

कोरोनाभायरस किन फरक छ?

कोरोनाभाइरस (एनसीओवी -१)) मौसमी फ्लू र सार्स भन्दा निकै नराम्रो छ र केही अनुसन्धानकर्ताहरूले यो विश्वास गरे कि स्पेनी फ्लूबाट हामीले सबैभन्दा नराम्रो प्रकोप ग which् यौं जुन 500०० लाखको मृत्यु भयो र भारतमा मात्र २०० लाखको मृत्यु भयो।

यहाँ केहि तरिकाहरू छन् कोरोनाभाइरस फरक फ्रिन फ्लू / साधारण चिसो:

- **खतरनाक संक्रामक:** एक कोरोना भाइरस संक्रमित एक व्यक्ति 7 व्यक्ति सम्म संक्रमित गर्न सक्दछ, र ती सबैले अरु 7 जना लाई संक्रमित गर्न सक्दछन्¹, जबकि सामान्य चिसो / इन्फ्लूएन्जा मात्र १.3 व्यक्ति सम्म संक्रमित गर्न सक्दछ। थप रूपमा, कोरोनाभाइरस हावाबाट, स्निज थोप्लाहरू, मलको पदार्थ र आँखाबाट पनि फैलिन सक्छ।
- **लुकाउन धेरै राम्रो:** ती संक्रमित **कुनै लक्षण वा संकेत देखाउने छैन** (उच्च तापमान, खोकी, आदि) १ 14 देखि २ days दिनसम्म। **जे होस्, तिनीहरू यस अवधिमा भाइरस फैलनेछ।**²
- **उच्च जटिलता दर:** यदि तपाईं संक्रमित हुनुभयो भने, तपाईंसँग २०% सम्भाव्यता छ अस्पताल भर्नाको आवश्यक छ। जबकि यो कम लाग्न सक्छ, याद गर्नुहोस् जब धेरै व्यक्ति संक्रमित हुन्छन्, अस्पताल पूर्ण रूपमा भरिन्छ। चीनमा, मान्छे अस्पतालको बाहिर मर्दैछन् यस कारणले गर्दा।
- **कुनै खोप वा प्रतिरक्षा छैन:** डब्ल्यूएचओका अनुसार २०२१ सम्म खोप तयार हुने छैन। साथै, फ्लू / इन्फ्लूएन्जा विपरीत हामीसँग यो भाइरस प्रतिरोध क्षमता छैन।
- **परीक्षणहरू राम्रोसँग काम गर्दैनन्:** कोरोनाभाइरस को लागी चिकित्सा परीक्षणहरू अक्सर एक व्यक्ति संक्रमित छ वा छैन पत्ता लगाउन असफल।³
- **पुनः संक्रमण खराब छ:** यदि तपाईं कोरोनाभाइरस संक्रमणबाट बच्नुहुन्छ भने, एक पुनर्जन्म घातक हुनेछ।⁴ थप रूपमा, तपाईं रिकभरी पछि पनि भाइरस फैलाउन जारी राख्नु हुनेछ।⁵

यसले शरीरलाई कसरी असर गर्छ?

कोरोनाभाइरसले फोक्सोको टिश्युहरूमा आक्रमण गर्दछन् र तिनीहरूलाई तरल पदार्थले भर्दछन्, निमोनिया निम्त्याउँछन्। यो छातीको एक्स-रेमा सेतो दागका रूपमा देखिन्छ।⁶ अनुसन्धानले यो पनि संकेत गर्दछ कि भाइरसले मिर्गौला र मुटुमा पनि आक्रमण गर्दछ।⁷



अधिकांश कोरोनाभाइरस लक्षणहरू^{6 7} सामान्य चिसोका लक्षणहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ, जो एक मेडिकल टेस्ट बिना नै पत्ता लगाउन यति गाह्रो बनाउँछ:

- **ज्वरो:** कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित आधा मानिसहरूले ज्वरो लिएका छन्, तर ध्यान दिनुहोस् कि सामान्य चिसो / फ्लूले पनि तपाईंलाई बिरामी पार्छ। त्यसोभए यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसको मतलब यो होइन कि तपाईं कोरोनाभाइरसमा संक्रमित हुनुहुन्छ। पर्याप्त आराम लिनुहोस् र पर्याप्त पानी पिउनुहोस्, र आफैलाई अवलोकन अन्तर्गत राख्नुहोस्।
- **सुख्खा खोकी:** आधा भन्दा बढी संक्रमित केसहरू **सुख्खा** खान्थे, जुन सामान्य चिसो देखि एक कोरोनाभाइरस संक्रमण फरक देखिन्छ।
- **मांसपेशी दुख्ने वा थकान:** आधा संक्रमित केसहरूमा मांसपेशी दुख्ने र / वा सामान्यतया थाकेको महसुस भएको थियो।
- **सास फेर्न गाह्रो छ:** आधा बिरामीहरूले सास फेर्न ठूलो कठिनाईको सामना गरे।

यदि तपाईं ज्वरोको विकास गर्नुहुन्छ भने मांसपेशी दुख्ने अनुभव गर्नुहोस्, र विशेष गरी **सुख्खा कफबाट ग्रस्त** - कृपया ०११-२३९७७८०४६४६ (भारतीय राष्ट्रिय हेल्पलाइन नम्बर) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्, वा नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहोस् र कोरोनाभाइरसको लागि जाँच गर्नुहोस्। । याद गर्नुहोस्, यो फ्लूको मौसम हो। यदि तपाईंले यी लक्षणहरू अनुभव गर्नुभयो भने, यसले ग्यारेन्टी गर्दैन कि तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ। नडराउनुहोस्, र सट्टामा चेक आउट हुनुहोस्।

यदि तपाईं परीक्षण गर्न चाहानुहुन्छ भने, तपाईं आफ्नो नजिकको टेस्ट सेन्टर पनि हेर्न सक्नुहुन्छ:

https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf

जबकि कोरोनाभाइरसको कुनै उपचार छैन, डाक्टरहरूले तपाईंको लक्षणहरूको उपचार गर्न सक्छन् र तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँदछन् जबकि तपाईंको बलियो प्रतिरक्षा प्रणालीले भाइरससँग लड्छ।

चीजहरू तपाईंसँग हुनुपर्दछ।

यहाँ केही आधारभूत वस्तुहरू छन् **पछि** कोरोनाभाइरस महामारीको समयमा छ:

- **उपकरणहरू:** मैनबत्तीहरू, ब्याट्रीहरू, पावर बैंकहरू, फ्ल्यासलाइटहरू, सिगरेट लाइटरहरू, डक्ट टेपहरू, कागज तौलिया / नेपकिनहरू, र कैंची आवश्यक पर्नेछ।
- **मास्क:** तपाईंसँग N95 वा N99 मास्कहरू स्टकमा हुनुपर्दछ, र निश्चित गर्नुहोस् जब तपाईं बाहिर जानुहुन्छ। **सर्जिकल मास्कले काम गर्दैन, र N95 र N99 मास्क पनि प्रभावशाली छैनन्।**
- **औषधी:** तपाईं वा तपाईंको परिवारका सदस्यहरूलाई चाहिने औषधिहरूको to देखि months महिनामा स्टक अप गर्नुहोस् (रक्तचाप, मधुमेह, र अन्य स्थितिका लागि ड्रग्स)। साथै, यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग मल्टिभिटमिन स्लिमेन्टहरूको संग्रह छ, र पेनकिलरहरू जस्तै इबुप्रोफेन।
- **सहयोगी रसायनहरू:** निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग राम्रो मात्रामा हात सेनिटाइजरहरू, isopropyl रक्सी (मदिरा रबिंग), कीटाणुनाशक, लामखुट्टे हटाउने औषधी, एंटी-फंगल क्रीमहरू छन्।
- **कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ:** चामल, पिठो, ओट्स, कर्नफ्लाक्स, आलु, र बदाम बटर जस्ता खाना पकाउने तेल, खाना पकाउने ग्यास, र अन्य भान्साको आवश्यक चीजहरूको साथमा to देखि months महिनाको कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थहरूको शेयर गर्नुहोस्। तपाईं नूडल्स, गाढा चकलेट, मह, प्याज, र लसुन भण्डारण गर्न सक्नुहुनेछ।



सक्छ) पूरा अनुहार ग्यास मास्कका तुलनामा तनाहरू सस्ता र प्रयाग गर्न साजला हुन्छ।

- हात सुरक्षा:** नाइट्रिल ग्लोभहरू सस्तो, डिस्पोजेबल, र सज्ज सजिलो सामानहरू हुन् जसले तपाईंलाई सम्भावित संक्रमित व्यक्तिहरूको साथ छाला सम्पर्कबाट बचाउन सक्छ।
- थप खाना:** तपाईं सुक्खा फल, जाम, नुनिलो माखन, र फ्रि-सुकेको खाना पनि स्टक गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले गर्नुपर्ने कामहरू।

यहाँ केहि चीजहरू छन् **पछ** कोरोनाभायरस महामारीको बेलामा गर्नुहोस्:

- सधैं बाहिर मास्क लगाउनुहोस्:** मास्कहरूले तपाईंलाई तपाईंको अनुहार छोड्दिन मात्र रोक्छ, उनीहरूले जीवाणु कणहरूलाई तपाईंको नाक र मुखमा प्रवेश गर्नबाट रोक्दछन्।
- बारम्बार हात धुनुहोस्:** तपाईंले बाहिरी वा वाशरूमबाट आउँदा र खाँदा वा खाना पकाउनु अघि हात धुनु पछ। राम्रो स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न उचित स्वच्छता बिल्कुल महत्त्वपूर्ण छ। थप रूपमा, उडानमा आफ्ना हातहरू सफा गर्न, तपाईंसँग एक सानो हात सेनिटाइजर बोक्नुहोस्।
- दान गर्नुहोस्:** तपाईंका छिमेकीहरू र तपाईंको समुदायका पुराना सदस्यहरूलाई समर्थन गर्नुहोस्, तपाईंको छिमेकीहरू, परिवारका सदस्यहरू र नोकर्नीहरूलाई (यदि कुनै छ भने) थप मास्क चन्दा दिनुहोस्। थप रूपमा, तपाईंको घर / अफिसमा काम गर्ने कुनै घरकी नोकर्नीहरूलाई बिदा लिन सोच्न सक्नुहुनेछ।
- बिजुली प्रबन्ध गर्नुहोस्:** यो सम्भव छ कि त्यहाँ जहाँसुकै लामो लामो बिजली कटौती हुनेछ। यसको लागि, यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग एक इनभर्टर प्रणाली छ, वा कमसेकम पावर बैंकहरू र रिचार्जेबल ब्याट्रीहरू। केहि साना सौर प्यानलहरू र चार्ज कन्ट्रोलर खरीद विचार गर्न सक्छन्।
- सफा पिउने पानी:** यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग एक बुनियादी पानी फिल्टरेशन प्रणाली छ जुन बिजुली बिना काम गर्न सक्दछ। पिउन अघि पानी उमाल्दा आश्चर्यजनक कार्य गर्दछ, अन्य विधिहरूमा पोटेशियम परमंगनेटको सानो चुटकी प्रयोग गरेर, आयोडिन ट्याब्लेटहरू थप्दै, क्लोरीन ड्रप प्रयोग गरेर, वा पानी शुद्ध पार्न युभी टर्च प्रयोग गर्नु समावेश गर्दछ।⁸

यहाँ केहि थप सल्लाहहरू छन्:

