

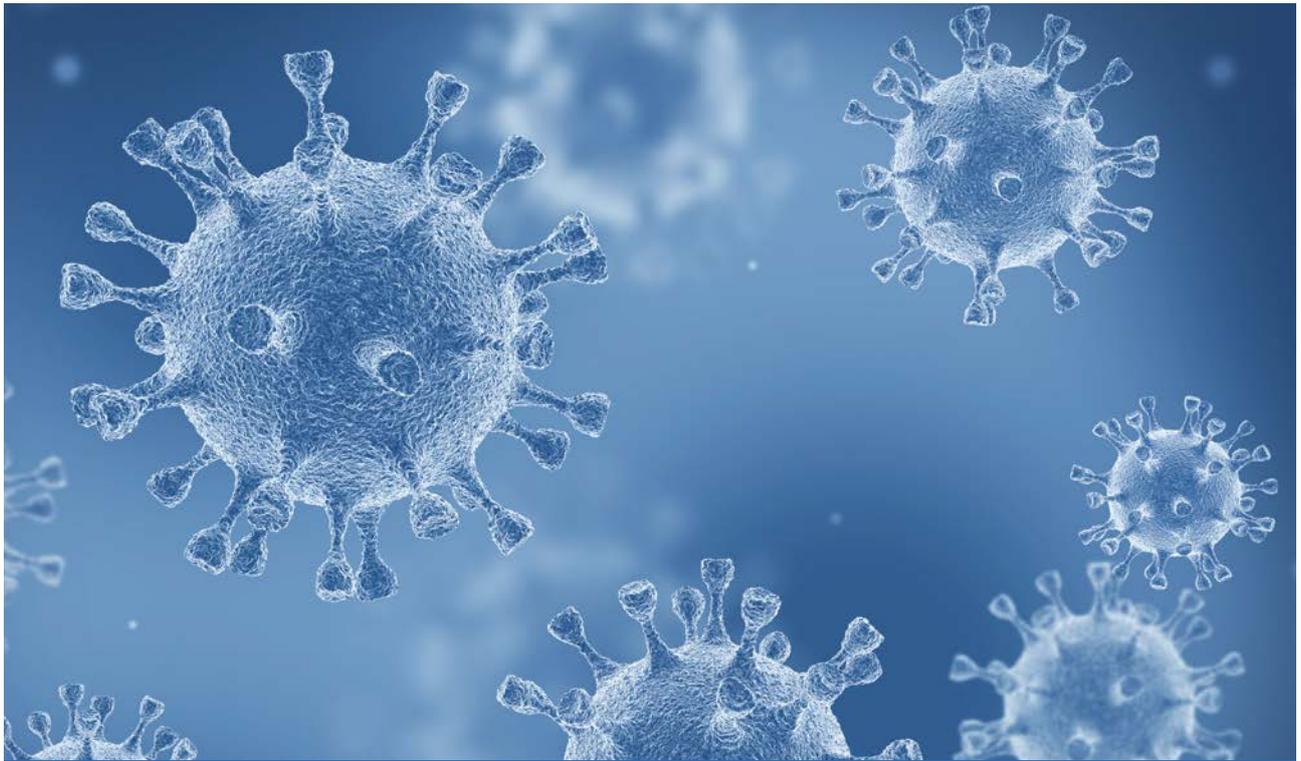
www.covid-information.org

नेपाल कोरोनाभाइरस अनलाइन सूचनाहरु

Nepal Coronavirus Online Information

新型冠状病毒SARS-CoV-2

科普和实用贴士



नेपालको लाग देश संस्करण (Country version for Nepal)

चीनयाँ (Chinese)



Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.
Ethno-Medical Center Germany



常德中心
CHANGDE CENTRUM
Die Repräsentanz der Stadt Changde
in Deutschland

安全及有效的措施

- 我们必须严格遵守，共同执行。
这将有助于保护您的健康，并减缓病毒的传播
- 请您仅相信安全可靠的信息来源
- 在尼泊尔，您可以从国家每日新闻门户网站Gorkhapatra (गोरखापत्र)，突发卫生事件操作中心 (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) 或尼泊尔卫生和人口部 (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय) 那里获取最新可靠的信息
- 您也可以关注世界卫生组织(WHO)发布的当前信息，世界卫生组织(WHO)也会提供多种语言的最新的可靠信息
- 请小心谨慎地保护医护人员以及相关指导者。
他们是冒着个人的健康风险挺身保护和治愈我们的英雄
- 被传染或已生病的人务必遵从医护人员的指示
- 请务必遵从政府部门的最新指示，要求和建议

祝您健康

保护自己最好的方式是什么？

保持距离-消毒-日常口罩:

以下主要的防护措施简单又有效！在咳嗽，打喷嚏，洗手时注意卫生防护，与人保持距离，并且让这些成为个人习惯。对亲朋好友及熟人宣传这种防疫方法。



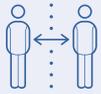
咳嗽和打喷嚏时的卫生防护

- 咳嗽或打喷嚏的时候与他人至少保持1.5米的距离,并转身至另一边。
- 咳嗽或打喷嚏时使用一次性纸巾，用后将纸巾扔入有盖的垃圾桶中。
- 如果手边没有纸巾，请在咳嗽或打喷嚏时用肘部挡住口鼻，而不是用手！
- 如果您有访客，过后请大开窗户通风五分钟。



勤洗手

- 经常用肥皂彻底清洗双手，包括指尖和指缝。如果条件允许，最好用液体肥皂清洗半分钟，然后在流水下冲洗干净。
- 仔细擦干手，手指之间都要擦干。在家里每个人应有自己的毛巾。在公共厕所时最好使用一次性纸巾。如无可能，建议您使用自己的纸巾。在公共洗手间中，请用一次性手巾或自己的纸巾或手肘关闭水龙头。



保持距离并佩戴日常口罩

- 避免握手，亲吻和拥抱等亲密接触。这并不是无理，而是保护自己和他人。
- 如果您生病了，请呆在家里，以便康复。同时避免病原体传播。
- 即使没有任何疾病症状的感染者也可以传染病毒给其他人。所以请与他人保持至少1.5米的距离，以避免病原体的直接传播。
- 感染者应该远离那些危险易感人群，如老人以及有一些基础疾病的病人。
- 请了解您所在联邦州当前的接触限制。
- 强烈建议在难以始终保持最小距离的地方佩戴日常口罩（例如布料口罩）。联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴日常口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。
- 日常口罩（例如布料口罩）在一次性使用后最理想在95° C，或至少应在60° C下洗涤消毒，然后完全干燥。另一种消毒方法是在锅中用水煮10分钟。

关于新型冠状病毒

新型冠状病毒正蔓延全球 它的官方名字是严重急性呼吸综合征冠状病毒2 (SARS-CoV-2) 所导致的呼吸道疾病称为2019冠状病毒病 (COVID-19)。

它可以通过飞沫传播，也可以通过气溶胶传播。气溶胶是微小的液滴核心，当您大声说话或唱歌时就在释放。它们可以在空中停留很长时间并携带病毒。因此，应定期对多人居留的房间进行通风。接触感染也是一条重要途径。病毒可以通过人们的手接触到被污染表面，再间接传播到口腔或鼻粘膜或眼结膜。

该病毒会引起呼吸道感染。除了无症状和轻度症状者，一般病人会出现包括发烧，咳嗽，呼吸困难或呼吸急促，肌肉酸痛或头痛的现象。更严重的状况会导致肺炎。

目前估计，从感染病毒到开始出现疾病症状，即潜伏期可能长达14天。

特别对老人以及慢性病患者非常危险，儿童感染症状常常非常轻微。

婴儿在孕期或分娩时有哪些感染风险？

婴儿在孕期或分娩时被感染的风险极低。但是，如果母亲被感染，则冠状病毒可以传播给新生儿。没有证据表明母亲感染冠状病毒或COVID-19疾病后会持续伤害胎儿或导致流产。

目前针对新型冠状病毒有疫苗么？

目前仍没有针对新型冠状病毒的疫苗，科学家正在竭尽全力研发疫苗。

注射其他疫苗会有帮助么？

其他针对呼吸系统疾病的疫苗并不能预防新型冠状病毒。但是它们可以预防其他呼吸道感染。比如 流感或由肺炎链球菌引起的肺炎。所以其它疫苗有助于避免双重感染。

进口商品会具有传染性么？

货物，邮件或行李是没有危险的。但患者附近的物品必须保持清洁。

我是否感染了新型冠状病毒？

如果您发现自己有症状或者与新型冠状病毒确诊者有过接触

- 在尼泊尔，政府已在全国范围内指定了25家医院和保健中心进行COVID-19治疗和实验室检测。如果您有症状并想接受冠状病毒检测，则必须先在网上填写由卫生和人口部 (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय) 提供的表格：<https://covid19.mohp.gov.np/#/forms>
- 之后相关部门会与您联系。该部门会将您分配到尼泊尔指定的25家医院或保健中心之一。
- 如果您与感染者有接触但没有症状，请您联系当地的卫生部门。您也可以到指定的25家支持和治疗冠状病毒疾病的医院或保健中心中的任何一家问诊。
- 发生紧急情况时，请致电紧急医疗服务1115 (6点至22点) 或1133 (24小时可用)。^{*}
- 如果您有高血压，糖尿病，心血管疾病，慢性呼吸道疾病或削弱免疫系统的疾病和疗法，请告知医务人员。
- 请您知悉，该与谁联系以及您必须采取哪些预防措施，以免感染他人。

^{*} 有关您所在地保健中心的信息，请在线查询 www.mohp.gov.np

在紧急情况下，请致电紧急医疗服务热线 1115 (6点至22点) 或1133 (24小时可用)。

其他联系电话:

+977 9851 255 834,

+977 9851 255 837,

+977 9851 255 839

(从上午8点到晚上8点可用)。

佩戴口罩有必要么？

在人们不能保持1, 5米的安全社交距离情况下，那么佩戴非医疗用口鼻保护罩，即所谓的日常口罩（例如布料口罩）可以阻碍SARS-CoV-2的传播。

联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴日常口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。

重要提示：口罩必须正确佩戴并当它变湿时及时更换。因为湿的口罩对病毒没有防范作用。

日常口罩（例如布料口罩）在一次性使用后最理想在95° C，或至少应在60° C下洗涤消毒，然后完全干燥。另一种消毒方法是在锅中用水煮10分钟。

无论如何，即使您戴着日常口罩：也要与他人保持最小1.5米的距离，并注意双手消毒和正确的咳嗽和打喷嚏姿势。

有必要使用消毒剂么？

定期并彻底地洗手通常就够了。如果无法洗手，则使用消毒剂。

如果我住在集体宿舍，应该注意什么？

如果您发现您有疾病症状或者与确诊新冠病毒患者有过接触，而且住在接待中心或集体宿舍，请马上告知接待中心负责人或管理员。同时通知诸如您的学校，语言学校，培训或工作的单位。

什么时候需要采取隔离措施？

当您被诊断出感染了冠状病毒或您与被感染者有过亲密接触时。当卫生部门要求隔离时。

隔离期应维持多久？

隔离时间由卫生部门确定。当病程较轻时，隔离期通常持续2周。在此期间您必须呆在家里。这同样适用于与病人有过亲密接触的人。

2个星期是从可能被新型冠状病毒SARS-CoV-2感染到出现疾病症状或能通过咽拭子检测确诊出病毒的时间。

如果被要求隔离，主管卫生部门将告知您相关信息，比如出现疾病症状时该如何处理。例如是否需要测量体温或何时解除隔离。

在家隔离我需要注意什么？

- 避免与室友接触。
- 请家人或朋友帮忙采购必需品，并将其放在门口。
- 确保定期为公寓或房屋通风。
- 餐具和卫生用品不应与其他家人或室友共用。餐具必须彻底清洗。衣物也同样需要这样做。
- 如果您紧急需要药物或医疗，请与当地的健康中心或医疗急救站联系。
- 如果您有咳嗽，流鼻涕，呼吸急促，发烧等症状，请告知您的医生。
- 如果您需要别人帮您照顾小孩，请与您当地的社会救助中心联络。

针对家庭的特殊情况

冠状病毒流行的危机也造成了许多人对自身健康，家庭和工作安全性的恐惧。

家庭中父母和子女之间或伴侣之间的冲突和争吵会经常发生或加剧。

您可以这样解决以上问题：

- 及时发现问题，并共同寻找解决方案
- 如有必要，与其他人打电话谈谈您的状况。
- 定期自己去户外散步或骑车，呼吸新鲜空气
- 定期组织家庭讨论，询问谁有哪些愿望或需求。同时也要认真关注孩子的需求
- 度过这段时期的最好方法是对自己和他人保持耐心，并意识到这种特殊情况对每个人都很艰难

同时保持乐观心态，充分利用和孩子们在一起的时间。

您可以这样帮助您的孩子

- 通过安排每天固定时间学习，娱乐，饮食和睡眠，制订一个完整的周计划，并写下来，以便所有家庭成员查看。
- 与孩子聊聊他们的担心和感受。即使孩子一直重复，也要耐心倾听。
- 通过浅显易懂的语言向孩子解释，为什么在限制接触令期间他们不能和祖父母或朋友见面。
- 确保孩子仅获取媒体报道中的有限信息或适合其年龄的信息。
- 注意关注孩子的表现，并为他们做的好事而夸赞他们。
- 确保孩子多呼吸新鲜空气，释放压力，宣泄情绪。

尼泊尔旅行须知

当前规定可能逐步取消或强化。
请查询当前有效的规定。

尼泊尔境内旅行

长途公共交通已经逐渐恢复。要在城市之间旅行，您可能仍需要在出发地获得当地政府的许可。

加德满都谷地暂时被封锁，但有些限制已放宽。从其他地区进入加德满都谷地需要获得阴性的冠状病毒测试结果（PCR测试）并获得一位首席区长的批准。

其他城镇的主管部门可以根据需要实施地方禁令。

尼泊尔公民入境

现在所有通往尼泊尔的陆路过境点都已关闭。目前可以飞往尼泊尔。这些航班主要用于遣返目前在国外的尼泊尔人。

所有进入尼泊尔的人**都需要阴性的冠状病毒测试结果（PCR测试）**。该测试**必须在出发前至少72小时**在出发的国家进行。

新到者可在网上下载自我评估表：
<https://covid19.ndrrma.gov.np/>

从国外返回家园的尼泊尔移民还必须补充填写另一份表格：https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php

入境尼泊尔的隔离

所有抵达尼泊尔的人都必须隔离。抵达后，您必须在指定地点隔离14天。仅少数个别情况可例外。

返回的尼泊尔人可以选择：

或在指定的隔离酒店（需自费）或在当局确定的地区政府隔离设施中进行隔离。

只有确诊冠状病毒检测结果为阴性（PCR检测）的返回者才能在家中隔离。

国际移民组织（IOM）制作了一段录像，描述了在国家隔离检疫设施中的住宿情况。可在线查阅：www.youtube.com/watch?v=AXmQmOVbu4k&t=4s

外国公入境尼泊尔

目前不允许外国公民入境。仅有的例外情况如外交人员以及一些国际组织和非政府组织(NGO)的人员。请您查询当前规定。

以下几页是最新可靠的信息源。



卫生部为智能手机提供了一个名为“我们的健康”（‘हाम्रो स्वास्थ्य’）的应用程序。可以在Google Play上找到该应用程序
<https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

我从哪里可以找到更多信息？

负责冠状病毒疾病的医院和保健中心提供信息和支持。您可以在以下网站找到最近的医院或保健中心的电话号码

<https://covid19.mohp.gov.np/#/>

Sukraraj热带疾病和传染病医院是治疗冠状病毒疾病的主要医院。

地址: Teku, Kathmandu

联系电话: +977 01 4253396,

+977 01 4253395

电子邮箱: info@istidh.org

卫生和人口部 (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय)

提供了有关冠状病毒的信息如下

<https://covid19.mohp.gov.np/#/>

对于聋哑人，该网站用手语提供了有关冠状病毒的最新信息。手语视频请见如下网址

<https://youtu.be/raVDM7u0dsk>

卫生部为智能手机提供了一个名为“我们的健康” (‘हाम्रो स्वास्थ्य’) 的应用程序。可以在Google Play上找到该应用程序:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

突发卫生事件操作中心 (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) 提供有关冠状病毒的信息如下:

<http://heoc.mohp.gov.np/>

流行病和疾病控制局(EDCD) 提供有关冠状病毒的最新数据和事实 www.edcd.gov.np

国际移民组织 (IOM)

向难民和移民提供有关健康状况的信息和评估

<https://nepal.iom.int>

联系电话: +977 9801108407,

+977 9818447676, +977 9818447660

电子邮箱: iomnepal@iom.int

尼泊尔外交部

在其网站上告知旅客 <https://mofa.gov.np/>

联系电话: +977-1-4200182/183/184/185

免费热线: 1660-01-00186

电子邮箱: info@mofa.gov.np

尼泊尔旅游局为游客提供的信息如下

www.welcomenepal.com

联合国儿童基金会驻尼泊尔办事处(UNICEF)

为家庭和儿童提供宣传材料:

www.unicef.org/nepal/

कानूनी सूचना (Legal notice)

प्रकाशक (Published by)

एथनो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.),

Ethno-Medical Center Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

कोभिड गठबन्धन नेपाल हब (The COVID Alliance Nepal Hub)

तपाईंले हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुने माध्यम (Contact):

ईमेल (Email) miray@mimi.eu

we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.globalshapersmunich.org

अन्तर्राष्ट्रिय नेपाल समर्थन टिम र सह-संस्थापकहरू

International Nepal Support Team and Co-Founders:

Dipisha Bhujel (cand. MA Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal),

Miray Salman (COVID Alliance, Hanover, Germany), Abishek Thapa

(Childaid Network, Kathmandu, Nepal), Dr. Pravash Regmi (Leopoldina

Hospital, Schweinfurt, Germany), PD Dr. Pushpa Joshi (Martin-Luther

University, Halle, Germany), Fabien Matthias (NePals Inc., Berlin,

Germany), Dhan Schroeter (Interpreter, Munich, Germany)

कोविड एलायन्स नेपाल हबको स्थापना अन्तर्राष्ट्रिय र नेपाली चिकित्सक र सामाजिक विज्ञहरूले गरेका थिए। हामी कोरोनाभाइरस महामारीको बखत स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा र शिक्षाको बारेमा अनुकूलित, सुरक्षित र भरपर्दो जानकारी प्रदान र प्रसार गर्छौं। हाम्रो समर्थनले स्थानीय, यात्रीहरू, आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र 40 भन्दा बढी भाषाहरूमा उनीहरूलाई जरुरि जानकारी गराउन मद्दत गर्दछ। हामीलाई अनुवाद, सूचना, वा अनुदानको साथ समर्थन गर्न, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

The COVID Alliance Nepal Hub was founded by international and Nepalese medical and social experts. We provide and disseminate adapted, secure and reliable information about health, hygiene, safety and education during the coronavirus pandemic. Our support helps to keep locals, travellers, migrants, refugees and those undocumented informed in more than 40 languages. Please contact us if you would like to support us with translations, information or donations.

हालमा (Current at): 01.08.2020

अभिन्यास (लेआउट) (Design): eindruck.net

फोटोहरू (Photos): istock/AltoClassic

स्रोतहरू (Sources): स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय (MOHP); स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र (HEOC); युनिसेफ नेपाल (UNICEF), संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG), रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI)

यू आर एल (URL) लिंकहरू

यहाँ उल्लेखित गरिएका कुनै पनि बाहिरी प्रिष्ठ (पेज) हरूको सामग्रीको जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रबन्धकको रहएको छ।

The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

