

नयाँ कोरोना भाइरस/Novel Coronavirus (2019-nCoV)

कोरोना भाइरस भनेको रुघाखोकी लाग्ने भाइरस जस्तै एक खालको भाइरस हो । मार्स (Middle East Respiratory Syndrome (MERS) र सार्स (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) को महामारी फैलिए जस्तै अहिले 2019-nCoV (CoronaVirus) ले गर्दा निमोनिया लगायत अन्य संक्रामित बिरामीहरू देखा परेका छन् । अहिले चीन लगायत अन्य देशमा पनि व्यापक रूपमा यसका बिरामीहरू फेला परिरहेका छन् । श्वासप्रश्वासका माध्यमबाट यो भाइरस सजिलै अर्को मानिसमा सर्न सक्ने हुदा सावधानी अपनाउन जरुरी हुन्छ ।



चिन्ह तथा लक्षणहरू

- ज्वरो आउनु
- खोकी लाग्नु
- छिटो छिटो श्वास फेर्नु
- श्वास फेर्न कठिनाई हुनु
- घाँटी घ्यार घ्यार हुनु
- सामान्य रुघा लागि जीउ दुख्नु

यी लगायत गम्भीर अवस्थामा देखा पर्ने लक्षणहरू तथा चिन्हहरू

- निमोनिया
- मृगौला फेल हुनु
- फोक्सोमा असर देखिनु

संक्रामित भएको २-१४ दिन भित्रमा यसको असर देखा पर्न थाल्छ ।

यसको प्रभाव भिन्न खालका मानिसमा भिन्न प्रकारले देखा पर्छ । अफ्र वढी यसको असर मुटु रोगी, बच्चा, वृद्ध अथवा रोगसंग लड्न सक्ने क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूमा देखा पर्दछ ।

उपचार

कोरोना भाइरसको तोकिएका उपचार नभएको हुँदा रुघा खोकी वा ज्वरोको नियमित उपचार सरह नै गरिन्छ । यद्यपि रुघा लाग्दा ज्वरो आउनु वा घाँटी खसखस हुनु जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने ।

काठमाण्डौमा यसको लागि जाँच हुने ठाउँ

संक्रामित भएको शंका लागेमा रगत जाँच गर्नका लागि नजिकैको अस्पतालमा सोधपुछ गर्नुहोला । **Nepal Public Health Laboratory (NPHL)** ले नेपालमा नै रगतबाट कोरोना भाइरस पत्ता लगाउने सेवा सुचारु गरेको छ ।

रोगसंग लड्न सक्ने क्षमता बढाउने खानेकुराहरू

प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, साधारण घरमा पकाएको खाना खाने, अन्य थप खानेकुराहरू जस्तै सुप, लसुन, ब्रोकाउली, सिमी, फूलगोभी, क्याप्सीकम, तुसा उम्रको गेडागुडी, दही, सुन्तला, किवी, कागती, अम्बा, भोगटे र हरियो सागपात जस्ता **Vitamin C** युक्त खानेकुराहरू खाने ।

के नखाने

आधा पाकेको अण्डा (Poached Egg, Half boiled Eggs), आधा पोकेको मासुका परिकार जस्तै (सेक्वा, बारबीक्यु), चुरोट, रक्सी, प्याकेट गरिएका खानेकुरा र बाटोको छेउमा राखिएका खानेकुरा नखाने

सावधानी

- घरबाहिर जाँदा अथवा बढी भिडभाड भएको ठाउँमा जाँदा, बसमा चढ्दा अनिवार्य मास्क लगाउने र एक पटक बाहिर लगाएको मास्क फलिदिने अथवा घर वा अफिसभित्र लिएर नआउने ।
- बारम्बार हात धुने र पानी नभएको अवस्थामा **Hand Sanitizer** को प्रयोग गर्ने ।
- नधोएको हातले बारम्बार अनुहार तथा नाक र आँखामा नछुने
- आफू वसेको कोठा गुम्म पारेर नराखि प्रशस्त मात्रामा हावा छिर्न सक्ने (वातानुकूलित) राख्ने
- सकेसम्म भिडभाडमा नजाने
- घरपालुवा जनावरसंगको सम्पर्कमा सतर्कता अपनाउनु

यदि संक्रामित भएमा

- अस्पताल जानको लागि वाहेक अन्य समयमा घर भित्र नै बस्ने
- घरबाहिर जाँदा अथवा बढी भिडभाड भएको ठाउँमा जाँदा, बसमा चढ्दा अनिवार्य मास्क लगाउने र एक पटक बाहिर लगाएको मास्क फलिदिने अथवा घर वा अफिसभित्र लिएर नआउने ।
- बारम्बार हात धुने र पानी नभएको अवस्थामा **Hand Sanitizer** को प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा वा हाँच्छिउ गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्ने र प्रयोग गरेको टिस्यु पेपर तुरुन्त डस्टबिनमा फाल्ने, खोक्दा वा हाँच्छिउ गर्दा केही नपाएमा हातको बाहुलाको सहायताले मुख छोप्ने र तुरुन्त हात धुने
- आफूले प्रयोग गरेको भाँडाकुँडा वा टवेल, रुमाल घरको अन्य सदस्यहरूलाई प्रयोग गर्न नदिने
- आफ्नो शारीरिक अवस्था विग्रिदै गएमा तुरुन्तै अस्पताल जाने वा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिने
- घरपालुवा जनावरसंगको सम्पर्कमा सतर्कता अपनाउने
- जथाभावी नथुक्ने