



श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू), रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल भाइरस (RSV), सामान्य रुघाखोकी, र COVID-19 सबै श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू हुन्।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्छन्।

बिरामी भएको व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छरुँ गर्दा वा बोल्दा कीटाणुहरू नजिकैको हावामा मिसिन्छन्। यस्तो भएपछि, अन्य व्यक्तिहरूले यसलाई सासबाट लिएर बिरामी हुन सक्छन्। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी कुनै कुनै रोगहरूमा, कीटाणुहरू भएका सतहहरूमा छुँदा मात्रै पनि मानिसहरू बिरामी हुन सक्छन्।

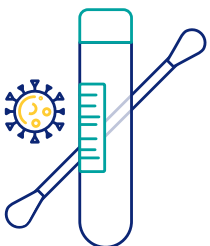
तपाईंले आफू बिरामी भएको थाहा पाउनुभन्दा पहिले नै, लक्षणहरू सहित बिरामी हुँदाको बेला, र तपाईंलाई राम्रो महसुस हुन थालिसकेपछि पनि तपाईंको श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू अरुलाई सर्न सक्छ।



श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूले प्रायः तपाईंको नाक, घाँटी र फोक्सोलाई असर गर्छ।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लागेका व्यक्तिले यस्तो महसुस गर्न सक्छन्:

- + ज्वरो
- + खोकी
- + थकान (शरीर गल्ने)
- + घाँटी दुख्ने
- + नाक बग्ने वा बन्द हुने
- + मांशपेसी वा जीउ दुख्ने
- + टाउको दुख्ने
- + वान्ता र पखाला



अरुलाई बचाउन आफ्नो परीक्षण गर्नुहोस्।

रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल भाइरस, फ्लू, सामान्य रुघाखोकी, र COVID-19 को लक्षणहरू धेरै नै मिल्छन्। तपाईंलाई कुन रोग लागेको छ भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका भनेको परीक्षण गराउनु हो।

तपाईंले चिकित्सकको कार्यालय, सामुदायिक परीक्षण स्थान, कार्यालय, विद्यालय, वा फार्मसीमा परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। केही फार्मसीहरूले कुनै कुनै श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूको लागि घरमै गर्न सकिने परीक्षण सामाग्रीहरू बेच्छन्।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ

यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।

जहिले पनि तपाईं बिसन्धो भएपछि काम, विद्यालय वा सामाजिक कार्यक्रमहरूमा नगएर घरमा बस्नु भनेको आफ्नो परिवार, साथीहरू र समुदायलाई जोगाउन तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कामहरू मध्ये एक हो। तपाईंले गर्न सक्ने अन्य कुराहरू:



मास्क लगाउने



खोक्दा र हाच्छुँ गर्दा मुख
छोप्ने



हात र
सतहहरू बारम्बार धुने



सम्भव भएसम्म घर बाहिर नै
भेला हुने र घर भित्र / सजिलै
लैजान सकिने हावा शुद्धिकरण
उपकरणको प्रयोग गर्ने



अंगालो मार्ने, हात मिलाउने र गालामा चुम्बन गर्ने जस्ता परम्परागत
इशाराहरूबाट टाढा रहँदा रोग फैलिने जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ।

श्वासप्रश्वासको रोगबाट केही मानिसहरू धेरै बिरामी पर्न सक्छन् र उनीहरूको मृत्यु
पनि हुन सक्छ।

रोगको आधारमा, वृद्ध व्यक्तिहरू, साना केटाकेटीहरू, शिशुहरू, गर्भवती महिलाहरू, र पहिले नै निश्चित स्वास्थ्य
समस्या भई सकेका व्यक्तिहरूलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावना बढी रहन्छ।

फ्लू, रेस्पिरटरी सिन्सिटियल
भाइरस, र COVID-19 का लागि
खोपहरू उपलब्ध छन्।

खोप लगाउनु भनेको आफूलाई, आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायलाई श्वासप्रश्वास
सम्बन्धी रोगहरूबाट जोगाउने सबैभन्दा राम्रो र सुरक्षित उपाय हो।

खोपले तपाईंलाई बिरामी हुनबाट जोगाउन सक्छ। यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो
भने पनि खोपले तपाईंलाई गम्भीर बिरामी हुनबाट जोगाउँछ।



खोपहरू सुरक्षित हुन्छन्

- + फ्लू, COVID-19 र रेस्पिरटरी सिन्सिटियल भाइरस वरिद्ध एकै समयमा खोप लगाउनु सुरक्षित नै हुन्छ।
- + धेरै खोपहरू वयस्क, बालबालिका र 6 महिनिसम्मका साना बच्चाहरूका लागि पनि सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन्।
- + खोपहरू गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि पनि सुरक्षित हुन्छन्।
- + रेस्पिरटरी सिन्सिटियल भाइरस, फ्लू, वा COVID-19 खोपहरूबाट तपाईंलाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लाग्दैन।
- + खोप लगाउँदा हल्का साइड इफेक्टहरू सामान्य हुन्, र गम्भीर साइड इफेक्टहरू अत्यन्त दुर्लभ हुन्छन्।

सबैभन्दा राम्रो सुरक्षाको लागि खोपहरू
लगाइराख्नुहोस्।

फ्लू र COVID-19 सधैं परिवर्तन भइरहन्छ। सुरक्षित रहनको लागि
तपाईंले प्रत्येक शरद ऋतुमा फ्लूको खोप लगाउनु पर्छ, र तपाईंको
स्वास्थ्य स्थितिको आधारमा अद्यावधिक वा अतिरिक्त COVID-19
खोपहरू लनु पर्छ। मेडिकल लगायत स्वास्थ्य बीमा गराएका
व्यक्तिहरूका लागि सामान्यतया खोपहरू निशुल्क हुन्छन्।

अतिरिक्त COVID-19 खोपहरू
नियमित रूपमा उपलब्ध हुन्छन्।

आफ्नो COVID-19 खोपमा अद्यावधिक रहन
आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।