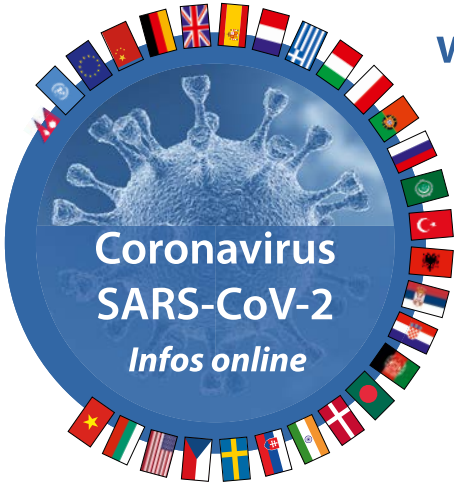
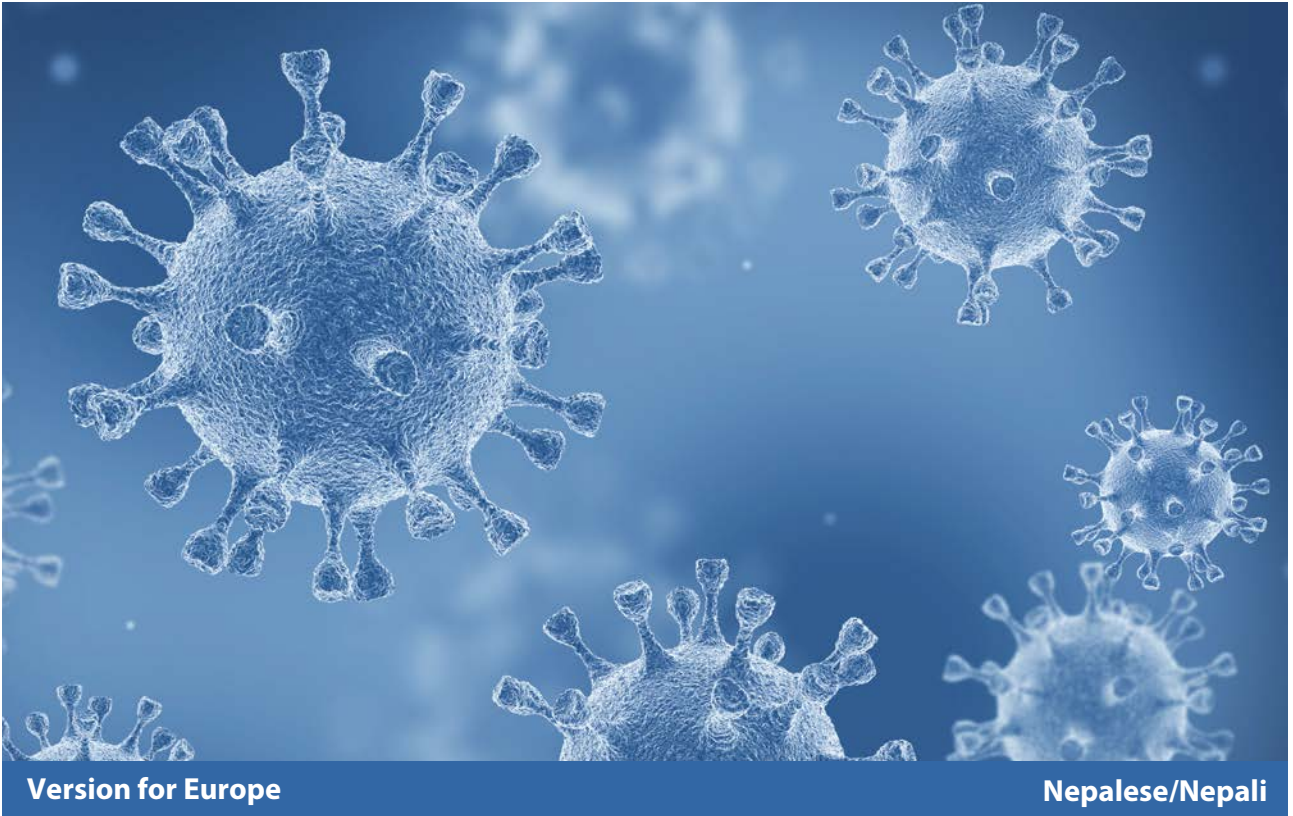


