

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

कारक तत्व

"कोरोनाभाइरस रोग 2019 (कोभिड-19 (COVID-19))" SARS-CoV-2 भनिने 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 गाह्रो हुने, छाती दुख्ने वा अलमलमा पर्ने जस्ता गम्भीर लक्षणहरू देखिन सक्छ ।

जटिलतामा श्वासप्रश्वासमा समस्या, एक्युट श्वासप्रश्वास संकट सिन्ड्रोम(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 स्वतः 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 पुनः 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 गम्भीररूपमा कोभिड-19(COVID-19) बाट संक्रमित भएका मानिसहरूमा प्रायः लङ्ग कोभिड पाइन्छ भन्ने औलाएका 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 राम्रोसँग हात धुने। खोप लगाएका, संगै अहिलेसम्म खोप नलगाएका व्यक्तिहरूले गैर-औषधि हस्तक्षेप (NPIs) पालना गर्ने निरन्तरता दिईरहनुपर्दछ।
- कोभिड-19 (COVID-19) खोपको विस्तृत विवरणको लागि, कृपया कोभिड-19 (COVID-19) खोप कार्यक्रमको लागि थेमेटिक वेबसाइटमा 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 -
 - ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको लक्षण भएका कुनै पनि व्यक्ति;
 - 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;
 - उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरू (जस्तै अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू वा इम्युनोक्मोमाइज व्यक्तिहरू) जो सार्वजनिक यातायात जस्ता भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जान्छन्; र
 - 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 सरसफाई महत्वपूर्ण 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 सरसफाई बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; खानु भन्दा पहिले, शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि; सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरू 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 पखाल्नुहोस् अनि एक डिस्पोजेबल पेपर तौलियाले सुख्खा बनाउनुहोस्। हातहरू सफा गरिसकेपछि, पानीको ट्यापलाई सिधै पुन नछुनुहोस् (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 देखि 30 मिनेट छोडेर पानीले पखाल्नुपर्छ। धातु सतह को लागि, 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 लागि, 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
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्।

यात्रा सल्लाह

यात्राहरूले 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 हड्कड 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, KN95 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 इयालहरू 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 ।

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

22 दिसंबर 2023