



COVID-19 पाठ ड्राफ्ट

COVID-19 पाठ ड्राफ्ट

शब्दावली	पाठमा यी शब्दहरू खोज्नुहोस्
भाइरस	एक कीटाणु। एउटा सानो जीवित चीज जुन रोगलाई निम्त्याउँछ।
श्वासप्रश्वास	शरीरको भागहरू जुन तपाईंलाई सास फेर्न मद्दत गर्दछ, फोक्सहरू जस्ता।
माहामारी	एक बिमारी जुन सम्पूर्ण संसारमा फैलियो
लक्षण	खोकी वा ज्वरो जस्ता रोगको लक्षण।
संक्रमित	बिरामी हुनु।
कीटाणुरहित	जीवाणुहरू मार्न रक्सी वा ब्लीच संग सफा गर्न।
क्वारेन्टिन	घरमा बस्नुहोस् / रोग सार्नबाट रोक्न अरूबाट टाढा राख्नुहोस्।

COVID-19 एक श्वासप्रश्वासको रोग हो जुन कोरोनाभाइरस भाइरसको कारणले गर्दा भएको हो।
COVID-19 को बारेमा अधिक बुझ्दा हामीलाई सुरक्षित रहन र अरूको रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ।

COVID-19 को लक्षण के हुन्?



लक्षणहरू हल्का वा गम्भीर हुन सक्छन् र बिरामी व्यक्तिसँग नजिक भएको 14 दिन पछि देखा पर्न सक्छ।

यदि तपाईंसँग यी लक्षणहरू छन् भने तपाईंले COVID परीक्षण लिनु पर्छ।

तपाईं परिणामको लागि पर्ख्दै गर्दा तपाईं क्वारेन्टाइन गर्नुपर्छ। कम्तिमा 14 दिनसम्म तपाईं क्वारेन्टाइन गर्नुपर्छ यदि तपाईं एक सकारात्मक परीक्षण प्राप्त गर्नुभयो भने।

नोट: संक्रमित व्यक्तिको कुनै लक्षणहरू हुनसक्दैनन् तर त्यसले तपाईंलाई भाइरस दिन सक्छ। त्यसकारण हामी सबैको वरिपरि होशियार हुनु आवश्यक छ।

आपतकालीन लक्षणहरू: यदि कसैसँग यी लक्षणहरू छन् भने तत्काल मद्दत लिनुहोस्। 911 मा कल गर्नुहोस् वा आपतकालीन कोठामा जानुहोस्।

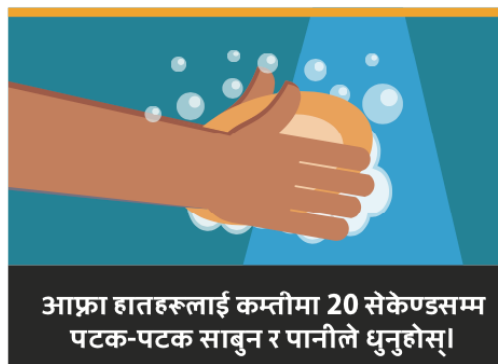
- सास फेर्न मासमस्या
- छातीमा दुखाइ वा दबाव रहिरहनु
- जागा रहन वा उठ्न असमर्थ हुनु
- ओठ वा अनुहार निलो

ज्वरो: वयस्कको लागि सामान्य शरीरको तापक्रम 98.5 F (37 C) हुन्छ
100 F (38 C) भन्दा बढीको मतलब तपाईं बिरामी हुनु सक्नुहुन्छ।

COVID-19 कसरी फैलिन्छ?

- COVID-19 मुख्यतया व्यक्तिबाट अर्कोमा फैलिन्छ।
- तपाईं COVID-19 भएको एक व्यक्तिको नजिक हुनबाट संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ: करीब 6 फिट (२ मीटर वा दुई बाहुको लम्बाइ)
- बिरामी व्यक्तिको खोकी, हाछ्युँ, वा वार्ता गर्दा श्वसन थोपाहरूद्वारा (हावा मा सानो थोपा) तपाईं संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईं भाइरस भएको सतह वा वस्तुमा छोएर त्यसपछि तपाईंको मुख, नाक, वा आँखाहरू छुनुभयो भने तपाईं संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ।

म कसरी आफूलाई र अरूलाई बचाउन सक्छु?



भिडियो समीक्षा: प्ले गर्न भिडियोमा दुई पटक क्लिक गर्नुहोस्



Nepali - What is the Coronavirus and how can you stay safe?
<https://www.youtube.com/watch?v=-asD4YBVBjq>



प्रसार रोकनुहोस् (अंग्रेजी)

COVID-19: अभ्यास गतिविधिहरू

जोडी बनाउनुहोस् । लेख्नुहोस् वा भन्नुहोस्: भाइरसबाट आफूलाई र अरूलाई बचाउन तपाईंले गर्न सक्ने छ वटा चीजहरू के हुन्?

1.



2.



3.



4.



5.



6.



यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्।

तपाईंले प्रायः छुने सतहहरूको कीटाणुनाशक गर्नुहोस्।

कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले प्रायः आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

आफ्नो आँखा, नाक, वा मुख नछुनुहोस्।

अरूबाट कम्तिमा 6 फिट (२ हात 'लम्बाई') टाढा रहनुहोस्।

सार्वजनिक ठाउँमा मास्क लगाउनुहोस्

छलफल: महामारीको समयमा तपाईंले सुरक्षित र स्वस्थ रहनको बारे सिकेको कुराको बारेमा सोच्नुहोस्। तलका मध्ये एउटा अवस्थाको बारेमा तपाईंको सल्लाह दिनुहोस्। तपाईंको समूह वा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस्।

• जुआन खेतमा टमाटर टिप्ने काम गर्दछ। हरेक बिहान उसले काम गर्न भ्यान लिनु पर्छ। भ्यानमा अन्य कामदारहरूको भीड छ। उसले आफ्नो र अरूको सुरक्षाको लागि के गर्नुपर्छ?
उसले _____

• न्यान्सी दुई साना बच्चाहरूको आमा हो। उनी भाइरसको कारण सकेसम्म घरमा बस्न कोशिस गर्छिन्। तर कहिलेकाँही उनी किराना पसलमा जानु पर्छ। उनले आफूलाई, आफ्ना बच्चाहरू र अरूलाई भाइरसबाट सुरक्षित राख्न के गर्न सकिन्छन्?

उसले _____

COVID-19: पाठ योजना

सामग्रीहरू
पाठ भिडियो समीक्षा विद्यार्थी अभ्यास पृष्ठ पूर्व / पोष्ट परीक्षण

तत्वहरू	गतिविधिहरू
पूर्व परीक्षण	प्रि-टेस्ट दिनुहोस्।
परिचय	भाइरसको बारेमा अझ बढी जान्न महत्वपूर्ण छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् ताकि हामी आफैलाई र अरूलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्न सकदछौं।
1. शब्दावली र भाइरसको बारेमा बुझ्दै	पृष्ठ १ माथिको बक्समा पाठ शब्दावली समीक्षा गर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्। स्पष्टीकरणको लागि, अर्को वाक्यमा शब्दावली शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् उदाहरणका लागि। भाइरसका लक्षणहरू हुन्... विद्यार्थीलाई प्रत्येक शब्दको उदाहरण दिन आग्रह गरेर बुझ्नुहोस्।
2. लक्षण र प्रसार	लक्षणहरू र भाइरसको प्रसारको बारेमा पढ्नुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई कहिले परीक्षण गर्ने र कहाँ COVID जाँचको लागि जान्ने भन्ने बारे थाहा छ भनी निश्चित गर्नुहोस्। सामान्य शरीरको तापक्रम के हो र कहिले आपतकालीन मद्दत लिने भन्ने बारे समीक्षा गर्नुहोस्।
म कसरी आफूलाई र अरूलाई बचाउन सक्छु?	ग्राफिक्स हेर्नुहोस् र कसरी आफूलाई र अरूको सुरक्षा गर्ने बारेमा जानकारी पढ्नुहोस्।
समीक्षा	यदि तपाईं एक उपकरणमा पाठ गर्दै हुनुहुन्छ भने, समीक्षा गर्नलाई डाउनलोड गरेको भिडियो समीक्षा प्रयोग गर्नुहोस्। प्ले गर्न भिडियोमा डबल क्लिक गर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग इन्टरनेट पहुँच छ भने तपाईं YouTube लिंकमा थप भिडियो रुचाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कागज र पेन्सिल प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, मुख्य बुँदाहरूको समीक्षा गर्नका लागि पाठमा फेरि हेर्नुहोस्।
अभ्यास गतिविधिहरू	गतिविधि # १ खेल / बताउनुहोस् / लेख्नुहोस्। विद्यार्थीसँग शब्दहरू र चित्रहरू मिलान गर्नुहोस् र त्यसपछि बताउनुहोस्, र / वा लेख्नुहोस्, उनीहरूले भाइरसबाट आफू र अरूलाई बचाउन के गर्न सकदछन् गतिविधि # २ छलफल। दिइएको परिदृश्यहरू पढ्नुहोस्। विद्यार्थीलाई सुरक्षित र स्वस्थ रहन सल्लाह दिनुहोस् जुन उनीहरूले पाठमा सिकेका आधारमा सल्लाह दिनुहोस्।
परीक्षण पछि	बोनस प्रश्नको साथ पोष्ट-परीक्षण दिनुहोस्

नाम _____

मिति _____

COVID-19 प्रि-टेस्ट

1. छ फिट भनेको अर्को हातबाट एक हातको लम्बाई हो हो
/होइन
2. कुनै लक्षण नभएको व्यक्तिबाट तपाईं भाइरस पाउन सक्नुहुन्छ। हो
/होइन
3. तपाईं हावामा भएको थोपाहरूबाट सास द्वारा भाइरस पाउन सक्नुहुन्छ। हो
/होइन
4. 98. F एफ शरीरको सामान्य तापक्रम हो। हो /होइन
5. कीटाणुहरूबाट छुटकारा पाउन तपाईंले आफ्नो हातहरू कम्तिमा 15-20 सेकेन्डको लागि धुनुपर्छ। हो /होइन

कुल सही _____

COVID-19 पोष्ट परीक्षण

1. 6फिटको भनेको एक व्यक्ति र अर्को व्यक्तिको एक हातको लम्बाइ हो। हो /होइन
2. कुनै लक्षण नभएको व्यक्तिबाट तपाईं भाइरस पाउन सक्नुहुन्छ। हो/होइन
3. तपाईं हावामा भएको थोपाहरूबाट सास द्वारा भाइरस प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। हो/होइन
4. 98. F एफ शरीरको सामान्य तापक्रम हो. हो/होइन
5. कीटाणुहरूबाट छुटकारा पाउन तपाईंले आफ्नो हातहरू कम्तिमा 15-20 सेकेन्ड सम्म धुनुपर्छ। हो /होइन

पोस्ट-टेस्टको लागि 6th औं बोनस प्रश्न: केहि तरिकाहरु बताउनुहोस् जुन तपाईं भाइरसबाट आफूलाई बचाउन सक्नुहुन्छ।

- _____
- _____
- _____

कुल सही _____

स्रोतहरू

सीडीसी मार्गदर्शनमा आधारित यस पाठको लागि जानकारी।
CDC र NE DHHS बाट यस पाठको लागि ग्राफिक्स र भिडियोहरू