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# नयाँकोरोनाभाइरस सार्स - कोभ-२

## सूचना तथा व्यवहारिक सल्लाह



Version for Europe

Nepalese/Nepali



## सुरक्षित तथा सम्मानपूर्वक रूपमा काम गरौं!

- हामीले अनुशासनमा रहेर एकताबद्ध भइ कार्य गर्न आवश्यक छ। यसले तपाईंको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न तथा भाइरसको संक्रमण कम गर्न सहयोग गर्नेछ।
- सहि तथा विश्वसनीय सूचनाका स्रोतहरूलाई मात्र विश्वास गरौं।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का नयाँ तथा पछिल्ला सूचनाहरू बारे पनि जानकारी राखौं। विश्व स्वास्थ्य संगठनले निरन्तर नयाँ र भरपर्दो सूचना तथा जानकारी प्रदान गर्दछ, केहि सूचनाहरू विभिन्न भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छन्।
- तपाईंले जर्मनीमा रोबर्ट कोख-इन्स्टिटूट (RKI), संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केन्द्र (BZgA) वा संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (Bundesministerium der Gesundheit, BMG) बाट निरन्तर नयाँ तथा विश्वसनीय जानकारी प्राप्त गर्नसक्नुहुनेछ।
- कृपया आफ्नो संवेदनशील व्यवहारको माध्यमबाट चिकित्सक र नर्सिंग स्टाफको स्वास्थ्य बचाउन मद्दत गर्नुहोला।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट पहिले नै संक्रमित वा प्रभावित हुनुहुन्छ भने हामी तपाइलाइ स्वास्थ्यकर्मीको निर्देशन पालना गर्न आग्रह गर्दछौं।
- कृपया आधिकारिक कार्यालय द्वारा जारी वा प्रकासित गरिएको पछिल्लो निर्देशन, निवेदन र सूचनाहरू लाइ सुनिश्चित रूपले पालना गर्नुहोस्।

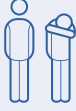
**स्वस्थ रहौं!**

## म आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

दूरी + हाइजीन + दैनिक मास्क:

तल दिइएका मुख्य सुरक्षाका उपायहरू सरल र धेरै प्रभावकारी छन्!

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरू अपनाउने, हात धुने र दूरी कायम गर्ने बानी बसाल्न आवश्यक छ। साथै तपाईंको परिवार, साथी तथा सहकर्मीहरूलाई पनि यस्ता उपायहरू बारे जानकारी दिनुहोस्।



खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अपनाउनु पर्ने सुरक्षात्मक सरसफाईका नियमहरू

- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा अन्य व्यक्तिहरूबाट कम्तिमा १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुका साथै बिपरित दिशामा फर्किनु पर्दछ।
- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा टिश्यु पेपरले मुख र नाक छोपौं। टिश्युलाई एक पटक मात्र प्रयोग गरौं। टिश्युलाई बिको भएको फोहोर फाल्ने भाँडामा मात्र फालौं।
- यदि टिश्यु उपलब्ध छैन भने, खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुराले (हातले होइन!) मुख र नाकलाई छोप्नुहोस्।
- यदि तपाईंको घरमा पाहुनाहरू आउनु भएको थियो भने, घरका झ्यालहरूलाई १० मिनेट खुल्ला राखेर हावा प्रवाहित हुन दिनुहोस्।



हात धुने

- साबुन पानीले नियमित हात धुनुका साथै औंलाका टुप्पाहरू र कापहरूलाई पनि राम्ररी धुनुहोस्। कमसेकम आधा मिनेटसम्म साबुनले राम्ररी धुनुहोस्। यदि उपलब्ध भएमा तरल साबुनको प्रयोग गर्नुहोस्। धाराको पानीले हात पखाल्नु होस्।
- हात र औंलाहरूलाई ध्यानपूर्वक सुकाउनु होस्। घरमा हुँदा सबैले आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल वा तौलिया मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। सार्वजनिक शौचालयमा डिस्पोजेबल (एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने) रुमाल वा टिश्यु प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। यदि डिस्पोजेबल टिश्यु उपलब्ध नभएमा आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। सार्वजनिक शौचालयमा धारा बन्द गर्दा डिस्पोजेबल टिश्यु वा आफ्नो व्यक्तिगत रुमाल वा आफ्नो कुडनाको प्रयोग गर्नुहोस्।



