

सरुवा रोगबाट बच्न पालना गर्नु पर्ने ८ नियमहरू :
8 rules to prevent communicable disease

सरुवा रोगबाट बच्न के गर्ने ?

What to do to prevent infection (to the extent possible at your location)

1

सके सम्म, खानेकुरा राम्रो सँग पकाएर मात्र खाने गर्नु होस् ।

If possible, make sure your meal is thoroughly cooked.

2

सफा, स्वच्छ पानी मात्र पिउने गर्नु होस् र सफा गिलास या कप प्रयोग गर्नु होस् ।

Drink only the water designated for drinking (drinkable water) and use a clean glass/cup

3

खाना खानु भन्दा अगाडि र शौचालय गइ सके पछि साबुन पानीले राम्रो सँग हात धुनु होस् ।

Wash your hands before your meal and after going to the restroom.

(Wash with water or use disinfectant alcohol for hands)

4

डाइपर या अन्य त्यस्तै किसिमका फोहोरहरू चर्पी वा त्यस्तै फोहोरहरू फाल्ने प्रयोजनको लागि छुट्याइएको छेत्रमा मात्र फाल्ने गर्नु होस् ।

Use only the designated area to discard diapers and then wash your hand

यदि रोगका लक्षणहरू देखा परेमा के गर्ने?

What to do if you have symptoms?

5

खोकदा या हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो हातले या रुमालले नाकमुख छोप्ने वा मास्कको प्रयोग गर्नु होस् ।

Cover your mouth with your hand when you cough or sneeze(put on a mask - "masuku" - if available)

6

यदि चोटपटक लागेको छ भने वा ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, रुघा खोकि लाग्ने, झाडापखाला या वाकवाक लाग्ने जस्तो लक्षण तपाईंमा र विशेष गरि तपाईंको नजिक अन्य व्यक्तिमा पनि देखा परेको छ भने तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु होस् ।

If you have a fever, sore throat, cough, injury or diarrhea, or if you are vomiting, and especially if others around you have similar symptoms, consult the doctor,nurse or authorities.

7

ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, रुघा खोकि लाग्ने जस्ता लक्षण भएका बिरामी र ती बिरामीको स्याहार गर्ने व्यक्तिले सके सम्म मास्कको प्रयोग गर्नु होस् ।

If you have a fever and/or cough or if you are looking after anyone with such symptoms, wear a mask as much as possible

8

तल लेखिएका लक्षणहरू यदि तपाईं या तपाईंको नजिकको कसैमा देखा पर्यो भने तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु होस् ।

If you or someone has any of the following symptoms, an appropriate treatment may need to be sought at a medical facility. Please consult the doctor, nurse or authority.

① चर्को खोकि या चर्को खोकि सँग पहेलो खकार देखिए मा ।

heavy coughing or coughing up yellow mucus, sputum

② स्वास फेर्न गाह्रो भए मा ।

having difficulty breathing or heavy breathing

③ निकै कमजोर महसुस भए मा वा देखिए मा ।

feeling very weak/exhausted or looking very pale

*लक्षण बाल बच्चा र बुढा बुढीमा तुरुन्तै देखा नपर्न सक्छ। कृपया होसियार रहनु होस् र कुनै अस्वाभाविक लक्षण देखिए मा सम्बन्धित व्यक्तिलाई खबर गर्नु होस् ।

*Symptoms among children and elderly people may not appear right away- pay attention and please report if you notice anything unusual health wise among them.

तोहोकु सरुवा रोग महामारी नियन्त्रण सञ्जाल, मे, 2015

TOHOKU INFECTIONS DISEASE CRISIS CONTROL NETWORK,

May 2015

Translated to Nepali by: नेपाली अनुवादक :

Sujit Maharjan सुजित महर्जन

2nd year student of Bachelor in Electronics Engineering

दोस्रो वर्ष ब्याचुलर इन इलेक्ट्रोनिकस् इन्जिनियरको विद्यार्थी

Central Campus Pulchowk केन्द्रीय क्याम्पस पुल्चोक

Institute of Engineering, Tribhuvan University

इन्जिनियर अध्ययन संस्था, त्रिभुवन विश्वविद्यालय

Nepal नेपाल