कोभिड १९
कोरोनाभाइरस रोग

यदि तपाईं कोरोना भाइरस रोग (कोभिड - १९) बाट बिरामी हुनुभयो भने के गर्ने

यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनुभएको छ वा तपाईं आफूलाई कोभिड-१९ को कारण हुने भाइरसबाट संक्रमित भएको शंका लागेमा उक्त रोग आफ्नो घर तथा समुदायका मानिसमा फैलिनबाट बचाउन सहयोग पुगोस् भन्नका लागि निम्न चरणहरू अमल गर्नुहोस्।

औषधोपचार सेवा लिनबाहेक घरमै बस्नुहोस्

तपाईंले औषधोपचार सेवाबाहेक आफ्नो घरबाहिरका गतिविधिहरू सीमित गर्नुपर्छ। काम, स्कूल, वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, मिलेर सवारी-साधन चढ्ने, वा ट्याक्सीको प्रयोगबाट टाढै बस्नुहोस्।

तपाईंको घरमा अन्य मानिस तथा जनावरहरूबाट आफू अलग रहनुहोस्

मानिसः सकेसम्म तपाईंले निर्दिष्ट कोठामा बस्नुपर्छ र आफ्नो घरका अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ अनि, उपलब्ध छ भने तपाईंले भिन्नै बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ।

जनावरहरूः बिरामी छन् भने घरेलु जनावर वा अरू जनावरहरू नछुनु / नबोक्नुहोस्। धेरै जानकारीका लागि कोभिड-१९ र जनावरहरू हेर्नुहोस्।

चिकित्सकसँग जाँच्न जानुअघि फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईंले आफ्ना चिकित्सकसँग जाँच्न समय लिनुभएको छ भने स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको वा हुनसक्ने उहाँहरूलाई सुनाउनुहोस्। यसो गर्नाले स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकको कार्यालयमा अरू मानिसलाई संक्रमित वा सम्पर्कमा आउनबाट जोगाउने कदम चाल्न मद्दत गर्छ।

नाक र मुख छोप्ने मखुन्डो (मास्क) लगाउनुहोस्

जब तपाईंले मानिस (जस्तोः कुनै कोठा वा यातायातको साधन मिलेर भोगचलन गर्दा) वा घरपालुवा जनावरहरूको वरपर हुँदा वा आफ्नो स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकका कार्यालय जानुअघि मास्क लगाउनुपर्छ। यदि तपाईं मास्क लगाउन सक्नुहुन्न (उदाहरणका लागि, यसले सास फेर्न गाह्रो पार्छ) भने तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू तपाईंको कोठामा रहन सक्नुहुन्न वा तपाईंको कोठामा पस्दा उहाँहरूले मास्क लगाउनुपर्छ।

खोक्दा र हाच्छयु गर्दा ढाक्नुहोस्

जब तपाईंले खोक्नु वा हाच्छयु गर्नुहुन्छ, तब मुख र नाक टिस्यूले ढाक्नुहोस्। पुछपाछ गरिएका टिस्यूहरू भित्रपट्टी फोहोर थाप्ने थैलो राखेको रद्दीको भाँडामा फ्याँक्नुहोस्, तत्काल २० सेकेन्ड लगाएर साबुन-पानीले तपाईंका हात धुनुहोस् वा कम्तीमा ६० देखि ९५ प्रतिशत अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित स्यानिटाइजर प्रयोग गरी हातका सबै सतहहरूमा पुग्ने गरी दुवै हात सुक्खा नभएसम्म दलेर तपाईंका हात सफा गर्नुहोस्। यदि हातहरूमा देखिने गरी फोहोर छ भने साबुन र पानीले प्राथमिकताका साथ प्रयोग गर्नुपर्छ।

व्यक्तिगत घरायशी सामानहरू मिलेर नचलाउनुहोस्

तपाईंले आफ्ना घरका अरू मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूका भाडाहरू, पिउने गिलासहरू, कचौराहरू, खाने थालहरू, तौलियाहरू, वा तन्नाहरू नचलाउनु-होस्। यी वस्तुहरू चलाएपछि तिनीहरूलाई साबुन-पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ।