दूरी कायम गर्ने र दैनिक मास्क लगाउने

- हात मिलाउने, चुम्बन गर्ने र अंगालो हाल्ने जस्ता आत्मिय सम्पर्कहरूबाट टाढा रहनु होस्। यसले तपाईंको असभ्यता झल्किदैन बरु तपाईं आफू र अरुलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने निको हुन र रोग फैलिनबाट रोक्नका लागि घरमै बस्नुहोस्।
- सँक्रमित भएका तर रोगका कुनै पनि लक्षण नदेखाउने व्यक्तिहरूले पनि अरुलाई सँक्रमण सार्न सक्छन्। रोगको प्रत्यक्ष सँक्रमण रोक्न कमसेकम १.५ मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने विशेषरूपले कमजोर व्यक्तिहरू, जस्तै ज्येष्ठ नागरिकहरू वा पूर्व अवस्थित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- कृपया सम्पर्क प्रतिबन्धित सामाजिक दूरीको नियमहरूको बारेमा तपाईंले युरोप अथवा आफुले बसोबास गरिरहनुभएको क्षेत्रमा लागू हुने नियमबारे जानकारी लिनुहोला।
- अरु व्यक्तिहरू बीच सामाजिक दूरी कायम गर्न गा्रो हुने ठाउँमा दैनिक मास्कको (उदाहरणका लागि कपडाको मास्क) प्रयोग गर्न दृढ रूपमा आग्रह गरिन्छ। त्यस कारणले गर्दा जिल्लाहरूले किनमेल गर्दा र सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा दैनिक मास्क लगाउनु परने नियमहरू जारी गरेका छन्। त्यहाँ क्षेत्र अनुसार समायोजन गरिएको हुन सक्छ। कृपया तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा लागू हुने नियमहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोला।
- दैनिक मास्कहरू एकचोटी प्रयोग गरिसकेपछि आदर्श रूपमा ९५ ° डिग्री सेल्सियस मा तर कम्तिमा पनि ६० डिग्री सेल्सियसमा धुनु पर्छ र त्यसपछि पूरण रूपमा सुकाउनु परदछ। अर्को एउटा विकल्प स्वरूप यसलाई पानीको भाँडामा १० मिनेटसम्म उमाल्न पनि सकिनेछ।

## कोरोना भाइरस सम्बन्धित महत्वपूर्ण तथ्यहरू

नयाँ कोरोनाभाइरस अहिले विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको छ। यसको आधिकारिक नाम 'सार्स-कोभ-२' (SARS-CoV-2) हो। यसको कारणले लाग्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगलाई 'कोभिड-१९' (COVID-19) भनिन्छ।

यो थोपा द्वारा र एरोसोलहरू मार्फत प्रसारित हुनसक्छ। एरोसोलहरू सानो छिट्टा हुनु जुन विशेष गरी बोल्दा वा ठूलो स्वरले गीत गाउँदा उत्पादन भएर बाहिर निस्कने र फैलिने गर्छन्। तिनीहरू लामो समय सम्म हावामा छरिएर बस्न र भाइरस सार्न सक्छन्। त्यसकारणले गर्दा धेरै व्यक्तिहरू भएको कोठामा नियमित रूपमा स्वच्छ हावाको आवतजावतको व्यवस्था गर्न जरुरी हुन्छ। यहाँ स्मीयर संक्रमणले पनि भूमिका खेल्ने गर्छ। भाइरस अप्रत्यक्ष रूपमा हातहरू मार्फत दूषित सतह बाट मुख वा नाकको म्यूकोसा र आखाको कन्जुक्टिवा द्वारा सर्न सक्छ।

