# COVID-19 को बारेमा जान्नुहोस्

## र आफूलाई आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायलाई बचाउने जानकारीबाट सुसज्जित गर्नुहोस्

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $3,300,000 with 75 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

## एन्टिबडीहरू (Antibodies)

एन्टिबडीहरू तपाईं संक्रमित भएपछि वा खोप लगाए पछि हुने तपाईंको शरीरको प्रतिरोधात्मक प्रणालीबाट सिर्जना गरिएका प्रोटिनहरू हुन्। एन्टिबडीहरूले तपाईंलाई COVID-19 जस्ता संक्रमणहरूसँग लड्छ र तपाईंलाई फेरि त्यो रोग लाग्नबाट जोगाउँछ। सुरक्षा कहिलेसम्म रहन्छ भन्ने सुरा प्रत्येक रोग र प्रत्येक व्यक्ति पिच्छे फरक हुन्छ।

## बिना लक्षण (Asymptomatic)

यसको अर्थ कुनै पनि लक्षणहरू (रोग वा बिरामीको लक्षण) नदेखिनु हो। COVID-19 को मामिलामा, यसको अर्थ संकेत वा लक्षणहरू जस्तै ज्वरो, सुख्खा खोकी, घाँटी दुख्ने, र सांस फेर्न गाह्रो हुने लक्षण नदेखाउनु हो। कुनै पनि लक्षणहरू नदेखाउने वा महशुस नगर्ने व्यक्तिहरूमा फेरि पनि भाइरस हुनसक्छ वा रोग फैलाउन सक्छन्। तिनीहरूमा लक्षणहरू देखिंदैन, तर संक्रामक हुन्छन्।

## COVID-19

कोरोनाभाइरस SARS-CoV-2 को कारण हुने भएकोले यो रोगको नाम हो। COVID-19 को अर्थ “कोरोनाभाइरस रोग 2019” हो।

## सामुदायमा प्रसार

यसलाई समुदायमा प्रसारको रूपमा पनि चिनिन्छ। यसको अर्थ, यो रोगको प्रसार कुनै विशेष स्थान, जस्तै छिमेकी वा शहरमा फैलनु हो। समुदायमा प्रसार हुँदा, त्यहाँ सम्पर्क वा संक्रमणको कुनै स्पष्ट एकल स्रोत हुँदैन।

## सम्पर्क ट्रेसिंग

यसले एक संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको हुनसक्ने व्यक्ति पहिचान र अनुगमनलाई जनाउँछ। COVID-19 को मामिलामा, अनुगमनमा सामान्यतया स्व-क्वारेन्टाइन (अलग रहनु) को लागी अन्य व्यक्तिहरूमा रोगको प्रसार रोक्ने कुरा समावेश हुन्छ।

## वक्रलाई च्याप्टो बनाउने

एक वाक्यांश जसले COVID-19 को दर नियन्त्रण गर्ने कुरा जनाउँछ। "वक्र" ले निश्चित समयमा ग्राफलाई जनाउँछ COVID-19 को मामिलाहरूको संख्या देखाउँछ। “वक्र च्याप्टो बनाउनु" को आर्थ COVID-19 बाट संक्रमित भएका व्यक्तिहरूको संख्या घटाउनु हो र एक समयमा स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता हुँदा, महामारीको बेलामा बिरामीहरूको उपचार गर्नको लागि अस्पतालहरूलाई आपूर्ति र स्रोतहरूको स्थिर आपूर्ति कायम गर्न अनुमति दिनु हो।

## बथान प्रतिरोधक

यसलाई समुदाय प्रतिरोधक पनि भनिन्छ, यो प्राय: अघिल्लो संसर्ग वा खोपको कारण समुदाय भित्र संक्रमणको जोखिममा कमी हुनु हो।

## प्रतिरोधात्मक क्षमताको कमी भएको

यो प्रतिरक्षा क्षमताको कमी हुनु वा प्रतिरक्षा क्षमताको अभाव हुने रूपमा पनि चिनिन्छ। यसले धेरैजस्तो मानिसहरू जस्तो प्रतिरोध गर्न नसक्ने वा संक्रमणसँग लड्न नसक्ने कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली हुने व्यक्तिको बारेमा व्याख्या गर्छ। व्यक्तिमा एउटा वा बढी रोगहरू भइरहनाले उसको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुनसक्छ।

## लामो दुरीका यात्री

लामो-दुरीका यात्रीहरू ती व्यक्तिहरू हुन् जो COVID-19 को लक्षण देखिएको हप्तौं वा महिनौं दिनसम्म पनि पूर्ण निको हुन सकेका छैनन्। केही लामो दुरीका यात्रीहरूले हप्तौं वा महिनौं दिनसम्म लगातार लक्षणहरू महसुस गर्न सक्छन् भने अरूहरू केही हप्तासम्म सन्चो महशुस गर्छन् र फेरि पुरानो वा नयाँ लक्षणहरूको अनुभव गर्छन्।

## माहामारी

जब एउटा नयाँ, संक्रामक रोग संसारको धेरै देशहरुमा फैलिन्छ।

## लक्षणात्मक

जब व्यक्तिले बिरामीको लक्षण देखाउँछ। COVID-19 का लक्षणहरुमा खोकी, ज्वरो वा सांस फेर्न गाह्रो हुनु समावेश छ।

## खोप

एक उत्पादन जसले शरीरमा प्रवेश गरेपछि व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई COVID-19 जस्ता विशेष रोगको प्रतिक्रियाको रुपमा उत्पादन गर्न उत्प्रेरित गर्छ, र व्यक्तिलाई त्यो रोगबाट जोगाउँछ।

## भेरियन्ट

जब भाइरसले आफ्नै स्वरूप बनाउँछ वा आफ्नो प्रतिलिपि बनाउँछ, यसले कहिलेकाहीं अलिकति परिवर्तन गर्छ, जुन भाइरसको लागि सामान्य हो। यी परिवर्तनहरूलाई “उत्परिवर्तन” भनिन्छ। एक वा बढी नयाँ उत्परिवर्तनहरू भएको भाइरसलाई मूल भाइरसको “भेरियन्ट” भनेर चिनिन्छ।

## निम्नमा थप जान्नुहोस्:

NYU Langone Health    NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH    CACF Coalition For Asian American Children+Families    APIAHF ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM