



सुरक्षित यात्री बुलेटिन

यात्राको समयमा आफू र समुदायलाई कसरी रोग लाग्न नदिन सम्बन्धमा पेन्सिलभेनिया राज्यका यात्रीहरूलाई मागगदर्शन प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी।

यात्राको समयमा तपाईंलाई संक्रमण हुन सक्ने श्वासप्रश्वाससम्बन्धी सामान्य भाइरसहरू

श्वासप्रश्वासको भाइरस तपाईंले समाचारमा सुनिरहेको हुन सक्ने, र तपाईंलेसह-यात्रीहरूसँग कुरा गर्दै गर्दा सुनेको हुन सक्ने शब्दावली हो। यो तपाईंको वायुमार्ग र फोक्सोलाई असर गर्ने रोगहरूलाई वर्णन गर्ने विस्तृत शब्दावली हो। यी भाइरसहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलैसँग सर्न सक्छन्।



यात्रा गर्नु अगाडि, यात्राका दौरान, र यात्रा पछाडि लक्षणहरू विचार गर्नुहोस्। आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्, स्वास्थ्य निगरानी गर्न एपहरू प्रयोग गर्नुहोस् र बिरामी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ कि याद गर्नुहोस्। पात्रोमा आफ्ना लक्षणहरू चिन्ह लगाउंदा, यसलेतपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुराकानी गरेको समयमा आफ्नो रोगको बारेमा थप विवरणहरू प्रदान गर्न सहयोग गर्न सक्छ।

COVID-19, फ्लू, र RSV
श्वासप्रश्वाससम्बन्धी केही साधारण भाइरसहरू हुन्।



यात्राका दौरान **राम्रो सरसफाइ** को अभ्यासले तपाईंलाई स्वस्थ राख्दछ। विमानस्थल, ट्रेन तथा बस स्टेशन जस्ता भीडभाड हुने यातायात केन्द्रहरूमा भएको समयमा, खोक्दा र हाँच्छूँ गर्दा मुख/नाक छोप्नुहोस्, आफ्नो हात बारम्बार धुने वा सेनिटाइज गर्ने गर्नुहोस्, र बारम्बार रूपमा छोइने सतहहरूमा कीटाणुनाशक वाइपहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

यी रोगहरूका कारण तपाईंले ज्वरो आएको, जाडो भएको, मांसपेशी दुखेको, थकान, खोकी, रुघा, बान्ता, पखाला र घाँटी दुखेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

यात्रा गर्नुअघि जान्नुहोस्। स्वास्थ्य विभागको [श्वासप्रश्वासको भाइरससम्बन्धी ड्यासबोर्ड](#) शरद ऋतु र जाडोयाममा साप्ताहिक रूपमा अद्यावधिक गरिन्छ।

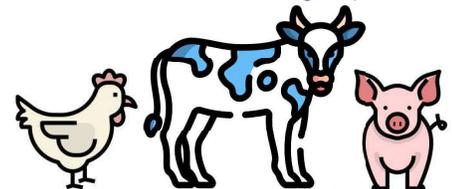


श्वासप्रश्वासका भाइरस विरुद्धका खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन्। सिकिस्त रूपमा बिरामी हुने सम्भावना कम गर्न यात्रा गर्ने केही हुप्ताहरू अगाडि **खोपहरू** लगाउनुहोस्। 2024-2025 को शरद ऋतु/जाडोयामसँग सम्बन्धित भाइरस बारेको जानकारी [Immunizations | Department of Health | Commonwealth of Pennsylvania](#) मा उपलब्ध छ।

तपाईंलाई कृषिक्षेत्र र पाल्तु चिडियाघरमा सर्न सक्ने भाइरसहरू

एभियन इन्फ्लुएन्जाको रूपमा पनि चिनिने बर्ड फ्लूले जंगली चरा, कुखुरा, टर्की र बाखा, गाई, स्याल र बिरालो जस्ता अन्य जनावरहरूलाई बिरामी बनाउन सक्छ। दुर्लभ भएता पनि, बिरामी जनावरहरूबाट र बिरामी जनावरहरूले छोएको सतहबाट वा [बिरामी गाईको नतताएको दूध](#) पिएर तपाईंमा बर्ड फ्लू सर्न सक्छ।