यस भाइरसले श्वासप्रश्वास सम्बन्धि संक्रमण पैदा गर्दछ। हल्का बि रामी भएको जस्तो अवस्था साथसाथै ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मांसपेशी दुख्ने र टाउको दुख्ने जस्ता संकेतहरू देखापर्दछन्। गम्भीर अवस्थामा फोक्सोको क्षति पनि हुनसक्दछ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरू विशेष जोखिममा हुन्छन्। धेरै जसो अवस्थामा बालबालिकाहरूमा यसको लक्षण हल्का वा सामान्य देखिएको छ।

अहिलेको समयमा संक्रमण र लक्षणको शुरुवात हुने बिचमा १४ दिन कटन सक्ने मानिएको छ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भए नभएको प्रयोगशालामा गरिएको परीक्षणले मात्र निश्चित गर्दछ।

## गर्भावस्था र बच्चाको जन्म समयमा संक्रमणको जोखिम

कोरोना सन्क्रमित आमाबाट अथवा आमालाई लागेको कोभिड-१९ रोगले नवजात शिशुलाई असर गरेको अथवा गर्भपतन भएको कुनै प्रमाण छैन। गर्भावस्थामा अथवा प्रसवको समयमा नवजात शिशुहरूमा सन्क्रमणको जोखिम अत्यन्त न्यून रहेको छ। तथापी यदि आमा सन्क्रमित छिन् भने नवजात शिशुमा पनि भाइरस सर्नसक्छ। कोरोनाभाइरस अथवा COVID-19 रोग संक्रमण भएको आमाबाट जन्मनलागेको बच्चालाई हानी पुर्याउँछ वा गर्भपतन गराउँछ भन्ने बारे कुनै प्रमाण छैन।

## के यसको खोप छ?

नोभल कोरोना भाइरस बिरुद्ध अहिलेसम्म कुनै खोप छैन। खोप पत्ता लगाउन सबै किसिमका प्रयासहरू जारी छन्।

## के अन्य खोपहरूले मद्दत गर्छन्?

अन्य श्वासप्रश्वासका रोग विरुद्धका खोपहरूले कोरोना भाइरस विरुद्ध सुरक्षा दिदैनन्।

यद्यपि यसले अन्य श्वसन संक्रमण (इन्फ्लूएन्जा, निउमोकोकल निमोनिया) बाट बचाउनका साथै थप संक्रमण हुनबाट भने जोगाउँदछ।

## के आयातित सामानहरू संक्रामक हुन्छन्?

आयातित सामान, चिठिपत्र वा डाक गरिएको सामानबाट कुनै पनि ज्ञात जोखिम छैन। बिरामी व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको वा वरपर रहेको वस्तुहरूलाई सफा राख्नु पर्दछ।

## के मलाई कोरोना भाइरस संक्रमण भएको हो?

यदि तपाईंले आफूमा बिरामीको लक्षणहरू देखेको अथवा तपाईं नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने:

- यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि चिकित्सक उपलब्ध नभएमा १९६ १९७ डायल गरि उपलब्ध चिकित्सा सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्। आपतकालिन अवस्थामा ११२ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले संक्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नुभएको थियो तर तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने आफ्नो जिम्मेवार स्वास्थ्य कार्यालयलाई (Gesundheitsamt\*) जानकारी दिनुहोला।
- यदि तपाईंलाई पहिलेनै स्वास्थ्य समस्या छ, जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग, दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास सम्बन्धित रोग, वा यदि तपाईंलाई कुनै रोग छ जसले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छ भने वा प्रतिरक्षा प्रणाली कम गर्ने कुनै उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस्।
- अरुलाई संक्रमित गर्नबाट जोगिनको लागि कसलाई सम्पर्क गर्ने र कस्तो सावधानी अपनाउने भन्ने बारे जानकारी राख्नुहोस्।
- कृपया चिकित्सकको सल्लाह (अपोइन्टमेन्ट) बिना आफ्नो चिकित्सकलाई नभेट्नु होस्! यसरी तपाईंले आफू र अरुलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग अनावश्यक सम्पर्क कम गर्नुहोस् र सके सम्म घर भित्र नै बस्नुहोस्।

\* तपाईंले आफ्नो स्थानिय जनस्वास्थ्य कार्यालयको जानकारी यो लिन्कमा पाउन सक्नुहुनेछ

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

**चिकित्सक उपलब्ध नभएको अवस्थामा, उपलब्ध चिकित्सा सेवामा १९६ १९७ डायल गरि सम्पर्क गर्नुहोस्।**

यो सेवा जर्मनीभरि नै उपलब्ध छ। रातको समयमा, सप्ताहन्तमा तथा सार्वजनिक विदामा पनि यो सेवा उपलब्ध छ।

## के अनुहारमा (फेस) माक्स लगाउन आवश्यक छ?

कहिलेकाँहि १.५ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्न सक्ने सम्भावना हुँदैन। यस्तो अवस्थामा गैर-मेडिकल फेस मास्क लगाउने, दैनिक मास्क अथवा अन्य कुनै कपडाको मासकले मुख र नाक छोप्राले सार्स-कोभ-२ को संक्रमण फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ।

त्यसकारणले गर्दा जिल्लाहरूले किनमेल गर्दा र सार्वजनिक यातायातमा प्रयोग गर्दा दैनिक मास्क लगाउनु परने नियमहरू जारी गरेका छन्। त्यहाँ क्षेत्र अनुसार समायोजन गरिएको हुन सक्छ। कृपया तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा लागू हुने नियमहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोला।

महत्वपूर्ण: दैनिक मास्क राम्रोसँग फिट हुनुपर्दछ। यदि मास्क नम भयो भने, यो बदल्नु पर्छ।

किनभने एउटा नम दैनिक मास्क भाइरसहरूको लागि बाधा होईन। दैनिक मास्कहरू एकचोटी प्रयोग गरिसकेपछि आदर्श रूपमा ९५ ° डिग्री सेल्सियस मा तर कम्तिमा पनि ६० डिग्री सेल्सियसमा धुनु पर्छ र त्यसपछि पूरै सुख्खा हुनु पर्छ। अर्को एउटा विकल्प स्वरूप यसलाई पानीको भाँडामा १० मिनेटसम्म उमाल्न पनि सकिनेछ।

जुनसुकै हालतमा पनि, यदि तपाईंले दैनिक मास्क लगाउनुभएको छ भने पनि: अरू व्यक्तिहरूबाट कम्तीमा पनि साढे १ मिटरको दुरी राख्नुहोला, हातको स्वच्छताको ख्याल गर्नु होला र सही तरिकाले खोक्ने र हाच्छिउ गर्ने गर्नुहोला।

## के कीटाणुनाशक प्रयोग गर्न आवश्यक छ?

नियमित तथा पूर्ण रूपले हात धुनाले मात्र पनि संक्रमण बिरुद्द प्रभावकारी सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यदि हात धुन सम्भव नभएको खण्डमा स्यानिटाइजरले हातको कीटाणुशोधन गर्न उपयोगत हुन्छ।

## मैले साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दा के कुरामा ध्यान पुर्याउनु पर्छ?

के तपाईं जोखिम युक्त क्षेत्रबाट फर्किनु भएको हो, के तपाईंले आफूमा संक्रमणका लक्षणहरू देखिएको याद गर्नु भएको छ वा के तपाईं नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो? यदि तपाईं साझा आवासको सुविधा प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने सम्बन्धित व्यवस्थापन अथवा सामाजिक सेवाहरूलाई सूचित गर्नुहोस्। साथै आफ्नो विद्यालय, भाषा विद्यालय, आफूले तालिम प्राप्त गर्ने वा काम गर्ने स्थानमा पनि सूचित गर्नुहोस्।

## संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) का उपायहरू अपनाउन कहिले आवश्यक छ?

यदि तपाईंलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको निश्चित भएको छ। यदि तपाईं संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो।

यदि जिम्मेवार जन कार्यालयद्वारा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्न आदेश दिइएको छ।

यदि तपाईं जोखिम क्षेत्रबाट जर्मनी भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ र नकारात्मक परीक्षणको परिणाम देखाउन सक्नुहुन्न भने।

**जर्मनीमा प्रवेश गर्दा तपाईंले कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने बारे जानकारी यहाँ फेला पार्न सकिन्छ:**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/)

[coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) कति समय लामो हुन्छ?

क्वारेन्टिन बस्नुपर्ने समयको अवधि स्वास्थ्य विभाग द्वारा निर्धारित गरिन्छ। यदि स्वास्थ्य अवस्था सामान्य छ भने, धेरै जसो अवस्थामा संगरोध (क्वारेन्टिन) दुई हप्ता लामो हुनेगर्दछ। तपाईं यो समयमा घरमै बस्नु पर्दछ। यो नियम संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूमा पनि लागू हुन्छ।

दुई हप्ताको समय नोभल कोरोना भाइरस सार्स-कोभ-२ (SARS-CoV-2) को सम्भावित संक्रमण देखि लक्षण देखिन सुरुवात हुने समय वा घाँटीको स्वाब (थोट स्वाब) मा भाइरसको पुष्टिकरण हुने समयसँग मेल खान्छ।

यदि संगरोध (क्वारेन्टिन) लागू गरियो भने सम्बन्धित स्वास्थ्य कार्यालयद्वारा तपाईंलाई के गर्ने भन्ने बारे (जस्तै लक्षण देखिएमा) सूचित गरिनेछ। जस्तै: तपाईंको शरीरको तापक्रम जाँच्न आवश्यक छ कि छैन, वा संगरोध (क्वारेन्टिन) कहिले हटाइन्छ, आदि।

## घरमा संगरोध वा एकान्त बास (क्वारेन्टिन) मा बस्दा मैले के मा ध्यान पुर्याउनु पर्दछ?

- आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरूको सम्पर्कबाट टाढा बस्नुहोस्।
- परिवारका सदस्यहरू वा साथीहरूसँग किनमेल गर्नका लागि मद्दत मागौं, किनमेल गरेका सामानहरूलाई ढोका बाहिर नै राख्न लगाऔं।
- आफ्नो घर (वा अपार्टमेन्ट) भित्र नियमित हावा आवतजावत गर्न दिनुहोस्।
- भाँडाकुँडा तथा व्यक्तिगत सरसफाईका सामानहरूको प्रयोग परिवारका अन्य सदस्यहरू तथा छिमेकका व्यक्तिहरूसँग साझा रूपमा नगरौं। भाँडाकुँडाहरू नियमित र राम्ररी धोऔं। यो कुरा लुगाहरूमा पनि लागू हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई तुरुन्तै औषधि वा चिकित्सा उपचारको आवश्यकता परेमा आफ्नो पारिवारिक डाक्टर वा विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई रुघा, खोकि लागेको छ, ज्वरो आएको छ वा सास फेर्न कठिनाई भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई खबर गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफ्ना बालबालिकाको हेरचाह गर्न कठिनाई भएको छ भने स्थानिय सामाजिक सहायता सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## सम्पूर्ण परिवारको लागि एउटा असाधारण स्थिति

कोरोना महामारी जस्ता संकटहरूले धेरै जसो मानिसहरूमा आफ्नो आर्थिक अवस्था, आफ्नो स्वास्थ्य, परिवार र रोजगारीको सुरक्षाको बारेमा अस्तित्वगत डर अपनाउँछन्।

परिवारमा र अभिभावक र बच्चाहरू बीच परिवारमा विवादास्पद र झगडा उत्पादन हुने साथै सम्बन्धनमा बसेका जीवनसाथी बीच पनि झगडा र विवाद देखा पर्ने र बढ्ने सम्भावना हुनसक्छ।

तपाईंले यसको बिपरित येसो गर्न सक्नुहुन्छ:

- समस्याहरू बारे सुरुवातमै बोल्ने र सँगै समाधानको खोजी गर्ने।
- आवश्यक भएको खण्डमा कसैसंग फोनमा कुरा गरेर तपाईंलाई कस्तो छ भन्ने बारेमा बोल्ने।
- नियमित रूपमा एकलै ताजा हावामा बाहिर जाने, हिँड्नको लागि जाने अथवा साइकल चढ्न जाने।
- नियमित रूपमा परिवारसंग छलफल गर्ने र कसको के इच्छा आकन्षा छ बारे बुझ्ने यो सिलसिलामा आफ्ना बच्चाहरूलाई पनि समावेश गर्नुहोला।
- यो समयमा हामीले आफु र अरु संग धैर्यतापूर्वक व्याबार गरेर यो अवस्था सबैकोलागि गारो र जटिल समय हो भन्ने विचार राख्यौ भने यो समय पार गर्न सहज हुनेछ।

