

तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।

COVID-19 र फ्लु

COVID-19 एक गम्भीर बिरामी हो । फ्लु लाग्नु कुनै पनि समय खतरनाक हुन सक्छ तर यस वर्ष यो विशेष रूपमा छ किनभने:

- ✓ एकैपटक फ्लु र COVID-19 लाग्ने मानिसहरू गम्भीर जटिलताहरू र मृत्यु हुने अझ बढी उच्च जोखिम हुन सक्नेछन् ।
- ✓ यदि तपाईं फ्लु भएर एकदमै बिरामी हुनुभयो भने चिकित्सकीय मदत प्राप्त गर्न कठिन हुन सक्छ । चिकित्सक तथा अस्पतालहरूले सामान्य अवस्थाहरूमा जतिकै फ्लु भएका बिरामीहरूलाई हेर्न नसक्ने हुन सक्छ किनभने COVID-19 बाट बिरामी भएका एकदमै धेरै मानिसहरू हुन्छन् ।



सुनिश्चित गर्नका लागि परीक्षण गराउनुहोस्

COVID-19 का लक्षणहरू र मौसमी इन्फ्लुएन्जा (फ्लु) का लक्षणहरू एकदमै समान हुन्छन्:

- ज्वरो आउने
- खोकी लाग्ने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- थकाइ लाग्ने (थकान)
- घाँटी दुख्ने
- नाकबाट सिँगान बग्ने वा नाक बन्द हुने
- मांसपेशी दुख्ने वा शरीरको दुखाइ
- टाउको दुख्ने
- बान्ता हुने र पखाला लाग्ने ।

तपाईंलाई COVID-19 वा फ्लु मध्ये कुन लागेको छ भनेर सुनिश्चित गर्ने एकमात्र तरिका भनेको परीक्षण गराउनु हो ।



सबैभन्दा बढी सुरक्षाका लागि COVID-19 खोप र फ्लु खोप लगाउनुहोस्

- फ्लु खोप र COVID-19 खोप दुवैले तपाईं, तपाईंको परिवार र तपाईंको समुदायलाई सुरक्षित राख्छन् ।
- दुवै खोपहरूले तपाईं बिरामी पर्ने र तपाईंले अरूहरूलाई रोग सार्ने सम्भावनालाई कम गरिदिन्छन् । तपाईं बिरामी भइहाल्नुभयो पनि तिनीहरूले तपाईंलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुनबाट पनि रोक्छन् ।



फलु खोपहरू र COVID-19 खोपहरू सुरक्षित छन्

- एकै समयमा COVID-19 खोप र फलु खोप दुवै लगाउनु सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ।
- COVID-19 खोप लगाउने उमेर नपुगेका बालबालिकाले फलुको खोप लगाउन सक्छन्।



आफू र आफ्नो समुदायलाई फलु र COVID-19 बाट सुरक्षित राख्नुहोस्



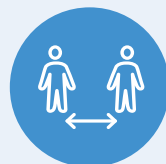
तपाईंले बिरामी महसुस गर्ने कुनै पनि समयमा काम, स्कूल वा सामाजिक कार्यक्रमहरूमा नगएर घरमै बस्नुहोस्।



COVID-19 खोप र फलु खोप दुवै लगाउनुहोस्।



तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ भने पनि मास्क लगाउनुहोस्।



सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस्।



बारम्बार हात र सतहहरू धुनुहोस्।