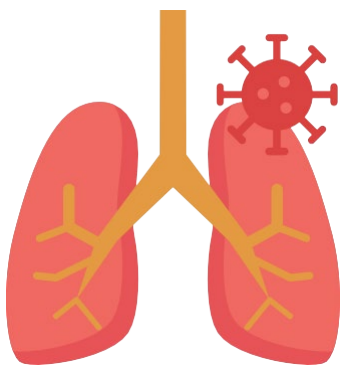


## आर एस भी सम्बन्धी जानकारी

जनवरी 2024



### लक्षणहरू

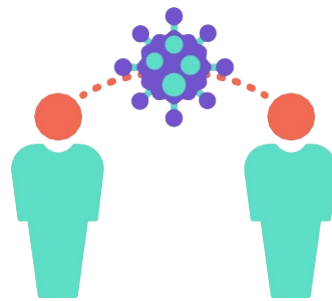
रेस्पिरेटरी सिन्सियल भाइरस (आर एस भी) भएका ब्यक्तिहरूले सामान्यतया संक्रमित भएको ४-६ दिनभित्र निम्न लक्षणहरू देखाउँछन्:

- सिगान बगिरहने
- कम भोक लाग्ने
- खोकी लागिरहने
- हाँच्चुँ आउने
- ज्वरो आउने
- सास फेर्दा सुसेलेको जस्तो आवाज आउने

यी लक्षणहरू सामान्यतय सबै एकैपटक नदेखिएर चरणरूपमा देखा पर्दछन्। आर एस भी भएका धेरै साना शिशुहरूमा चिडचिडापन हुने, गतिविधिमा कमी हुने र सास फेर्न गाह्रो हुने हुन्छ।

### संक्रमण

आर एस भी निम्न रूपमा फैलिन सक्छ जब:



- संक्रमित ब्यक्तिले खोक्दा वा हाँच्चुँ गर्दा
- खोकी वा हाँच्चुँ मार्फत फैलिएका भाइरसका थोपाहरू तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा पुग्दा
- तपाईं भाइरससँग प्रत्येक्ष सम्पर्कमा आउँदा, जस्तै आर एस भी भएको बच्चाको अनुहारमा चुम्बन गर्दा
- तपाईंले भाइरस भएको सतहलाई छोएर हात धुनु अघि आफ्नो अनुहार छुँदा

आर एस भी टेबल र ढोकाको चुक्कुल जस्ता कडा सतहहरूमा धेरै घण्टासम्म बाँच्न सक्छ। यो सामान्यतय टिस्यु र हातहरू जस्ता नरम सतहहरूमा छोटो समयसम्म बाँच्छ।

### रोकथाम



RSV विरुद्ध खोपहरू यी समूहहरूका लागि मात्र सिफारिस गरिन्छ:

- दुई आर एस भी विरुद्ध खोपहरू (जी एस के द्वारा एरेस्भी-Arexyv र फाईजर द्वारा एब्रिस्भो-Abrysvo) ६०+ उमेरका वयस्कहरूका लागि एफ डी ए द्वारा स्वीकृती प्राप्त र सी डी सी द्वारा सिफारिस प्राप्त छ।
- आर एस भी विरुद्ध एक खोपलाई (फाईजरद्वारा एब्रिस्भो) शिशुहरूलाई बचाउनका लागि गर्भास्थको ३२ देखि ३६ हप्ता सम्म लगाउन स्वीकृती दिइएको र सिफारिस गरिएको छ।
- आर एस भीको रोकथामको एक एन्टिबडी शिशुहरू र केही स-साना बच्चाहरूको प्रयोगकोलागि स्वीकृती दिइएको र सिफारिस गरिएको छ।

गम्भीर आर एस भी (RSV) रोग लाग्ने कम सम्भावना भएका अन्य व्यक्तिहरूकालागि, दैनिक निवारक कार्यहरूले आर एस भी (RSV) फैलाउने सम्भावना कम गर्न सक्छ।

- बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्
- आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस् र सेनिटाइज गर्नुहोस्
- खोक्दा र हाँच्चुँ गर्दा हातले नभएर टिस्यु वा शर्टको बाहुलाले मुख छोप्नुहोस्
- नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार छुने नगर्नु होस्
- बारम्बार छुइने सतहहरू सफा गर्नु होस्

स्रोत: [www.cdc.gov/rsv](http://www.cdc.gov/rsv)

एसियाली, हवाई निवासी र प्रशान्त द्वीपवासीका भाषाहरूमा स्रोतहरू:

[www.aa-nhpihealthresponse.org/resources](http://www.aa-nhpihealthresponse.org/resources)