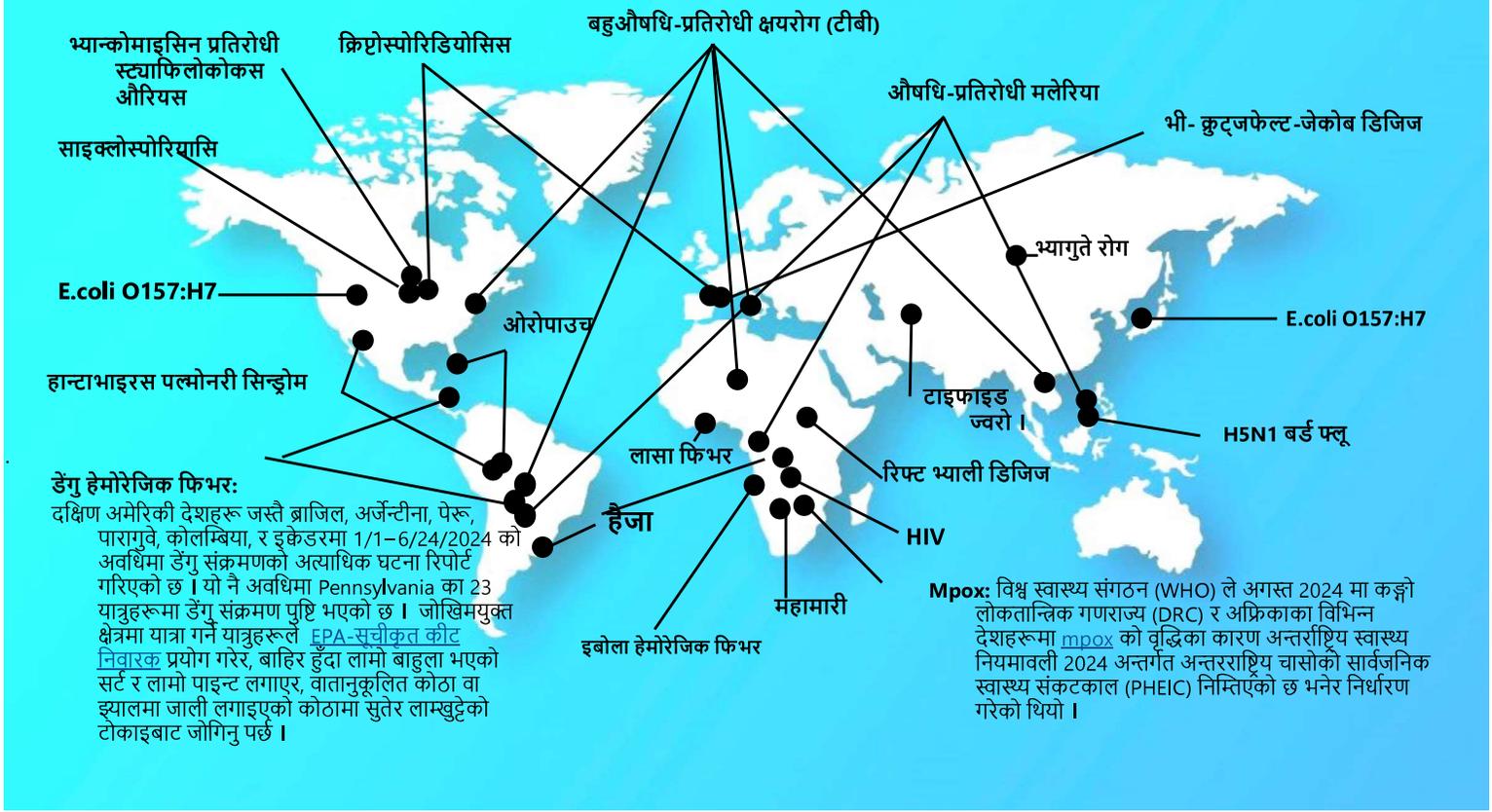
- जनावरहरूलाई छुनु अघि र पछि र खाना खानु अघि फेरि हात धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने हात धुने सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। हात धुनु अघि सबै फोहोर, प्वाँख, र धूलो हटाउन नबिर्सिनुहोस्।
- जनावरहरू र उनीहरूको वातावरण वरिपरि भएको समयमा अनुहारमा छुने, खाने, वा पिउने काम नगर्नुहोस्।
- बच्चाहरूलाई चरा र खेतका जनावरहरूलाई चुम्बन गर्दा बिरामी पर्न सकिन्छ भनेर सिकाउनुहोस्।



[इपिडेमियोलोजी ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुहोस्](#)

सुरक्षित यात्री बुलेटिन प्राप्त गर्न वा सो विषयमा आफ्नो विचारहरू दिन साइन अप गर्नुहोस् ra-pwsafetravel@pa.gov।

संक्रामक रोगहरूको बारेमा जान्नु पर्ने कुराहरू के-के छन् ।



"चाहे तपाईं आफ्नो मनपर्ने पैदल यात्रा मार्गमा स्थानीय स्तरमा यात्रा गरिरहनु भएको छ वा त आफ्नो सूचीमा शामिल कुनै रोमाञ्चक गन्तव्यमा गइरहनु भएको छ, ज्ञात र अज्ञात स्वास्थ्य खतराहरू हरेक ठाउँमा मौजुद हुन्छ । - **Eva Gordian-Rivera, DrPH**, Pennsylvania स्वास्थ्य विभागको नयाँ संक्रामक रोग महामारीविद्ले यात्राका क्रममा देखा पर्ने रोगहरू र ती रोगहरूलाई रोक्न अपनाउनुपर्ने प्रभावकारी उपायहरूको बारेमा छलफल गर्नुभएको छ ।

के तपाईं संक्रामक रोगहरूको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ ?

