

निमोनिया र श्वासप्रश्वासको मार्गमा हुने सङ्क्रमण रोकुहोस्

(Nepali version)

यात्राको लागि सल्लाह

हङकङ बाहिर यात्रा गर्दा सर्वसाधारणले निम्न रोकथामका उपायहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ:

- जनवारहरू (सिकार गरिएका सहित), पोल्ट्री/चराहरू वा तिनीहरूको दिसालाई छुनबाट बच्नुहोस्;
- मासु बेचबिखन गर्ने बजारहरू, जिउँदो पोल्ट्री बेच्ने बजारहरू वा फार्महरूमा नजानुहोस्;
- बिरामीहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क नगर्नुहोस्, विशेषगरी तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण भएका व्यक्तिहरू;
- सिकार गरिएको मासु नखानुहोस् र सिकार गरिएको मासु दिइने परिसरमा सहयोग गर्न नजानुहोस्;
- यात्रीहरूले खाद्य सुरक्षा र स्वस्थ नियमहरू पालना गर्नुपर्छ, जस्तै दूध र मासु, वा जनावरको स्रावहरू, मलहरू (जस्तै पिसाब) वा उत्पादनहरूद्वारा दूषित खाद्य पदार्थहरू सहितका काँचो वा नपकाइएका जनावरजन्य उत्पादनहरू नखाने, जबसम्म तिनीहरूलाई उचित तरिकाले पकाइएको, सफा गरिएको वा ताछिएको हुँदैन;
- यदि हङकङ बाहिर हुँदा अस्वस्थ महसुस भएमा, विशेषगरी ज्वरो वा खोकी लागेमा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, होटलको स्टाफ वा भ्रमणमा सँगै गएको व्यक्तिलाई सूचित गर्नुहोस् र एकै पटक चिकित्सक सल्लाह लिनुहोस्; र
- हङकङमा फर्किएपछि, यदि ज्वरो वा अन्य लक्षणहरू भएमा तुरुन्तै डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्, डाक्टरलाई हालैको यात्राको इतिहासको बारेमा सूचित गर्नुहोस् र रोग फैलिनबाट रोकको लागि सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्।

स्वास्थ्य सल्लाह

निमोनिया र श्वासप्रश्वासको मार्गमा हुने सङ्क्रमण रोकको लागि, जनमानसका सदस्यहरूले राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई कायम राख्नुपर्छ। उनीहरूलाई निम्न कुराको सल्लाह दिइन्छ:

- हातको सरसफाई नियमित रूपमा गर्ने, विशेष रूपमा हेन्डरेल वा ढोकाको हेन्डल जस्ता सार्वजनिक स्थापनाहरू छुँदा वा खोकदा वा हाँच्छिउँ गर्दा हातमा सँगान वा खकारबाट सङ्क्रमण हुने स्थिति भएमा मुख, नाक वा आँखाहरू हातले छुनु अघि अवश्य सफा गर्नुहोस्;
- लिक्विड सोप र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म धुने, र त्यसपछि डिस्पोजेबल पेपर टावेल वा ह्यान्ड ड्रायरले हात सुकाउने। हात देखिने गरी फोहोर नभएमा 70 देखि 80% एल्कोहोल-आधारित ह्यान्डरबलाई एक उचित विकल्पको रूपमा सफा गर्न प्रयोग गर्नुहोस्;
- तपाईंको मुख र नाक हाँच्छिउँ गर्दा वा खोकदा टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्। छोप्न मिल्ने बिन भित्र फोहोर टिस्युहरूलाई फ्याक्नुहोस्, र त्यसपछि राम्ररी हातहरू धुनुहोस्; र
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरू हुँदा, एक सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कुलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस्।



Information on clinics and hospitals



Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020

