

आप्रवासी समुदायहरूको लागि जाडो मौसममा स्वस्थ रहने बारे तथ्य पत्र

यस वर्षको जाडो मौसमको लागि तयारी गर्नुहोस्, योजना बनाउनुहोस् र सुरक्षा गर्नुहोस्।

जाडो महिनाहरू भनेको रूघा, फ्लू, COVID -19 (कोभिड -१९) र अन्य रोगहरू निम्त्याउने मौसम हो। त्यसैले तयारी गर्नु भनेको आफैंलाई, आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित गर्ने उत्तम तरिका हो।

तयार गर्नुहोस्:

तपाईंको पछिल्लो फ्लू र COVID -19 खोपहरू लगाएर तयार रहनुहोस् – यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने यसले फ्लू र COVID -19 बिरूद्ध तपाईंको प्रतिरक्षा बढाउनेछ।

खोप लगाउने

इनफ्लुएंजा (फ्लू)

एकदमै बिरामी हुने सम्भावना कम गर्न, छ महिना र माथिका उमेरका सबैजनाले वार्षिकरूपमा लिइने फ्लू खोप लिनु पर्छ। यदि गम्भीर लक्षणहरू देखिने जोखिममा उनीहरू छन् भने फ्लू खोप विशेष गरी महत्वपूर्ण हुन्छ। जोखिममा रहेका मानिसहरू निःशुल्क* फ्लू खोपको लागि योग्य हुन सक्छन्।

छ महिनादेखि पाँच वर्ष उमेरका बच्चाहरू, एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू, गर्भवती महिलाहरू, ६५ वर्ष र सोभन्दा माथिका मानिसहरू र निश्चित स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरू, जोखिममा रहेका मानिसहरू हुन्।

COVID-19

यदि पछिल्लो खोपको डोज लगाएको वा COVID-19 लागेको कम्तीमा छ महिना भइसकेको छ भने १८ वर्ष वा सोभन्दा माथिका सबैले निःशुल्क २०२३ COVID-19 बूस्टर खोप लगाउन सक्छन्। ६५ वर्ष र माथिका मानिसहरू र एकदमै बिरामी हुने जोखिममा रहेका १८ वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूलाई एक 2023 बूस्टर खोप लगाउन जोडदार सिफारिस गरिन्छ।

COVID -19 खोप पहिल्यै नलगाएका मानिसहरूका लागि, पाँच वर्ष वा सोभन्दा माथिका उमेरका सबैजनालाई उनीहरूको पहिलो खोप लगाउनुका साथै उपयुक्त उमेरमा बूस्टर खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ।

उही अप्वाइन्टमेन्टमा तपाईंले एकै पटक आफ्नो फ्लू र COVID -19 खोपहरू लिन सक्नुहुन्छ। फ्लू र COVID -19 खोपहरू तपाईंको डाक्टर, केही स्थानीय फार्मसीहरू र काउन्सिल क्लिनिकहरू मार्फत उपलब्ध छन्। अनलाइन मार्फत [अप्वाइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्](#)।

* आफूले अतिरिक्त तिर्नु पर्ने खर्चहरू वा निजी शुल्कहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मसीसँग कुरा गर्नुहोस्।

योजना बनाउनुहोस्:

COVID -19 वा फ्लू भएका केही मानिसहरूले गम्भीर रोगको जोखिम कम गर्न एन्टिभाइरल औषधिहरू लिनुपर्दछ। यदि तपाईं COVID -19 वा फ्लूबाट एकदमै बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने, बिरामी हुनु अघि उपचार योजना बनाउन तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेटनुहोस्।

उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूमा निश्चित दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू भएका र ७० वर्ष भन्दा माथिका उमेरका मानिसहरू समावेश छन्।

यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने तपाईंलाई कसरी परीक्षण गरिनेछ र त्यसपछि यदि तपाईंको परीक्षणमा सकारात्मक देखियो भने तपाईंले एन्टिभाइरल औषधि कसरी पाउनुहुनेछ भन्ने कुरा यो योजनाले बताउनु पर्छ।

तपाईंको लक्षणहरू सुरु भएपछि सकेसम्म चाँडो तपाईंले एन्टिभाइरलहरू लिन सुरु गर्नु आवश्यक छ।

यदि तपाईंमा रूघा वा फ्लू जस्तो लक्षणहरू देखा पर्दछ भने, परीक्षणको लागि तपाईंको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। एकदमै बिरामी हुने उच्च जोखिम भएका मानिसहरूले PCR (पि सि आर) परीक्षण गराउनु पर्छ। COVID -19 को लागि एन्टिभाइरलहरू प्राप्त गर्न सकारात्मक PCR वा RAT परीक्षणको परिणाम देखाउन सकिन्छ।

सकारात्मक RAT परीक्षणको परिणाम अनलाइन दर्ता गर्न सम्झनुहोस् वा सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइन (Public Health Hotline) लाई १८०० ६७१ ७३८ मा फोन गर्नहोस्।

यदि तपाईंको परीक्षण परिणाम सकारात्मक आयो भने, तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तुरुन्तै थाहा दिनुहोस्। यदि तपाईंको नियमित देखाउने डाक्टर छैन वा उनीहरू उपलब्ध छैनन् भने, तपाईंले आफ्नो विकल्पहरूको बारेमा छलफल गर्न [COVID@homeplus टोलीलाई](mailto:COVID@homeplus) १८०० ९७३ ३६३ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

National Coronavirus Helpline १८०० ०२० ०८० ले एन्टिभाइरलहरूमा सामान्य निर्देशन पनि प्रदान गर्न सक्छ, वा तपाईंले कार्यालय समय पछि (afterhours) को समयमा प्राप्त हुने डाक्टरको सेवालाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

सुरक्षित हुनुहोस्:

तपाईंले निम्न माध्यमबाट आफ्नो परिवार र साथीहरूमा रोगको फैलावट कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईं बिरामी हुँदा घरमै बसेर
- खोक्दा र हाँच्छुँ गर्दा हातले ढाकेर र आफ्नो हातहरू सफा राख्न साबुनपानीले धोएर, वा अल्कोहलमा आधारित हाते सेनिटाइजर प्रयोग गरेर

यदि कसैमा रूघा वा फ्लू जस्तो लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो लक्षणहरू सुरु भएको कम्तिमा सात दिनको लागि उनीहरूले:

- अस्पतालहरू, आवासीय वृद्धवृद्धा हेरचाह सुविधास्थलहरू, अपांगता आवासीय स्थानहरू, वा गम्भीर रोगको जोखिममा रहेका साथीहरू वा आफन्तहरू जस्ता उच्च जोखिमका स्थानहरूमा भ्रमण गर्नु हुँदैन
- इनडोर (भित्री) सार्वजनिक स्थानहरू र सार्वजनिक यातायातमा फेस मास्क लगाउनु पर्छ
- ठूला जमघट र भीडभाड भएका भित्री स्थानहरूमा जानु हुँदैन

यदि तपाईंमा COVID -19 वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको सकारात्मक परीक्षण परिणाम देखियो भने, फैलावट कम गर्न तपाईंको नजिकका सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूलाई थाहा दिनुहोस्।

उचित सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो वा तपाईंको बालबालिकको लक्षणहरूका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने:

- तपाईंको नियमित डाक्टर/स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्
- रजिस्टर्ड नर्ससँग चौबिसै घण्टा/सातै दिन (24/7) कुरा गर्न HealthDirect लाई १८०० ०२२ २२२ मा फोन गर्नुहोस्। तपाईं के गर्ने भनेर अनिश्चित हुँदा उनीहरूले सल्लाह प्रदान गर्न सक्दछन् र आवश्यक भएमा तपाईंलाई डाक्टरबाट फोन गराउन सक्दछन्।
- साँझ, सप्ताहान्त र सार्वजनिक बिदाहरूमा, कार्यालय समय पछि को समयमा प्राप्त हुने डाक्टरहरू (afterhours GPs), सिधै देखाउन जानि मिल्ने (वाक-ईन) क्लिनिकहरू र फार्मसी सेवा लगायतका उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा विकल्पहरू पत्ता लगाउन www.tasafterhours.com मा हेर्नुहोस्।
- COVID@homeplus टोलीलाई १८०० ९७३ ३६३ मा फोन गर्नुहोस्। यस टोलीले निम्न कुराहरूमा सहयोग गर्न सक्छ:
 - परिक्षण गराउन
 - यदि योग्य भएमा, एन्टिभाइरल औषधि दिन र
 - COVID -19, फ्लू र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग भएका उच्च जोखिम भएका मानिसहरूको हेरचाह गर्न
- सामान्य अस्वस्थता र रोगको सल्लाह र उपचारको लागि तपाईंको स्थानीय फार्मसीमा जानुहोस्।

