

कोरोनाभाइरस (कोविड -19) स्कूल कम्युनिटी को सूचना

के तपाईंहरूलाई यो भाइरस र यो भाइरस बाट बच्ने उपाय हरु थाहा छ

कोरोनाभाइरस (कोविड -19) २०१९ डिसेम्बरमा पहिलो पटक चीन को वुहान शहरमा एक व्यक्तिमा पाइएको थियो। यो भाइरस संक्रमित व्यक्ति बाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्न सक्छ। यो भाइरस सम्पर्कमा आएको १ देखि १४ दिन भित्रमा लक्षणहरु देखा पर्दछ। यसका लक्षणहरु फ्लु रोगहरुका जस्तै छ तर यो अधिक बढ्दै गएमा गम्भिर रोग निमोनियाको लक्षण जस्तै देखा पर्दछ।

यस भाइरसका बारेमा स्कूल कम्युनिटी स्वयम् ले सम्पूर्ण बिद्यार्थी, युवा र बच्चा हरुमा यस भाइरस सम्बन्धि सबै कुराको जानकारी गराउनु पर्दछ। जानकारीका लागि www.dgs.pt यस पेजमा गइ हेर्न सकिन्छ।

मुख्य लक्षण:

अधिक ज्वरो आउनु

रुघा लाग्नु

श्वाश प्रश्वाशमा कठिनाइ हुनु

सामान्यरूपमा अपनाउनुपर्ने कुराहरु:

हाछिउ र खोकी लाग्दा रुमाल वा टिस्यु पेपर ले मुख छोप्ने।

समय-समयमा हात साबुनपानि ले मिची मिची धुने, स्पनिटाइजर को प्रयोग गर्ने।

यदि कुनै भाइरस संक्रमित ठाउँबाट आउदै हुनुन्छ भने दुरी कायम गरि बस्ने।

रोकथामका उपायहरु

- यदि बिरामी भएमा घर मै बस्ने।
- बिद्यार्थी हरुलाई समय-समयमा हात साबुनपानि ले धुन भनि सिकाउने।
- नाक, मुख र आखा नछुने।
- हाछिउ र खोकी लाग्दा रुमाल वा टिस्यु पेपरले नाक मुख छोप्ने र प्रयोग भइ सकेपछि फोहोर फ्याल्ने भाँडोमा फ्याल्ने।
- स्कूलमा आउने सामानहरु र खेलौना हरु साटासाट नगर्ने र गर्न पनि नदिने। (जस्तै, पेन्सिल, एरेजर आदि)
- खाना र अन्य व्यक्तिगतकुरा हरु एकअर्कामा साझेदार नगर्ने र गर्न नदिने। (जस्तै: चस्मा, मोबाइल आदि)
- यदि यस भाइरस सम्बन्धि लक्षणहरु देखा परेमा तुरुन्त **SNS२४-८०८ २४२ ४२४** मा सम्पर्क गर्नु होला।