पटक-पटक आफ्ना हातहरू धुनुहोस्

साबुन-पानीले कम्तीमा २० सेकेन्ड लगाएर पटक-पटक तपाईंका हात धुनुहोस् यदि साबुन-पानी छैन भने कम्तीमा ६० प्रतिशत अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित स्यानिटाइजर प्रयोग गरी हातका सबै सतहहरूमा पुग्ने गरी दुवै हात सुक्खा नभएसम्म दलेर तपाईंका हात सफा गर्नुहोस्। यदि हातहरूमा देखिने फोहोर छ भने साबुन र पानीले प्राथमिकताका साथ प्रयोग गर्नुपर्छ। नधोएका हातहरूले तपाईंका आँखाहरू, नाक, र मुख नछुनुहोस्।

"धेरै छुने" सतहहरू प्रत्येक दिन सफा गर्नुहोस्

धेरै छुने सतहहरूमा चुल्होसँगैको सतह, टेबुलको सतह, ढोकाको डोलो ताल्चा, बाथरूमका जडानहरू, शौचालयहरू, फोनहरू, किबोर्डहरू, ट्याब्लेटहरू, र ओछ्यानसँगैका टेबुलहरू पर्छन्। रगत, दिसा, वा शरीरबाट निस्केको तरल पदार्थहरू हुनसक्ने कुनै पनि सतहहरू पनि सफा गर्नुहोस्। लेबल (पर्ची) मा लेखिएको निर्देशनअनुसार घरायशी प्रयोजनका सफाइका छिर्का वा पुछ्ने कागजहरू (वाइप्स) प्रयोग गर्नुहोस्। लेबलहरूमा सफाइका उत्पादनहरूको सुरक्षित तथा प्रभावकारी प्रयोगको निर्देशन दिइएको हुन्छ, जसमा ती उत्पादन प्रयोग गर्दा तपाईंले अपनाउनुपर्ने सावधानी, जस्तोः पञ्जाहरू लगाउने र यी उत्पादन प्रयोग गर्दा राम्ररी हावा आवतजावत गर्ने ठाउँ भएको सुनिश्चित गर्ने, उल्लेख हुन्छ।

आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

यदि तपाईंको बिमार बढिरहेको (जस्तोः सास फेर्न गाह्रो) छ भने तुरून्त चिकित्सा-सेवा लिन तत्परता देखाउनुहोस्। यस्तो सेवा प्राप्त गर्नुभन्दा **पहिले** आफ्ना स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र आफूलाई कोभिड-१९ भएको वा त्यसको जाँच गर्न लागेको जानकारी दिनुहोस्। तपाईं उक्त सेवा-स्थलमा छिर्नुअघि मास्क लगाउनुहोस्। यस्ता कदमहरूले स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकको कार्यालय वा प्रतीक्षा-कक्षका अरू मानिसलाई संक्रमण हुन वा रोगको सम्पर्कमा आउनबाट बचाउन सहायता गर्छ।

आफ्ना स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकलाई स्थानीय वा राज्यस्तरको स्वास्थ्य विभागमा खबर गरिदिनुहोस् भनेर भन्नुहोस्। जो व्यक्तिहरूलाई सक्रिय निगरानी वा स्व-निगरानीअन्तर्गत राखिएको छ भने उहाँले आफ्नो स्वास्थ्य विभाग वा व्यावसायिक स्वास्थ्य-कर्मीहरूले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्छ।

यदि तपाईंलाई चिकित्साको दृष्टिले आपात अवस्था आइपरेको छ र ९११ मा फोन गर्नुपर्‍यो भने तपाईंलाई अस्पताल लैजाने कर्मचारीलाई आफूलाई कोभिड-१९ भएको वा त्यसको जाँच गर्न लागेको सूचना दिनुहोस्। यदि संभव हुन्छ भने आपातकालिन चिकित्सा सेवा-समूह आउनुअघि मास्क लगाउनुहोस्।

घरमा अलग्गै बस्न छाड्नुहोस्

कोभिड-१९ भएको पक्का गरिएको बिरामीले तबसम्म घरमा सावधानीहरूसहित अलग्गै बस्नुपर्छ, जबसम्म अरूलाई दोस्रो स्तरको रोग सर्ने संभावना न्यून भएको ठाँनिदैन। घरमा सावधानीहरूका साथ अलग्गै बस्न छाड्ने निर्णय स्वास्थ्य-सेवा प्रदायकहरू र राज्य तथा स्थानीय स्वास्थ्य विभागहरूको परामर्शमा अवस्था-अवस्थाका आधार हेर्र गर्नुपर्छ।

Translation provided by
Office of International and Immigrant Affairs
Tri-County Health Department
Serving Adams, Arapahoe and Douglas Counties

धेरै जानकारीका लागिः **www.cdc.gov/COVID19**

सिएस ३१४९३७-डी ०२/२४/२०२०