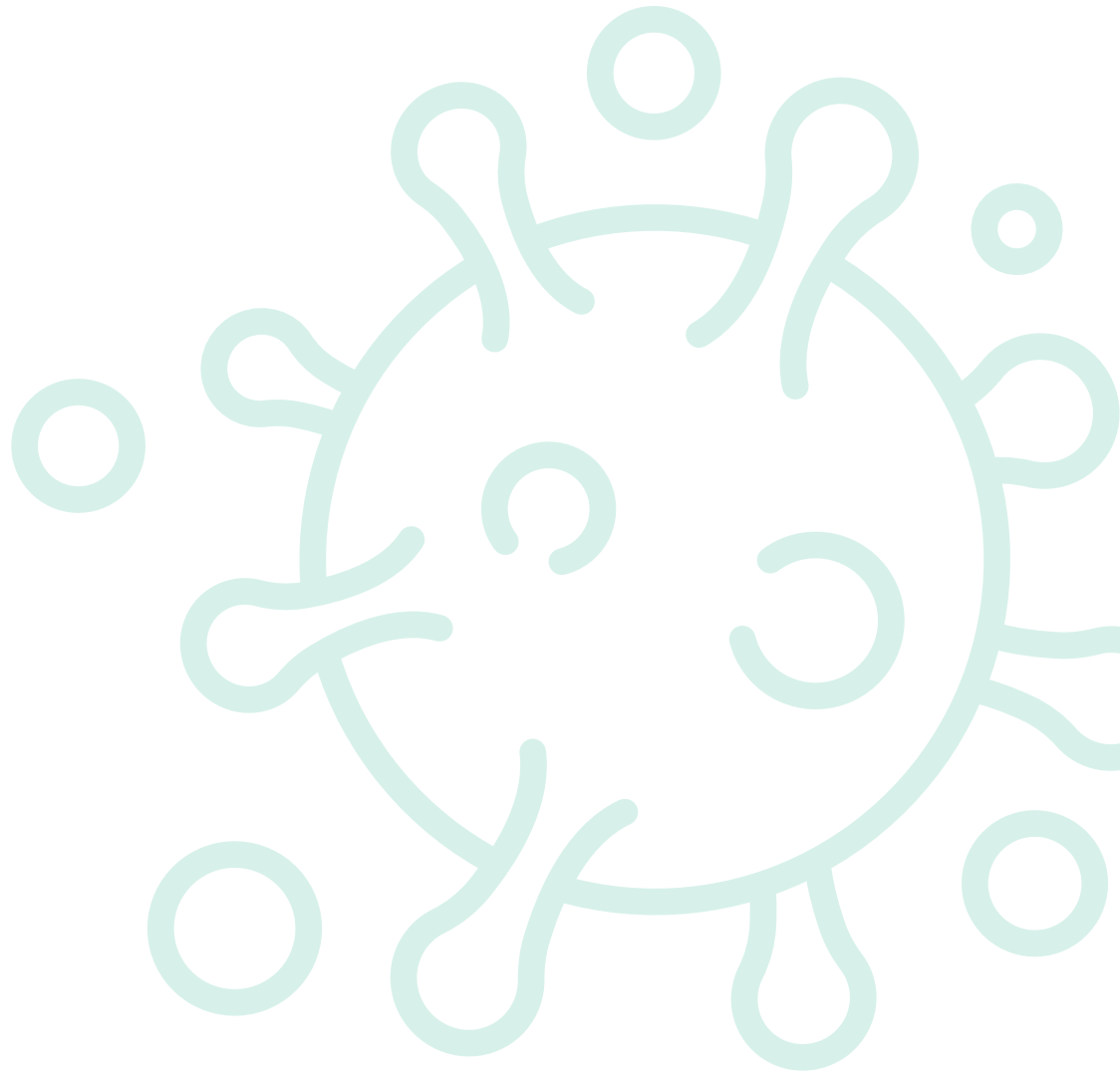
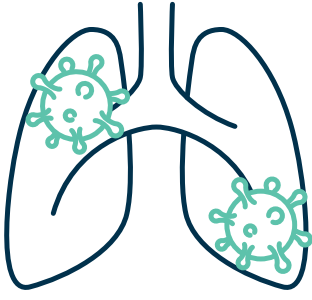
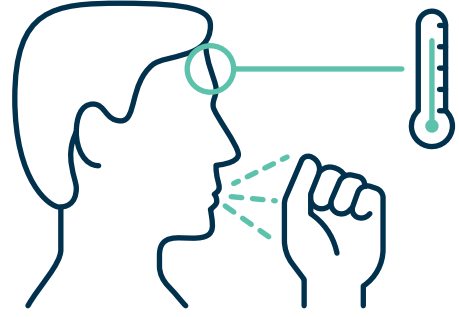


# कोरोना भाइरस जानकारी





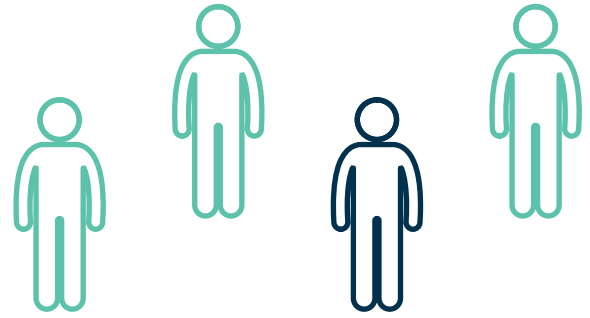
COVID-19 भनेको कोरोनाभाइरस भननि एउटा नयाँ बमिरी हो, जसले मानसिहरूको फोकसो तथा वायुमार्गमा असर पार्छ। यो नकिं गम्भीर हुन सक्छ - खास गरी वयोवृद्ध, गर्भवती महिला वा कुनै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका मानसिहरूका लागि।



कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमणमा धेरै हद सम्म फ्लू भए जस्तै लाग्छ। प्राय देखनि चनिहरूमा सुक्खा खोकी, उच्चतम तापमान र श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने समस्याहरू पर्दछ।



भाइरस सहजै फैलनिछ। खोकदा वा छकिंदा यो हावामा फैलनि सक्छ र तपाईंले वा अरुले छोएको वस्तुहरूमा बसरिहन्छ।



कोरोनाभाइरस फैलनि गतलिई कम गर्न र फल स्वरूप जीवन बचाउने क्रममा हामी सबैको भूमिका रहेको हुन्छ।

भाइरसलाई फैलनि नदनि दुईवटा सजिलो उपायहरू छन्। यसमा तपाईंको सामुदायिक नेताहरूद्वारा सहयोग गरिएको हुन्छ।



पहिलो, सम्पर्कमा आउनु भन्दा पहिला तथा आएपछि प्रत्येक पटक 20 सेकेन्ड सम्म मनतातो साबुन र पानीले तपाईंको हात धुनुहोस् - वा 60% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।



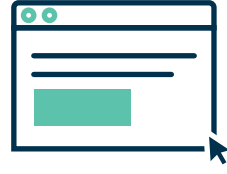
दोस्रो, घरमै बस्नुहोस्। यो कुरा हामी सबैमा लागु हुन्छ र तपाईं आफ्नै र अरुको सुरक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईंको सहायता गर्ने कोहीपनि भएनन् भने - वा अतिरिक्त सहयोग, जस्तै तपाईंको घरमा सरसामान पुर्याउन आवश्यक भएमा, सहायता उपलब्ध हुनेछ।

तपाईंले ह्याम्पशायर कोरोनाभाइरस हेल्पलाईन – **hantshelp4vulnerable** – मा **0333 370 4000** मार्फत सम्पर्क गर्नु पर्नेछ। कुनै पेसेवर व्यक्तिले तपाईंको आवश्यकताहरूबारे तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।

यसमा तपाईंलाई चिन्तित हुनुहुन्छ भने वा एकलो अनुभव गर्नुहुन्छ भने खाद्य तथा आधारभूत आपूर्तिहरू प्राप्त गर्न, औषधि वा सामाजिक सम्पर्क प्राप्त गर्न सहायता समावेश छ।

तपाईंलाई ह्याम्पशायरको 11 स्थानीय प्रतिक्रिया केन्द्रहरू मध्ये एउटामा निर्देशित गर्न सकिने छ जसले तपाईंलाई सहायता पुर्याउने व्यवस्था मिलाउने छन्। उक्त केन्द्रहरू ह्याम्पशायरको समुदायहरूमा आधारित छन् र यसै मार्फत सार्वजनिक क्षेत्रको पेसेवर व्यक्ति तथा स्वयम सेवकहरू एक साथ आउँछन्।



यदि तपाईंको अझ जटिल आवश्यकताहरू भए, तपाईंलाई ह्याम्पशायर काउन्टी काउन्सिलको विशेषज्ञ सहयोग टोलीमा निर्देशित गर्न सकिने छ।

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरसबाट गम्भीर रूपमा बमिर हुने अत्याधिक जोखिमि छ भने, र सहायता गर्ने कोही छैन भने, तपाईंले राष्ट्रिय सरकारमा **gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable** मार्फत सम्पर्क गरेर आफूलाई चाहिएको सहायताबारे बताउन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई सहायता गर्न तपाईंको घरमा तपाईंले नचिनिको कोही आएमा, तपाईंले उनीहरू पञ्जीकृत स्वयमसेवक वा पेसेवर व्यक्तिले भन्ने प्रमाण माग्नु पर्छ।

---

यदि तपाईंको वचिरमा तपाईं, वा तपाईंसँग बस्ने कोही व्यक्तिलाई कोरोनाभाइरस छ भने तपाईं घरमा नै बस्नु पर्छ। यदि तपाईं आफू एकलै बस्नुहुन्छ भने, तपाईं सात दिन सम्म आफ्नो घर बाहिर नसिकनु हुदैन। यदि तपाईं अन्य मानसिहरसँग बस्नुहुन्छ भने, तपाईं 14 दिन सम्म बाहिर जानु हुदैन।

यदि तपाईं नकै बसिन्चो भए, वा सास फेर्न कठिनाइ भए, तपाईंले सहायताका लागि कल गर्नु पर्छ।

फोनबाट 111 मा कल गर्नुहोस् वा [111.nhs.uk/covid-19](https://www.nhs.uk/covid-19) मा र्फत **NHS 111** मा जानुहोस्। आपातकालीन स्थितिमा, **999** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस् - तपाईंको सुरक्षा, तथा कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण कम गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।



---

तपाईंले [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus) मा र्फत ताजा सरकारी मार्ग-नर्देशिका पाउन सक्नुहुन्छ।

ह्याम्पशायरको प्रतिक्रियाबारे ताजा जानकारी [hants.gov.uk/coronavirus](https://www.hants.gov.uk/coronavirus) मा र्फत उपलब्ध हुन्छ।