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

कारक तत्व

कोरोनाभाइरस रोग 2019 (कोभिड-19 (COVID-19)),SARS-CoV-2 भाइरसबाट लाग्ने संक्रामक रोग हो ।

क्लिनिकल विशेषताहरू

कोभिड-19 (COVID-19) का मुख्य साधारण लक्षणहरू ज्वरो, चिसो लाग्नु र घाँटी दुख्नु हुन् । अन्य लक्षणमा गम्भीर थकान, स्वाद र/वा गन्धको भावनामा कमी वा परिवर्तन आउनु, नाक बन्द हुनु, आखाँ पाक्ने , टाउको दुख्नु, मांसपेशी र जोर्नी दुख्नु, छालामा दाग आउनु, वाकवाकी वा वान्ता हुनु, पखाला लाग्नु वा चक्कर लाग्नु पर्दछ । केही व्यक्तिहरूमा धेरै हल्का वा गैर-विशिष्ट लक्षणहरू मात्र हुन सक्छन् , जबकी कोहिमा 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 ।त्यहाँ रिपोर्टहरू छन् कि कोभिड-19 (COVID-19) भएका बच्चाहरू र किशोरहरूमा बालबालिकाहरूमा मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम (MIS-C) भनेर चिनिने दुर्लभ तर गम्भीर अवस्था विकास हुने सक्छ, त्यसपछि बहुअङ्ग विफलता र आघात हुन सक्छ ।

60 बर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरू र उच्च रक्तचाप, मुटु र फोक्सोको समस्या, मधुमेह, मोटोपना, क्यान्सर र गर्भावस्था लगायतका विद्यमान स्वास्थ्य अवस्था भएकाहरू गम्भीर बिरामी हुने जोखिममा हुन्छन्।

पोस्ट कोभिड-19 (COVID-19) अवस्था, जसलाई सामान्यतया "लङ कोभिड" भनिन्छ, SARS-CoV-2 भाइरसको सङ्क्रमणमा परेका जुनसुकै उमेरका व्यक्तिलाई, प्रारम्भिक लक्षणहरूको गम्भीरता जेसुकै भए पनि, असर गर्न सक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले लङ कोभिडलाई प्रारम्भिक SARS-CoV-2 सङ्क्रमणपछि 3 महिना पछि नयाँ लक्षणहरू देखिनु वा पहिले भएका लक्षणहरू निरन्तर रहनु, ती लक्षणहरू कम्तीमा 2 महिनासम्म जारी रहनु र अन्य कुनै स्पष्ट कारण नभएको अवस्था भनेर परिभाषित गरेको छ।

लङ कोभिडका सामान्य लक्षणहरूमा अत्यधिक थकाइ, सास फेर्न गाह्रो हुनु, सोच्ने वा सम्झने क्षमतामा समस्या (संज्ञानात्मक विकार), टाउको दुखाइ, छाती दुख्ने, जोर्नी दुखाइ आदि समावेश हुन्छन्। यी लक्षणहरूले दैनिक जीवनमा पनि असर गर्न सक्छन्।

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि करिब 10 देखि 20 प्रतिशत कोभिड-19(COVID-19) (COVID-19) सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा पछि गएर लङ कोभिडका लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले सुझाव दिएको छ कि लङ कोभिडबाट जोगिनका लागि पहिले नै आफू र अरूलाई कोभिड-19 (COVID-19) को सङ्क्रमणबाट बचाउनु आवश्यक छ।

यसका लागि केही सजिला र प्रभावकारी उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, जस्तै:

• कोभिड-19 (COVID-19) खोप वा बुस्टर डोज लगाउने,

• राम्ररी मिल्ने मास्क लगाउने,

• हात बारम्बार सफा गर्ने,

• घरभित्रको हावा स्वच्छ हुने गरी राम्रोसँग हावा पास हुने व्यवस्था मिलाउने।

लङ कोभिडसम्बन्धी थप जानकारीका लागि कोभिड-19 (COVID-19) को विषयगत वेबसाइटमा रहेको लङ कोभिड पृष्ठ हेर्नुहोस्।

प्रसारण माध्यम (सर्ने तरिका)

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।

इन्क्युबेसन अवधि

इन्क्युबेसन अवधि (सङ्क्रमण भइ लक्षण देखिन थालेको समय) SARS-CoV-2 का भेरियन्टहरू अनुसार फरक हुन सक्छ।

अधिकांश अनुमानको अनुसार, इन्क्युबेसन अवधि 1 देखि 14 दिनसम्म हुन सक्छ। केही भेरियन्टहरू, जस्तै ओमिक्रोन भेरियन्ट, मा यो अवधि अझ छोटो भई करिब 3 दिन जतिको मात्र हुन सक्छ।

व्यवस्थापन

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

रोकथाम

कोभिड-19(COVID-19) खोप

- सर्वसाधारणलाई कोभिड-19 (COVID-19) का गम्भीर परिणामहरूबाट जोगिनको लागि हङकङमा कोभिड-19 (COVID-19) खोप प्रयोगसम्बन्धी पछिल्लो सिफारिसहरू ध्यानपूर्वक पालन गर्न सुझाव दिइएको छ।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 -

1) ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको लक्षण भएका कुनै पनि व्यक्ति;

2) 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; र

3) उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरू (जस्तै अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू वा इम्युनोकम्प्रोमाइज व्यक्तिहरू) जो सार्वजनिक यातायात जस्ता भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जान्छन्।

4) जब SARS-CoV-2 लगायतका श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरसहरूको सक्रियता बढ्ने सम्भावना हुन्छ, उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूलाई सार्वजनिक स्थानहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्क लगाउन सिफारिस गरिन्छ, र सर्वसाधारणले पनि सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा वा भीडभाड भएका स्थानहरूमा बस्दा सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ।

- मास्क राम्रोसँग लगाउनु सहित ,सर्जिकल मास्क लगाउनु अघि र हटाइसकेपछि हातको सरसफाइ गर्नु 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 छींकिए पछि श्वसन स्राव द्वारा दूषित हुन्छन्;
- छींक लाग्दा वा खोक्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिश्यूहरूलाई ढकनी भएकोफोहोर बिनमा फ्याक्नुहोस्, त्यसपछि हातहरू राम्ररी धुनुहोस्;
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्ड रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस अनि एक प्रयोज्य 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 पनि हात स्वच्छताको एक प्रभावी विकल्प हो ;
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि कीटाणुहरू फैलाउनबाट जोगिन फ्लश गर्नुअघि शौचालयको ढक्कन तल राख्नुहोस्;
- राम्रो इनडोर 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) 15-30 मिनेट छोडेर पानीले पखाल्नुपर्छ। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहल सँग कीटाणुरहित गर्नुहोस्; ब्लिच प्रयोगसम्बन्धी थप जानकारीका लागि कृपया निम्न वेबपेज भ्रमण गर्नुहोस्: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf
- 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) 15देखि 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।

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 अनुसारले 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, KN95 मास्क वा रेस्पिरेटरहरू (जस्तै N95 रेस्पिरेटरहरू) लगाउन सल्लाह दिइन्छ। उनीहरूले उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्क, मास्क-अफ 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। साझा वस्तुहरू र सुविधाहरू (जस्तै शौचालय) घरमा बारम्बार र प्रयोग पछि सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।

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

अनुवादित संस्करण सन्दर्भको लागि मात्र हो। अनुवादित संस्करण र अङ्ग्रेजी संस्करण बीचको भिन्नता भएमा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 जनवरी, 2025 (28 January 2025)