Nepali (नेपाली)

Coronavirus (COVID-19): What to know about COVID-19
क्वीन्सल्याण्डबासीहरूका लागि जानकारी

COVID-19 के हो?
COVID-19 एक संक्रामक रोग हो जुन एक कोरोनाभाइरसको कारण हुन्छ। COVID-19 हुने अधिकांश मानिसहरुलाई हल्का बिमारी मात्र हुनेछ र विशेष उपचारबिना निको हुन्छन्। कुनै व्यक्ति कति बिरामी हुन्छ भन्ने कुरा COVID-19 को प्रकारमा निर्भर गर्दछ। <u>COVID-19 कसरी सर्छ?</u> कुनै संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा, बोल्दा वा भद्दा श्वास फेर्दा COVID-19 साना तरल कणहरुबाट मानिसहरुबीचमा फैलिन सक्छ। यदि तपाई COVID-19 भएका कोही व्यक्तिको नजिक हुनुहुन्छ भने उनीहरुको श्वासप्रश्वासबाट निस्कने भाइरसले तपाई संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ, वा उनीहरुले छोएको केही वस्तु तपाईले छोएर त्यसपछि तपाईको आँखा, नाक, वा मुख छुँदा पनि संक्रमण हुन सक्छ। COVID-19 कसरी फैलिन्छ र यसबाट आफूलाई कसरी जोगाउने भन्नेबारेमा थप जानकारी यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ: www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention <u>COVID-19 "भेरिएन्ट " (प्रजाति) के हो?</u> जब COVID-19 फैलन्छ यसले फ्लूजस्तै परिवर्तन हुन सक्छ। यस्तो परिवर्न हुनु भाइरसको लागि सामान्य हो। यी परिवर्तनहरुलाई "उत्परिवर्तन" (म्युटेसन) भनिन्छ। म्युटेसनलाई मूल भाइरसको "भेरिएन्ट" (प्रजाति) भनिन्छ। COVID-19 का विभिन्न भेरिएन्टहरु छन्, जस्तै- डेल्टा (Delta (शुरुमा *भारतबाट आएको*), अल्फा (Alpha) (शुरुमा *संयक्त अधिराज्यबाट आएको*), बेटा (Beta) (शुरुमा *दक्षिण अफ्रिकाबाट आएको*), गामा (Gamma) (शुरुमा *ब्राजिलबाट आएको*) र अन्य। फरक भेरिएन्टहरु अरुको तुलनामा सजिलै फैलिन सक्छन्, तर यो पनि उही COVID-19 भाइरस नै हो। विश्व स्वास्थ्य संगठनको COVID-19 भेरिएन्टको बारेमा यहाँ थप जानकारी पाईन्छ: www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/ ।
अधिक जोखिममा हुने मानिसहरु
सबै उमेर वा स्वास्थ्य अवस्थाका मानिसहरु COVID-19 बाट संक्रमित हुन सक्छन्। तथापि, केही मानिसहरु यदि उनीहरु संक्रमित भएमा धेरै बिरामी हुने जोखिममा हुन्छन्। यसमा निम्न वर्गका मानिसहरु पर्छ:

Queensland Government

- वृद्धवृद्धा मानिसहरु।
- क्यान्सर, फोक्सोको समस्या, मधुमेह, वा उच्च रक्तचापजस्ता अवस्थित रोग भएका मानिसहरु।
- सामूहिक आवासीय घरमा बस्ने मानिसहरु।
- हिरासतमा रहेका मानिसहरु।

यी मानिसहरुलाई सुरक्षित राख्नको लागि हामीले अतिरिक्त कदम चाल्नु पर्छ। जस्तै, यदि तपाईमा COVID-19 को कुनै लक्षणहरु छन् भने उनीहरुलाई भेट्नु हुँदैन।

COVID-19 का लक्षणहरु

COVID-19 को लक्षणहरू यस्ता हुन्छन्:

- ज्वरो आउने
- खोकी लाग्ने
- घाँटी दुख्ने
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने
- टाउको दुख्ने
- नाकबाट सिंगान बग्ने वा नाक बन्द हुने
- थकान
- पखाला, उल्टी वा वाकवाकी
- गन्ध वा स्वादको चेतना हराउने
- मांसपेशी वा जोर्नीहरु दुख्ने
- खाना नरूच्ने।

मानिसहरुले COVID-19 का फरक लक्षणहरुको अनुभव गर्न सक्छन्। यदि तपाईलाई COVID-19 को थप गम्भीर लक्षणहरु छन् भने यसको मतलब तपाईलाई निको हुन धेरै समय लाग्नेछ। उदाहरणको लागि, भाइरसको चरम लक्षण भएका मानिसहरुलाई निको हुन धेरै हप्ता वा महिना लाग्न सक्छ। हल्का लक्षण भएका मानिसहरु एक देखि दुई हप्तामा निको हुन सक्छन्।

यदि तपाईमा COVID-19 को कुनै लक्षण छ भने, तपाईले जतिसक्दो चाँडो परीक्षण गराउनुपर्छ। तपाईंको नजिकको COVID-19 परीक्षण गर्ने स्थान फेला पार्न कृपया यो वेबसाइट हेर्नुहोस्: www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics.

उपलब्ध सहायता

यदि तपाईंलाई COVID-19 को परिस्थितिसँग सामना गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने तपाईंले मल्टिकल्चरल कनेक्ट (Multicultural Connect) लाई 1300 079 020 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई भाषामा सहयोग चाहिन्छ भने दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशनहरुको बारेमा कुनै प्रश्नहरू भएमा क्वीन्सल्याण्ड स्वास्थ्यलाई 134 COVID (**13 42 68**) मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले गर्नुपर्ने कुराहरू उनीहरुले बताउनेछन्। यदि तपाईलाई दोभाषे चाहिन्छ भने फोन गर्दा अनुरोध गर्नुहोस्। यो नि: शुल्क सेवा हो।