتھ اتار چڑھاؤ (وقت کے ساتھ ساتھ) یا دوبارہ (بہتری کے بعد علامات کی واپسی) بھی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ علامات کتنی دیر تک برقرار رہ سکتی ہیں، موجودہ تحقیق کے مطابق مریض وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو سکتے ہیں۔ کچھ مطالعات میں بتایا گیا ہے کہ طویل عرصے تک COVID ان لوگوں میں زیادہ کثرت سے پایا جاتا ہے جو کووِڈ-۱۹ (COVID-19)کے شدید بیماری کے شکار ہو چکے ہیں، لیکن کوئی بھی (بشمول ہلکی بیماری والے) کووِڈ-۱۹ (COVID-19) سے متاثر ہونے کے بعد اس حالت کا تجربہ کر سکتا ہے۔ WHO کے مطابق کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کی ویکسینیشن طویل عرصے سے COVID کے واقعات کو کم کر سکتی ہے۔ کچھ مطالعات نے یہ بھی تجویز کیا ہے کہ ویکسین لگائے گئے افراد میں طویل عرصے تک COVID کے شکار ہونے کا امکان کم ہوتا ہے اگرچہ وہ انفیکشن کا شکار ہو جاتے ہیں، ان لوگوں کے مقابلے جنہوں نے ویکسین نہیں لگوائی ہے-

منتقلی کا طریقہ اور انکیوبیشن مدت

منتقلی کے طریقے میں سانس کی بوندوں، آلودہ سطحوں یا اشیاء کے رابطے، ایروسول کے مختصر مقدار یا مختصر ہوائی منتقلی کے ذریعے شامل ہے۔ وائرس ہوا کی آمد و رفت کا اچھا انتظام نہ ہونے سے اور/یا ہجوم والے اندرونی ماحول میں بھی پھیل سکتا ہے۔
انکیوبیشن کی مدت کا زیادہ تر اندازہ 1 سے 14 دن تک ہوتا ہے اور کچھ شکلوں میں جیسے Omicron کی شکل میں انکیوبیشن کی مدت تقریباً 3 دن سے بھی کم کی ہو سکتی ہے۔

انتظام

علاج میں معاون علاج، علامتی علاج، پھیلاؤ کے روک تھام والے مادے اورچینی ادویات شامل ہیں۔

بچاؤ

کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینیشن

- کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسین لوگوں کو کووِڈ-۱۹ (COVID-19) بیماری، خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے بچانے کے لیے مؤثر و کارگر ہے۔

- ویکسینیشن کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کے خلاف عام صحت عامہ کے ردعمل میں سب سے موثر ٹول میں سے ایک ہے۔ غیر فارماسولوجیکل مداخلت (NPIs) اور ویکسینیشن کا مجموعہ وائرس کے خلاف زیادہ سے زیادہ تحفظ فراہم کرے گا۔
- کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینز کے رول آؤٹ کے ساتھ، NPIs کو وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، ہاتھ کی صفائی سمیت، جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ NPIs کو ان لوگوں میں جاری رکھا جانا چاہئے جنہوں نے خوراک حاصل کی ہے اور ساتھ ہی ان لوگوں میں بھی جنہیں ابھی تک ویکسین نہیں لگائی گئی ہے۔
- کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینیشن سے متعلق تفصیلات کے لئے ، براہ کرم کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسی نیشن پروگرام کی تھیماتی ویب سائٹ دیکھیں: https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html

مشورہ برائے صحت

عوام کے ارکان کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انفیکشن کے خلاف ذاتی تحفظ اور کمیونٹی میں بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہر وقت سخت ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں:

- مندرجہ ذیل حالات کے لیے ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
  a. بخار یا سانس کی علامات والے کوئی بھی شخص؛
  b. ب کوئی بھی شخص جو زیادہ خطرے والی جگہوں پر جا رہے ہیں یا کام کر رہے ہیں جیسے بزرگوں کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، معذور افراد کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، اور صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے طبی شعبے؛
  c. زیادہ خطرہ والے افراد (مثلاً بنیادی طبی حالات کے حامل افراد یا وہ افراد جو قوت مدافعت سے محروم ہیں) جو پبلک ٹرانسپورٹ جیسی بھیڑ والی جگہوں پر جا رہے ہیں؛ اور
  d. جب SARS-CoV-2 وائرس سمیت سانس کے وائرس کی سرگرمی میں بڑھتے ہوئے رجحان کی توقع کی جاتی ہے تو، زیادہ خطرے والے افراد کو عوامی جگہوں پر جاتے وقت سرجیکل ماسک پہننے کی سفارش کی جاتی ہے، جبکہ عوامی نقل و جبکہ عوام کو عوامی نقل و حمل کے دوران یا بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر رہتے وقت سرجیکل ماسک بھی پہننا چاہئے۔
- ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد ہاتھ کی صفائی سمیت، مناسب طریقے سے ماسک پہننا ضروری ہے۔ مناسب ماسک پہننے کے بارے میں تفصیلات کے لیے، براہ کرم CHP کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf پر دیکھیں۔
- ہاتھ دھونے سے پہلے اپنی آنکھوں، منہ اور ناک کو چھونے سے گریز کریں؛
- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے قبل؛ کھانے سے قبل؛ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈ ریلز یا دروازے کی نابز کو چھونے کے بعد؛ یا جب کھانسنے اور چھینکنے کے بعد ہاتھ تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں؛
- چھینکنے اور کھانسنے سے قبل اپنے منہ، ہاتھ ٹشو پیپر سے ڈھانپ لیں۔ آلودہ ٹشوؤں کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں تلف کریں، پھر اچھی طرح سے ہاتھ دھوئیں؛
- ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، پھر کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھوں پر صابن لگائیں۔ اپنے ہاتھ دھونے کے بعد، صرف کاغذ کے تولیوں یا کاغذ کے تولیوں سے صاف کریں۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ ہاتھ دھونے کے بعد ٹونٹی کو ہاتھ سے بند نہ کریں (اس کے بجائے ٹشو یا کاغذ کے تولیے استعمال کریں) ۔ جب صاف پانی دستیاب نہ ہو تو 80-70% الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال ہاتھ دھونے کا ایک مؤثر طریقہ؛
- ہے ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے فلشنگ سے قبل ٹائلٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛
- اچھی طرح سے اندرونی ہوا کی آمد و رفت کو برقرار رکھیں؛
- گھر کو ہفتے میں کم از کم ایک بار 99 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کیا جانا چاہئے، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدی مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں الٹی یا اخراج سے آلودہ ہیں تو نظر آنے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے مضبوط جاذب ڈسپوزایبل تولیے استعمال کریں۔ پھر سطح اور آس پاس کے علاقے کو مناسب متعدی مرض کے جراثیم کو دورکرنے کے آلے کے ساتھ جراثیم دور کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے 49 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کریں، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدی مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- نکاسی کے پائپوں کو مناسب طریقے سے اور باقاعدگی سے برقرار رکھیں (تقریباً ہفتے میں ایک بار) ہر باہر نکلنے والے (U-traps) میں تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں تاکہ ماحولیاتی حفظان صحت کو یقینی بنایا جا سکے۔

- جسم کی اچھی مزاحمت پیدا کریں اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں۔ یہ متوازن خوراک، پابندی کے ساتھ ورزش اور مناسب آرام کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- سگریٹ اور تمباکو نوشی نہ کریں اور الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں۔

سفری مشورہ

مسافروں کو صحت کے درج ذیل مشوروں پر دھیان دینا چاہیے:

- کووِڈ-۱۹ (COVID-19) بیماری سے مؤثر طریقے سے حفاظت کے لیے تازہ ترین سفارشات کے مطابق سفر سے پہلے کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسین کی ساری خوراکیں حاصل کر لیں (کووِڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینیشن کے بارے میں تفصیلات کے لیے براہ کرم کووِڈ-۱۹ (COVID-19)ویکسینیشن پروگرام کے لیے بنائے گئے ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں: https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html)؛
- اگر ہانگ کانگ سے باہر بیمار محسوس ہو، خاص طور پر اگر سانس کی علامات کا سامنا ہو تو، اچھی طرح سے لیس سرجیکل ماسک پہنیں اور فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کے لیے صحت کا مشورہ

کووِڈ-۱۹ (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کو درج ذیل صحت کے مشورے پر دھیان دینا چاہیے:

- وہ افراد جو زیادہ خطرے میں ہیں (مثلاً قوت مدافعت کم کرنے والے افراد، بوڑھے افراد، بنیادی طبی حالات کے حامل افراد) اور علامات والے افراد کو فوری طبی مشورہ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- جن لوگوں میں علامات ہیں انہیں گھر پر رہنے اور باہر جانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں وہ اپنی مرضی سے باہر جا سکتے ہیں یا کام پر جا سکتے ہیں۔
- جن طلباء میں علامات ہیں انہیں اسکول نہیں جانا چاہیے۔ متاثرہ افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مثبت ٹیسٹ کے بعد پہلے پانچ دنوں کے دوران اچھی طرح سے فٹ ہونے والے سرجیکل ماسک، KF94 ماسک، KN95 ماسک یا سانس لینے والے (جیسے N95 ریسپریٹرز) پہنیں۔ انہیں ایسے افراد سے رابطے سے بھی گریز کرنا چاہیے جو زیادہ خطرے میں ہیں، ماسک اتارنے کی صورت حال میں دوسروں سے رابطہ کریں (مثلاً کھانے کے لیے دوسروں کے ساتھ ٹیبل بانٹنا)، بھیڑ والی جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا؛صحت کی حالت کو قریب سے مانیٹر کریں اور علامات پیدا ہونے یا خراب ہونے کی صورت میں فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔
- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیاں کھول کر اپنے گھر کو ہوادار رکھیں۔ اور
- ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت پر ہر وقت توجہ دیں۔ گھر میں مشترکہ اشیاء اور سہولیات (مثلاً ٹوائلٹ) کو بار بار اور استعمال کے بعد صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

ویب سائٹ برائے سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن www.chp.gov.hk
22 دسمبر 2023

कोरोनाभाइरस रोग 2019,(कोभिड-19 (COVID-19))

कारक तत्व

"कोरोनाभाइरस रोग 2019 (कोभिड-19 (COVID-19))" SARS-CoV-2 भंनिने नयाँ कोरोना भाइरसबाट लाग्ने रोग हो ।

क्लिनिकल विशेषताहरू

कोभिड-19 (COVID-19) को मुख्य साधारण लक्षणहरू ज्वरो, सुख्खा खोकी र थकान हुन् । अन्य लक्षणमा स्वाद वा गन्ध हराउने, नाक बन्द हुने, आखाँ पाक्ने , घाटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने, छालामा दाग आउने, वाकवाकी वा वान्ता हुने, पखाला लाग्ने, चिसो लाग्ने वा चक्कर लाग्ने पर्दछ । केही व्यक्तिहरूमा धेरै हल्का वा गैर-विशिष्ट लक्षणहरू मात्र हुन सक्छन् , जबकी कसै-कसैमा सास फेर्न गारो हुने, छाती दुख्ने वा अलमलमा पर्ने जस्ता गम्भीर लक्षणहरु देखिन सक्छ ।

जटिलतामा श्वासप्रश्वासमा समस्या, एक्युट श्वासप्रश्वास संकट सिंड्रोम(ARDS), सेप्सिस र सेप्टिक शक, थ्रोम्बोइम्बोलिज्म, र/वा बहुअंगमा विफलता जस्तै मुटु, कलेजो वा मिर्गौलामा हानी देखिन सक्छ । रिपोर्टहरू अनुसार कोभिड-19 (COVID-19) भएका बच्चाहरू र किशोरहरूमा ,बालबालिकाहरूमा मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम (MIS-C) भनेर चिनिने दुर्लभ तर गम्भीर अवस्था विकास हुन सक्छ, त्यसपछि बहुअङ्ग विफलता र आघात हुन सक्छ ।

वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरू र अन्तर्निहित चिकित्सा समस्याहरू भएका व्यक्तिहरू (जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु र फोक्सोको समस्या, मधुमेह, मोटोपना वा क्यान्सर) गम्भीर बिरामी हुने जोखिममा हुन्छन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को जानकारी अनुसार, लगभग 10-20% मानिसहरूले कोभिड-19 (COVID-19) को मध्य र दीर्घकालीन प्रभाव अनुभव गरिरहन सक्छन्, जसलाई संयुक्त रूपमा " कोभिड-19 (COVID-19)को दीर्घकालीन प्रभावहरू", वा " लङ्ग कोभिड" भनिन्छ । लङ्ग कोभिड का सामान्य लक्षणहरूमा थकान, सास फेर्न गाह्रो, संज्ञानात्मक शिथिलता, टाउको दुखाइ, दुखाइ (जस्तै छाती दुख्ने, जोर्नी दुख्ने) र जसले दैनिक कामकाजमा असर पार्न सक्छ। विशेष गरी बच्चाहरूमा बहु-अङ्ग प्रभाव वा स्वत: प्रतिरक्षा अवस्थाहरू हुन सक्छ। तीव्र कोभिड-19 (COVID-19) प्रकरणबाट प्रारम्भिक रिकभरी पछि लक्षणहरू नयाँ सुरुवात हुन सक्छ वा प्रारम्भिक रोगबाट जारी रहन्छ। लक्षणहरूमा पनि उतार-चढाव (समय-समयमा परिवर्तन) वा समयसँगै दोहोरिने (सुधारको अवधि पछि लक्षणहरू पुन: देखिने) हुन सक्छ। यद्यपि लक्षणहरू कति लामो समयसम्म रहन सक्छन् भन्ने अझै स्पष्ट छैन, हालको अनुसन्धानले बिरामीहरू समयसँगै सुधार हुन सक्छन् भन्ने सुझाव दिन्छ। केही अध्ययनहरूले गम्भीररुपमा कोभिड-19(COVID-19) बाट संक्रमित भएका मानिसहरूमा प्राय लङ्ग कोभिड पाइन्छ भन्ने औंलाएका छन्, तर जो कोहीले (हल्का रोग भएकाहरू सहित) कोभिड-19 (COVID-19) बाट संक्रमित भएपछि यो अवस्था अनुभव गर्न सक्छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) अनुसार, कोभिड-19 (COVID-19) को खोपले लङ्ग कोभिड को घटनालाई कम गर्न सक्छ। केही अध्ययनहरूले खोप नलगाइएका व्यक्तिहरूको तुलनामा खोप लगाइएका व्यक्तिहरूमा लङ्ग कोभिड को संक्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ भन्ने पनि सुझाव दिएका छन्।

प्रसारण माध्यम र उष्मायन इन्क्युबेसन अवधि

प्रसारणको माध्यम श्वासप्रश्वासका थोपाहरू, दूषित सतहहरू वा वस्तुहरूसँगको सम्पर्क, छोटो दूरीको एरोसोल वा छोटो दूरीको वायुजनित प्रसारण समावेश हुन्छ। भाइरस कम हावा चल्ने र/वा भीड भएको भित्री स्थानहरूमा पनि फैलिन सक्छ। इन्क्युबेशन अवधिको धेरैजसो अनुमानहरू 1 देखि 14 दिनसम्मको हुन्छ, र केही भेरियन्टहरू, जस्तै ओमिक्रोन संस्करणको, इन्क्युबेशन अवधि कम हुन सक्छ लगभग 3 दिन ।

व्यवस्थापन

उपचारमा सहायक उपचार, लक्षणात्मक उपचार, एन्टिभाइरल एजेन्टहरू र, चिनियाँ औषधिहरू समावेश छन्।

रोकथाम

कोभिड-19 (COVID-19) खोप

- कोभिड-19 (COVID-19) खोप मानिसलाई कोभिड-19 (COVID-19) रोग लाग्नबाट बचाउनमा प्रभावकारी छ , विशेष गरी गम्भीर रोग र मृत्युबाट।
- कोभिड-19 (COVID-19) को समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रियामा खोप सबैभन्दा प्रभावकारी उपकरणहरू मध्ये एक हो। खोपसँग गैर-औषधि हस्तक्षेप) NPIs) को संयोजनले भाइरस विरुद्ध अधिकतम सुरक्षा प्रदान गर्नेछ।
- कोभिड-19 (COVID-19) खोप लगाईसकेपछि पनि, भाइरस सर्ने जोखिम कम गर्न गैर-औषधि हस्तक्षेप (NPIs) , कायम राख्नुपर्दछ , जस्तै राम्रोसंग हात धुने । खोप लगाएका, संगै अहिलेसम्म खोप नलगाएका व्यक्तिहरुले गैर-औषधि हस्तक्षेप (NPIs) पालना गर्ने निरन्तरता दिईरहनुपर्दछ ।
- कोभिड-19 (COVID-19) खोपको विस्तृत विवरणको लागि, कृपया कोभिड-19 (COVID-19) खोप कार्यक्रमको लागि थेमेतिक वेवसाइटमा हेर्नुहोस्: https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html

स्वास्थ्य सल्लाह

संक्रमणबाट व्यक्तिगत सुरक्षा र समुदायमा रोगको फैलावट रोक्नका लागि जनताका सदस्यहरूलाई सधैं, कडा व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्न सल्लाह दिइन्छ:

- निम्न अवस्थाहरूमा मास्क लगाउन सल्लाह दिइन्छ -
    a. ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको लक्षण भएका कुनै पनि व्यक्ति;
    b. वृद्धहरूका लागि आवासीय हेरचाह घरहरू, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि आवासीय हेरचाह गृहहरू, र स्वास्थ्य सेवाका क्लिनिकल क्षेत्रहरू जस्ता उच्च जोखिम स्थानहरूमा भेट गर्ने वा काम गर्ने कुनै पनि व्यक्तिहरू;
    c. उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरू (जस्तै अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू वा इम्युनोकम्प्रोमाइज व्यक्तिहरू) जो सार्वजनिक यातायात जस्ता भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जान्छन्; र
    d. जब SARS- CoV -2 भाइरस लगायत श्वासप्रश्वासका भाइरसहरूको गतिविधिमा बढ्दो प्रवृत्ति अपेक्षित हुन्छ, उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूलाई सार्वजनिक स्थानहरूमा भ्रमण गर्दा सर्जिकल मास्क लगाउन सिफारिस गरिन्छ, र आम नागरिकहरूले पनि सार्वजनिक यातायात लिँदा वा भीडभाड भएको ठाउँमा बस्दा सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्छ ।
- मास्क राम्रोसँग लगाउनु सहित ,मास्क लगाउनु अघि र हटाइसकेपछि हातको सरसफाइ महत्त्वपूर्ण छ। उचित मास्क लगाउने बारे विवरणहरूको लागि, कृपया CHP वेबसाइट www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf मा जानुहोस्;
- हात धुनु अघि आफ्नो आँखा, मुख र नाक नछुनुहोस्;
- हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; खानु भन्दा पहिले ,शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि; सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरु छोएपछि जस्तै ह्यान्ड्रेल्स वा ढोका ,नबहरू, वा जब हात खोकी वा हाछ्युँ गरे पछि पछि श्वसन स्राव द्वारा दूषित हुन्छन्;
- हाछ्युँ गर्दा वा खोक्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशूहरूलाई ढकनी भएको फोहोर बिनमा फ्याक्नुहोस्, त्यसपछि हातहरू राम्ररी धुनुहोस्;
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्ड रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस अनि एक डिस्पोजेबल पेपर तौलियाले सुख्खा बनाउनुहोस । हातहरू सफा गरिसकेपछि, पानीको ट्यापलाई सिधै पुन नछुनुहोस (उदाहरणका लागि, कागजको तौलिया प्रयोग गरी ट्यापलाई बन्द गर्नु अघि यसलाई लपेट्नुहोस्)। यदि हात धुने सुविधा

उपलब्ध छैन, वा जब हात देखिने गरी फोहोर भएको छैन भने , 70 देखि 80% अल्कोहोल ले हात रगड्नु हात स्वच्छताको एक प्रभावी विकल्प हो ;

- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि कीटाणुहरू फैलाउन बाट जोगिन फ्लश गर्नुअघि शौचालयको ढक्कन तल राख्नुहोस्
- घरभित्र राम्रो वेंटिलेशन कायम राख्नुहोस्;
- घरलाई हप्तामा कम्तिमा एक पटक 1 मा 99 पानी मिश्रित घरेलु ब्लीच (990 ml पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10ml मिलीलीटर ब्लीच मिलाएर) 15 देखि30 मिनेट छोडेर पानीले पखाल्नुपर्छ। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहल सँग कीटाणुरहित गर्नुहोस्;
- यदि स्थानहरू श्वासप्रश्वासको स्राव, बान्ता वा मलमूत्रबाट दूषित छन् भने, देखिने पदार्थ सफा गर्न बलियो शोषक डिस्पोजेबल तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि उपयुक्त कीटाणुनाशकले सतह र छिमेकी क्षेत्रलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्। गैर-धातु सतहका लागि, पानी मिश्रित घरेलु ब्लीचमा 1 मा 49 कीटाणुरहित गर्नुहोस् (490ml पानीमा 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल भएको 10ml घरेलु ब्लीचको मिश्रण) 15 देखि 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले पखाल्नु होस्। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहल सँग कीटाणुरहित गर्नुहोस्;
- ड्रेनेज पाइपहरू राम्रोसँग र नियमित रूपमा कायम राख्नुहोस् (हप्तामा एक पटक) वातावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित गर्न प्रत्येक नाली आउटलेट (U-traps) मा लगभग आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस्;
- राम्रो शरीर प्रतिरोध निर्माण गर्नुहोस् र स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस्। यो सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम मार्फत हासिल गर्न सकिन्छ ,र
- धुम्रपान नगर्नुहोस् र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्।

यात्रा सल्लाह

यात्रुहरूले निम्न स्वास्थ्य सल्लाहहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

- कोभिड-19 (COVID-19) रोग विरुद्ध प्रभावकारी रूपमा सुरक्षा गर्नको लागि नवीनतम सिफारिसहरू अनुसार यात्रा गर्नु अघि कोभिड-19 (COVID-19) खोप पूरा गर्नुहोस् कोभिड-19 (COVID-19)खोपसम्बन्धी विवरणहरूको लागि, कृपया कोभिड-19 (COVID-19) खोप कार्यक्रमको लागि विषयगत वेबसाइट हेर्नुहोस्:
https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html
    - यदि हङकङ बाहिर हुँदा अस्वस्थ महसुस भएमा, विशेष गरी यदि श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू अनुभव भइरहेको छ भने, राम्रोसँग फिट हुने सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकसल्लाह लिनुहोस् ।

कोभिड-19 (COVID-19) पोजिटिभ देखिएका व्यक्तिका लागि स्वास्थ्य सल्लाह

कोभिड-19 (COVID-19) पोजिटिभ देखिएका व्यक्तिहरूले तल दिइएका स्वास्थ्य सल्लाहहरू पालन गर्नुपर्छ:

- उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू(उदाहरणका लागि इम्युनोसप्रेस्ड व्यक्तिहरू, वृद्ध व्यक्तिहरू,अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्थाहरू भएका व्यक्तिहरू) र लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूलाई तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह लिन सल्लाह दिइन्छ;
- लक्षण देखिएका व्यक्तिहरूलाई घरमै बस्न र बाहिर नजान सल्लाह दिइन्छ;
- लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरू आफ्नो इच्छा अनुसार काममा जान सक्छन्।
- लक्षण देखिएका विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा उपस्थित हुनु हुँदैन; संक्रमित व्यक्तिहरूलाई सकारात्मक परीक्षण पछि पहिलो पाँच दिनमा राम्रोसँग फिट हुने सर्जिकल मास्क, KF94 मास्क, KF95 मास्क वा रेस्पिरेटरहरू (जस्तै N95 रेस्पिरेटरहरू) लगाउन सल्लाह दिइन्छ। उनीहरूले उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्क, मास्क-नलगाएको अवस्थामा अरूसँग सम्पर्क (जस्तै खानाको लागि अरूसँग टेबुल बाँड्ने), भीडभाड हुने ठाउँहरू र भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जानबाट जोगिनु पर्छ;
- स्वास्थ्य अवस्थालाई नजिकबाट नियाल्नुहोस् र लक्षणहरू देखा परेमा वा खराब हुँदै गएमा तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्;
- सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खोलेर आफ्नो घरलाई राम्रोसँग हावादार राख्नुहोस्; र
- व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छतामा सधैं ध्यान दिनुहोस्। घरमा, साझा वस्तुहरू र सुविधाहरू (जस्तै शौचालय) बारम्बार र प्रयोग पछि सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट www.chp.gov.hk

22 दिसंबर 2023

衞生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی
سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.chp.gov.hk

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

二零二三年十二月修訂
Revised in December 2023