एसको साथ साथै सकारात्मक रहन र आफ्नो बच्चा संग समय बिताउन जरुरि हुन्छ।

तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ,

- दैनिक रूपमा तालिका बनाई अध्ययन गर्न, खेलन, खान र सुत्नको लागि निश्चित समयको व्यवस्था गरिदिने। सम्पूर्ण हप्ताको लागि लिखित रूपमा तालिका बनाएर सबैले देखेगारि टास्दा मद्दत हुन सक्छ।
- आफ्ना बच्चाहरू संग उनीहरूको डर र भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्ने। तपाईंका बच्चाहरूले आफैलाई दोहोर्थाउँदै बोल्दापनि धैर्यतापूर्वक ध्यान दिएर सुन्ने।
- तपाईंले ध्यान दिएर तपाईंका बच्चाहरूले मिडियामा रिपोर्ट गरिएको बारे सीमित मात्रामा मात्र बुझ्छन भन्ने स्वीकार्ने र उनीहरूले उमेर उपयुक्त तरिकाले बुझाउने।
- ध्यानपूर्वक तपाईंका बच्चाहरूले के काम राम्रो गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा सचेत हुनुहोस र उनीहरूलाई प्रशंसा दिने प्रयास गर्नुहोस्।
- उपयुक्तभाषामा तपाईंको बच्चाहरूलाई उमेर अनुसार उनीहरू सम्पर्क निशेदको समएमा किन हजुरबा हजुरआमा वा साथीहरू सम्पर्क गर्नमिल्नेबारे बुझाउने ।
- तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई ताजा हावामा खेलन मिल्ने बातावरण बनाईदिने।



कोरोना सतर्कता याप् (Corona-Warn-App) को साथ यदि तपाईं संक्रमित व्यक्तिको छेउमा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई अज्ञात र चाँडै जानकारी दिन सकिन्छ। यो याप् स्टोर वा गूगल प्ले [Google Play](#) बाट निःशुल्क डाउनलोडको लागि उपलब्ध छ।

## म थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

तपाईंको स्थानिय जन स्वास्थ्य कार्यालय (Gesundheitsamt)  
ले तपाईंलाई सूचना तथा सहायता प्रदान गर्दछ। तपाईंले स्थानिय जन  
स्वास्थ्य कार्यालयको टेलिफोन नम्बर यहाँ पाउन सक्नुहुनेछः  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धि केन्द्रिकित रुपमा संकलित सूचना तथा  
जानकारी यहाँ प्रदान गर्दछः

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

नागरिक सेवा लाइन: 030 346 465 100

कान नसुन्ने व्यक्तिहरुका लागि परामर्शः

फ्याक्स: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

सांकेतिक भाषामा भिडियो टेलिफोनः

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### रोबर्ट कोख-इन्स्टिटूट (RKI)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धित सूचना तथा जानकारीहरु आफ्नो  
वेबसाइटबाट प्रदान गर्दछः

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

### संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केन्द्र (BZgA)

ले नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धित नियमित बारम्बार सोधिने प्रश्नहरुको  
उत्तर यहाँ सँग्रहित गरेको छः

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

### राज्यमन्त्री तथा प्रवास, शरणार्थी र संघटनका लागि संघीय आयुक्त

ले १८ भाषाहरुमा सूचना तथा जानकारीहरु प्रदान गर्दछः

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### परराष्ट्र मामिला कार्यालय

ले प्रभावित क्षेत्रका यात्रीहरुका लागि सुरक्षा उपाय तथा जानकारीहरु  
प्रदान गर्दछः

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### चिकित्सकहरुको स्वास्थ्य बीमा राष्ट्रीय संघ (KVB) ले

बिरामीहरुको लागि प्रसस्त्र रुपमा प्रस्तावहरु प्रदान गर्दछः

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

### विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

ले विश्व स्वास्थ्य अवस्था सम्बन्धि जानकारी प्रदान गर्दछः

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)  
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[miray@mimi.eu](mailto:miray@mimi.eu)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

Die COVID Alliance International wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an. Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic. Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: 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.