- कपडामा isopropyl रक्सी (रक्सी रबिंग) स्प्रे गर्नुहोस्:** बाहिर छोटो यात्रा बाट घर फर्के पछि, लुगा रक्सी / isopropyl रक्सीको साथ आफ्नो लुगा स्प्रे (धेरै सास फेर्न!)।⁹ थप रूपमा, तपाईंको मोबाइल स्क्रीनहरू रबिंग मदिरा / isopropyl रक्सीको साथ साथै सफा गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्, किनभने **अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ कि कोरोनाभायरस तपाईंको फोन स्क्रीनमा 96 hours घण्टा सम्म बाँच्न सक्छ।**¹⁰
- लसुन खानु:** लहसुनले यौगिकहरू समावेश गर्दछ जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई जीवाणुहरूसँग लड्न मद्दत गर्दछ, साथ साथै एलिइन भनेर चिनिन्छ। **नोट: लसुन खानेले तपाईंलाई कुनै पनि परिस्थितिमा कोरोनाभाइरसप्रति प्रतिरक्षा प्रदान गर्दैन।** लसुनले तपाईंको चिसो र फल्लूलाई तपाईंको शरीरमा आक्रमण गर्नबाट रोक्छ, यसको मतलब यदि तपाईं सुक्खा खोकी, ज्वरो, र घाँटी दुखाइ जस्ता लक्षणहरू देखाउँनुभयो भने, तपाईंलाई संक्रमित हुने सम्भावना बढी हुन्छ। तैपनि, तपाईंको बलियो प्रतिरक्षा प्रणाली कोरोनाभाइरससँग लड्नमा उत्तम हुनेछ।^{11 12 13 14 15}
- मनोबल उच्च राख्नुहोस्:** यदि तपाईंले आवश्यक सावधानीहरू अपनाउनुभयो भने, तपाईं ठीक हुनुहुनेछ। यो संसारको अन्त जस्तै महसुस हुन सक्छ, तर यो छैन। यस समयलाई आफ्नो शौकहरूमा काम गर्न, नयाँ सीपहरू विकास गर्न, तपाईंलाई मनपर्ने पुस्तकहरू पढ्न, घरबाट फिल्महरू हेर्नुहोस् जुन तपाईंले गुमाउनु भएको हुन सक्छ, र आफ्नो परिवारसँग केही गुणस्तरीय समय बिताउन यस समय लिनुहोस्।

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

यो जानकारी साझा गर्नुहोस् र तपाईंको साथी र परिवार बीच जागरूकता फैलाउनुहोस्। व्हाट्सएप खोल्न तल क्लिक गर्नुहोस्।



[व्हाट्सएपमा साझेदारी गर्नुहोस्](#)

यस वेबसाइटलाई होस्टिंग गर्दै, सामग्री लेख्न, र विवरणहरू अद्यावधिक गर्दा मूल्यवान पैसा र समय खर्च भयो, र म मात्र एक विद्यार्थी हुँ। कृपया तल PayTm वा अन्य UPI विधिहरू मार्फत दान गर्ने विचार गर्नुहोस्।



Or

Name: Victor A. Sinha

UPI Virtual ID: 917384999678@federal

Account Number: 99980100150890

IFSC Code: FDRL0001438

CREATED AND MAINTAINED BY

@diragb, 2020

SUPPORTED BY

**Victor A. Sinha Shantanu Chaudhary Shreyas Jaiswal Soumodeep Bannerjee Kanishk Sharma Gaurav Agarwal
Hemant Kulshreshtha Malayka Singh Ledenla Sherpa Anhad Moin Jakhmola Shivendu Mahajan Prachee Majumdar
Nivedita Dutta Sayari Pal Nivedita Basu Sayani Das Namrata Goswami Anubroto Maitra
Sasidhar Patri Joydeep Roy Anushmita Dutta Gunjan Nath Pooja Sharma Abhinav Vishwaksen Sharma**

And several others.

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو