

COVID-19 सँग लड्न सुझावहरूको हाइलाइटहरू

संस्करण मिति: 7 अप्रिल 2022

COVID-19 सँग लड्नको निम्ति सुझावहरू (हाइलाइटहरू)

COVID-19 केसहरूको पहिचान गर्न भाइरस परिक्षण गर्न अति आवश्यक छ । न्यूक्लिक एसिड जाँचहरू एकदम प्रभावकारी हुन्छ तर यसको लागि दक्ष व्यक्तिहरूद्वारा संयुक्त रूपमा नाक र घाँटी भित्रको र्याल संकलन गर्नका लागि परिक्षण केन्द्रहरू वा मोबाइल नमूना संकलन स्टेशनहरूमा उपस्थित हुनुपर्दछ र परीणाम आउँन 24 देखि 48 घण्टा लाग्न सक्छ । र्यापिड एन्टिजेन्ट टेस्टहरू स्वयम आफै गर्न सकिन्छ र सामान्यतया यसको परीणाम 20 मिनेट भित्र प्राप्त हुन्छ ।

जब तपाईंको जाँचको परीणाम पोजेटिभ आउँछ, कृपया सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सनलाई निम्न लिङ्कद्वारा उपयुक्त स्वास्थ्य उपचार / आइसोलेसन / क्वारेन्टाइन व्यवस्थाहरू गर्न जानकारी उपलब्ध गर्नुहोस् ।

- न्यूक्लिक एसिड टेस्ट: www.chp.gov.hk/cdpi
- र्यापिड एन्टिजेन्ट टेस्ट: www.chp.gov.hk/ratp

COVID-19 खोपले मानिसलाई गम्भीर रोगहरू र COVID-19 बाट हुने जटिलताहरूबाट सुरक्षित राख्न सक्छ । पूर्ण रूपमा खोप नलगाएका व्यक्तिहरूमा भन्दा पूर्ण रूपमा खोप लगाएका व्यक्तिहरूको मृत्यु दर धेरै कम भएको हुनाले, यदि तपाईंले हालसम्म खोप लगाउनु भएको छैन भने कृपया सम्भव भएसम्म चाँडो भन्दा चाँडो खोप लगाउनुहोस् ।

उपचार र आइसोलेसनका लागि बहु-स्तरीय ट्राइज उपायहरू

- हाल समुदायमा व्यापक रूपमा फैलिएको ओमिक्रोन भेरियेन्ट अत्यधिक रूपमा फैलिन सक्ने र सजिलै घरपरिवारमा सर्न सक्छ ।
- खोप नलगाएका व्यक्तिहरू र उच्च जोखिम समूहका व्यक्तिहरूमा संक्रमण पछि जटिलता र मृत्युको उच्च जोखिम हुन्छ ।
- स्वास्थ्य जोखिम, हेरचाह आवश्यकताहरू र घरपरिवारमा सर्ने जोखिमको आधारमा, सरकारले उपचार र आइसोलेसनका लागि बहु-स्तरीय ट्राइज उपायहरू अनुसार, संक्रमित व्यक्तिहरूलाई अलग्गै बस्न/उपयुक्त रूपमा उपचार प्राप्त गर्ने व्यवस्था गर्नेछ ।

तह	लक्षित समूह	उपलब्ध सुविधाहरू
तह 1	गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरू	अस्पतालहरू
तह 2	अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्ने बिरामीहरू (गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरू, वृद्धहरू र दिर्घकालिन रोगहरू भएका बिरामीहरू सहित)	
तह 3	अपेक्षाकृत स्थिर अवस्थाका बिरामीहरू	हडकड संक्रमण नियन्त्रण केन्द्र र सामुदायिक उपचार सुविधाहरू
तह 4	लक्षणविहीन बिरामीहरू वा बिरामीहरू जसलाई चिकित्सा सहायता आवश्यक पर्दैन तर उनीहरूको हेरचाह आवश्यकता वा घरको वातावरणको कारणले आइसोलेसन सुविधाहरूमा अलग्गै बस्नु पर्छ ।	हेरचाह समर्थन चाहिने व्यक्तिहरूका लागि सुविधाहरू (समर्पित सामुदायिक आइसोलेसन सुविधाहरू (CIFs) र वृद्धहरूका लागि होल्डिङ सेन्टरहरू)
		हेरचाहकर्ता वा परिवारसँग भर्ना भएका व्यक्तिहरूका लागि सुविधाहरू (व्यक्तिगत एकाइहरू भएका CIFs)
		स्व-हेरचाह गर्न सक्ने क्षमता भएका व्यक्तिहरूका लागि सुविधाहरू (सामान्य CIFs)
तह 5	आइसोलेसनका लागि उपयुक्त ठाउँहरूमा बसिरहेका लक्षणविहीन बिरामीहरू जसलाई चिकित्सा हेरचाह वा समर्थनको आवश्यकता पर्दैन	समर्थन साथ होम आइसोलेसन, तोकिएको क्लिनिकहरू, इत्यादि।

- होम आइसोलेसन उपयुक्त नहुने अवस्थाहरू:
 - × आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको अनुगमन गर्न नसक्ने **उच्च जोखिम समूहका व्यक्तिहरू**;
 - × घरायसी सुविधाहरू (जस्तै: खाना पकाउने सुविधा वा शौचालय) अन्य अन्य परिवार सदस्यहरूसँग साझा गर्न आवश्यक व्यक्तिहरू;
 - × आइसोलेसनका लागि छुट्टै कोठाको व्यवस्था गर्न सकिँदैन;
 - × संक्रमित व्यक्तिको लागि तोकिएको शौचालयको व्यवस्था गर्न सकिँदैन वा साझा शौचालयलाई राम्ररी सफा र कीटाणुरहित गर्न सकिँदैन;
 - × **उच्च जोखिम समूहमा** रहेका परिवारका सदस्यहरू

1 स्वास्थ्य जाँच

- यदि तपाईंको परीक्षण पोजेटिभ आएमा, शान्त रहनुहोस् र आइसोलेसनको समयमा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको निगरानी गर्नुहोस् । खोप लगाएका व्यक्तिहरू **लक्षणविहीन** हुन सक्छन् वा **हल्का केहि लक्षणहरू** मात्र देखिन सक्छ ।
- यदि **गम्भीर चिन्ताजनक लक्षणहरूको** विकास भएमा, सिधै A&E सुविधामा जानुहोस् ।

चेतावनी लक्षणहरू:

ज्वरो कम गर्ने औषधि सेवन गरे तापनि 2 दिनभन्दा बढी समयसम्म लगातार ज्वरो ($>38.5^{\circ}\text{C}$) आउनु, हाइपोथर्मिया (असामान्य रूपले शरीरको तापक्रम घट्नु) ($\leq 35^{\circ}\text{C}$), शरीर कम्पन हुने (कन्वल्जन), सास फेर्न गाह्रो भएको सुरु हुनु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु, बोली हराउनु वा गतिशीलता कम हुनु, उठ्नु वा जागी राख्न नसक्नु, छाती वा पेट दुख्नु वा थिचेको जस्तो हुनु, चक्कर लाग्नु वा भ्रम भए जस्तो हुनु वा मानसिक स्थितिमा असाधारण परिवर्तन देखिनु, भ्रूणको गति घट्नु वा नचल्नु (≥ 24 हप्ताको गर्भावस्था हुने गर्भवती महिलाहरूमा), बच्चाहरूमा मानसिक स्थितिमा असाधारण परिवर्तन देखिनु, निरन्तर रूपमा पिउँन वा खान नसक्नु वा 2 दिन भन्दा धेरै समयसम्म बान्ता हुनु वा पखाला लाग्नु । (^कृपया ज्वरो कम गर्ने औषधि सेवन बारे चिकित्सा निर्देशनको पालना गर्नुहोस् र ओभरडोज हुने बारे याद गर्नुहोस् ।

- **उच्च जोखिम समूहका व्यक्तिहरूले** आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा परिवर्तन भएको याद गर्नु पर्छ ।

उच्च जोखिम समूहका व्यक्तिहरू:

70 वर्ष वा सोभन्दा माथिका, 5 वर्ष वा सो भन्दा कम उमेरका, 28 वा सोभन्दा बढी हप्ताको गर्भावस्थाका गर्भवती महिलाहरू, वा विगतमा कुनै विशेष कारणले इम्युनोसप्रेसिभ अवस्थामा भएका व्यक्तिहरू पर्दछन् ।

