

Omicron को बारेमा जानु पर्ने कुराहरू

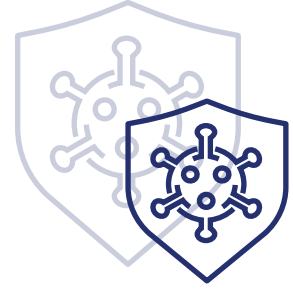
Omicron संस्करण के हो?

यो कोभिड-१९ निम्त्याउने भाइरस जस्तै हो, जो सधैं परिवर्तन हुन्छ । ठूलो परिवर्तनलाई भेरियन्ट भनिन्छ । केही भेरियन्टहरू बढी खतरनाक र/वा सजिलै फैलिन सक्छन् । Omicron त्यो एक संस्करण हो, जो सजिलै फैलिन्छ ।



तपाईं कसरी आफू र आफ्नो परिवार सुरक्षा गर्न सक्नुहुन्छ ?

कोभिड-१९ बाट आफू, परिवार र समुदायलाई जोगाउने उत्तम उपाय भनेको मास्क लगाउनु हो र तपाईंको परिवारमा ५ वर्ष वा सोभन्दा माथिका सबैलाई सकेसम्म चाँडो पूर्ण खोप लगाउनु हो । खोप नलगाइएका व्यक्तिहरू विभिन्न प्रकारबाट संक्रमित हुने, गम्भीर रूपमा बिरामी हुने र अरूलाई फैलाउने सम्भावना धेरै हुन्छ ।



बुष्टर डोज भनेको के हो ?

वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन् कि केही खोपहरूले व्यक्तिको सुरक्षा समयसँगै घट्छ, र बूस्टर शटले उनीहरूलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्दछ । कोविड-१९ बूस्टरहरूले तपाईंलाई नयाँ संस्करणबाट जोगाउन पनि मद्दत गर्न सक्छन् ।

- कोरोनाको दोस्रो शट लगाएको ५ महिना पुरा भएपछि (Moderna वा फाइजर)
- Johnson & Johnson को शट लगाएको २ महिनापछि
- अर्को देशमा शट लगाईको खण्डमा ६ महिना पुरा भएपछि



आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्न थप तरिकाहरू :



मास्क लगाएर



सामाजिक/शारीरिक
दूरीको अभ्यास गरेर



ठूला जमघटहरूबाट
जोगिएर



बारम्बार हात धुने र
सेनिटाइजरको प्रयोग
गर्ने



बिरामी हुँदा घरमै बस्ने



कोरोनाको लक्षणहरू
जस्तो देखिएमा तुरुन्तै
परिक्षण गर्ने