संक्रामक रोग भनेको मानिसहरूलाई पहिलो पटक बिरामी बनाइरहेको नयाँ रोग वा हालसालै मानिसहरूको नयाँ समूह वा नयाँ क्षेत्र वा भूभागमा देखिएको मौजुदा रोग हुनसक्छ ।

नयाँ संक्रामक रोगहरू वा फेरि देखा पर्ने संक्रामक रोगहरूको बीचमा के फरक छ ?

नयाँ संक्रामक रोगहरू त्यस्ता रोगहरू हुन् जसले भर्खर मानिसहरूलाई असर गर्न सुरु गरेको हुन्छ । फेरि देखा पर्ने संक्रामक रोगहरू केही समयअघि देखि देखिएका हुन्छन् र नयाँ रूपहरूमा (जस्तै भेरिएन्ट वा म्यूटेशन) मा फेरि देखिन थाल्छन् । वा ती रोगहरू हराएको वा नियन्त्रणमा आएको मानिए पनि फेरि देखा पर्छन् । उदाहरणका लागि, इन्फ्लुएन्जाको म्यूटेसन फेरि देखा पर्ने संक्रामक रोग मानिन्छ । यही कारणले गर्दा जनस्वास्थ्यकर्मीहरू फ्लू भाइरसको बारेमा बुझ्न प्रयासरत हुन्छन् ।

के तपाईं दुवैको उदाहरण दिन सक्नुहुन्छ ।

उदाहरणको लागि **COVID-19** र **बोर्बिन भाइरस** जस्ता भाइरसहरू नयाँ संक्रामक रोगहरू हुन् भने दादुरा र एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरिया **स्टाफ** फेरि देखा पर्ने रोगहरूका उदाहरणहरू हुन् ।

यात्राहरूले कुन प्रकारको रोगको बारेमा बढी ध्यान दिनुपर्छ: नयाँ संक्रामक रोग वा फेरि देखा पर्ने संक्रामक रोग ?

यात्राको समयमा दादुरा जस्ता फेरि देखा पर्ने रोगहरू (जसलाई हामीले भोगिसकेका छौं र अब अझै जटिल र संक्रामक रूपमा फर्किन सक्ने) को बारेमा सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । फेरि देखा पर्ने रोगहरू अत्यन्तै संक्रामक हुन्छन् र यसले तपाईं र तपाईंको परिवारमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

उदाहरणको लागि दादुरा अत्यन्तै संक्रामक हुन्छ र यसले गम्भीर स्वास्थ्य जटिलता निम्त्याउन सक्छ । यो भाइरस संक्रामक थोपासँग सिधा सम्पर्क हुँदा वा हावाबाट फैलिन्छ । यो भाइरस कुनै संक्रमित व्यक्तिले कुनै ठाउँ छोडेको दुई घण्टासम्म हावा वा सतहमा जीवित रहन सक्छ । यद्यपि, हामीसँग रोकथाम र नियन्त्रण उपायहरूका लागि आवश्यक उपकरणहरू छन् ।

यात्रा गर्दा मानिसहरूले संक्रामक रोगहरूबाट आफूलाई बचाउन सक्ने सबैभन्दा उत्तम तरिका के हो ?

यात्रा गर्दा, खोप लगाउनुसँगै महत्त्वपूर्ण हुन्छ र पुनरागमन हुन सक्ने संक्रामक रोगहरूबाट सुरक्षित रहन आफ्नो हात बारम्बार धोइरहनुहोस् । उदाहरणको लागि, **दादुरा, गलफुली, र रुबेला (MMR) खोप** ले तपाईंलाई दादुराबाट बचाउन सक्छ, त्यसैले यात्रा गर्नुअघि खोप लगाउनु राम्रो विचार हो ।

यात्राको योजना बनाउँदा मानिसहरूले आफ्नो गन्तव्यका कुनै पनि संक्रामक रोगहरूको बारेमा कसरी बुझ्न सक्छन् ?

तपाईं Centers for Disease Control and Prevention को **यात्रासम्बन्धी स्वास्थ्य सूचना** मा हेरेर आफ्नो गन्तव्यमा नयाँ वा फेरि देखा पर्ने संक्रामक रोग छ वा छैन भनेर बुझ्न सक्नुहुन्छ । यी सूचनाहरूले महामारीका समयमा स्वास्थ्य जोखिमको बारेमा जानकारी प्रदान गर्छन् र यात्रीहरूलाई संक्रमण रोक्ने सुरक्षात्मक कदमहरूको बारेमा सुझाव दिन्छ ।