- यदि लक्षणहरू विकास भएमा:
 - अस्पताल प्राधिकरण (HA) अन्तर्गत तोकिएको क्लिनिकमा अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्;
 - HA समर्थन हटलाइन **1836 115** मा सम्पर्क गर्नुहोस्;
 - SMS मा प्राप्त लिङ्क मार्फत आइसोलेसन केयर निगरानी प्रणालीमा दर्ता गर्नुहोस् र लक्षणहरू रिपोर्ट गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई चिकित्सा परामर्शको लागि बाहिर जान आवश्यक परेमा, उचित प्रकारको सर्जिकल मास्क राम्रोसँग लगाउनुहोस् । सिधै अस्पताल/क्लिनिकमा जानुहोस्, वा तोकिएको सवारी सेवाहरू (www.designatedtaxihk.com वा हटलाइन **3693 4770**) बुक गर्नुहोस् ।
- आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच गर्नुहोस् र दिनमा दुई पटक आफ्नो शरीरको तापक्रम जाँच गर्नुहोस् ।
- आवश्यक भएमा आफ्नो अक्सिजन स्तर जाँच गर्न पल्स अक्सिमिटर प्रयोग गर्नुहोस् । विवरणको लागि, कृपया उपयोगी जानकारीमा हेर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था **बिग्रीएमा** र **गम्भीर लक्षणहरू देखा परेमा**, वा **आपतकालिन** अवस्थामा, सहायताको लागि **999** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईं COVID-19 पोजेटिभ भएको स्टाफलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

तोकिएका
क्लिनिकहरू



(अंग्रेजी/
चिनियाँमा मात्र)

2 घर परिवारमा संक्रमणको जोखिम न्यूनीकरण गर्न

- परिवार सदस्यहरूमा सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न तपाईंले गर्नु पर्ने कुराहरू:
 - आमने-सामने सम्पर्कमा (खाना खाँदा पनि) नआउनुहोस् वा अरूसँग व्यक्तिगत वस्तुहरू साझेदारी नगर्नुहोस् र आफ्नो कोठामा बस्नुहोस्;
 - सम्भव भएमा छुट्टै शौचालयको व्यवस्था गर्नुहोस्; अन्यथा, हरेक पटक प्रयोग गरेपछि सफा र कीटाणुरहित पार्नुहोस्;
 - राम्रो वायु संचार कायम गर्न झ्यालहरू खुल्ला राख्नुहोस् । आफ्नो कोठामा एयर प्युरिफायर जडान गर्नु राम्रो हुन्छ। यसलाई अधिकतम पावरमा निरन्तर सञ्चालनमा राख्नुहोस्;
 - आफ्नो घरको वातावरण दैनिक सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् । संक्रमित व्यक्तिहरूले फोहोर फाल्न परिवार सदस्यहरूको सहयोग लिन सक्छन् ।

3 आइसोलेसन अवधिमा हुने अन्य सहयोगहरू

- सरकारले सम्भव भएसम्म तपाईंलाई एन्टि-एपिडेमिक सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनेछ ।
- तपाईंका साथीहरू र आफन्तजनहरूले तपाईंको दैनिक आवश्यकताहरू उपलब्ध गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईंले अनलाइन/ टेलिफोन मार्फत पनि अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ । आमने-सामने सम्पर्कमा नआउनुहोस् र सामानलाई तपाईंको ढोकामा छोडेको हुनु पर्छ । यदि तपाईंले आफ्नो दैनिक आवश्यकताहरूको प्रबन्ध गर्न सक्नुहुन्न वा भावनात्मक परामर्श चाहिएमा हटलाइन नम्बर 1833 019 मा कल गर्नुहोस् ।

4 आइसोलेसन समाप्ति

- स्वास्थ्य विभागले SMS मार्फत क्रमशः तपाईंलाई आइसोलेसन आदेश र तपाईंको परिवार सदस्य(हरू)लाई कारेन्टाइन आदेश (हरू) जारी गर्नेछ । तपाईंले आदेशहरूमा तोकिएका कानुनी आवश्यकताहरूको पालना गर्नुपर्छ ।
- पूर्वनिर्धारित आइसोलेसन अवधि 14 दिन हो । यदि तपाईंले COVID-19 खोपको कम्तिमा दुई खुराक प्राप्त गर्नुभएको छ र छैटौं वा सातौं दिनमा RAT को नतिजा नेगेटिभ आएमा (वा त्यसपछिका कुनै पनि दुई दिन), तपाईंले दोस्रो नेगेटिभ नतिजा आएको दिनमा कारेन्टाइन पूरा गरेको मानिनेछ र आफ्नो दैनिक गतिविधिहरू जारी राख्न सक्नुहुन्छ । विवरणको लागि तलको इन्फोग्राफिक (चार्ट) मा हेर्नुहोस् ।

दिन	संक्रमित व्यक्तिहरू ≥ 2 डोज COVID-19 खोप	संक्रमित व्यक्तिहरू ≤ 1 डोज COVID-19 खोप	
1	आइसोलेसन	आइसोलेसन	
2			
3			
4			
5			
6	RAT नेगेटिभ		यदि छैटौं वा सातौं दिनमा RAT पोजेटिभ आएमा, आइसोलेसनमा बस्ने जारी राख्नुहोस्। लगातार दुई दिनसम्म नेगेटिभ नतिजा प्राप्त नभएसम्म दैनिक RAT गर्नुहोस्।
7	RAT नेगेटिभ		
8	निको भएको/आइसोलेसन पुरा गरेको		
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
		RAT नेगेटिभ	RAT पोजेटिभ
		निको भएको/ आइसोलेसन पुरा गरेको	आइसोलेसनमा बस्ने जारी राख्नुहोस्। नेगेटिभ नतिजा प्राप्त नभएसम्म दैनिक RAT गर्नुहोस् ।

र्यापिड एन्टिजेन टेस्ट कसरी गर्ने भन्ने बारे निर्देशन (RAT)

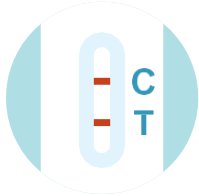


5 परिवार सदस्यहरू

- संक्रमणको जोखिम कम गर्न संक्रमित व्यक्तिसँग आमने-सामने सम्पर्कमा नआउनुहोस् ।
- आफ्नो बासस्थानमा राम्रो वायु संचारको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- यदि **चेतावनी लक्षणहरूको** विकास भएमा, सीधै A&E सुविधामा जानुहोस् ।
- परिवारका सदस्यहरूले कारेन्टाइन अवधिमा नियमित रूपमा RAT गर्नपर्छ । यदि तपाईंले COVID-19 खोपको कम्तिमा दुई डोज प्राप्त गर्नुभएको छ र छैटौं वा सातौं दिनमा RAT को नतिजा नेगेटिभ आएमा (वा त्यसपछिका कुनै पनि दुई दिन), तपाईंले दोस्रो पटक नेगेटिभ नतिजा आएको दिनमा कारेन्टाइन पूरा गरेको मानिनेछ । तपाईंले आफ्नो दैनिक गतिविधिहरू जारी राख्न सक्नुहुन्छ ।



नेगेटिभ



पोजेटिभ

- तपाईंका साथीहरू र आफन्तजनहरूले तपाईंको दैनिक आवश्यकताहरू उपलब्ध गर्न मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईंले अनलाइन / टेलिफोन मार्फत पनि अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ । यदि आवश्यक भएमा "StayHomeSafe" को हटलाइन 1833 019 मा कल गर्नुहोस्।

6 उपयोगी जानकारी

- विवरणहरूका लागि, कृपया COVID-19 विरुद्ध लड्न दिएको सुझावहरूको पूर्ण संस्करण हेर्नुहोस् । (अंग्रेजी र चिनियाँमा मात्र) •
- सान्दर्भिक लिङ्कहरू पूर्ण संस्करण पुस्तिकाको उपयोगी जानकारी अन्तर्गत सूचीबद्ध गरिएका छन् ।
- पल्स अक्सिमिटर कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे इन्फोग्राफिक (चार्ट) मा पूर्ण संस्करण पुस्तिकाको खण्ड 4 मा हेर्न सक्नुहुन्छ वा https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/po_covid_EN.pdf
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/po_covid_TC.pdf
(अंग्रेजी र चिनियाँमा मात्र) मा हेर्न सक्नुहुन्छ।
- भिडियो प्रदर्शन (चिनियाँमा अंग्रेजी उपशिर्षकसहित) •

