यदि तपाईं कोरोनाभाइरस रोग 2019 (COVID-19) ले गर्दा बिरामी हुनुभएको छ भने के गर्ने

यदि तपाईं COVID-19 बाट बिरामी हुनु भएको छ वा तपाईंलाई COVID-19 पार्ने भाइरसबाट संक्रमणमा पर्नु भएको जस्तो शंका लागेको छ भने, तपाईंको घर र समुदायमा मानिसहरूलाई यो रोग फैलिनबाट जोगाउन मद्दत गर्नकालागि निम्न कदमहरूको पालना गर्नुहोस्।

मेडिकल हेरचाह लिनु पर्दा बाहेक बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्।

मेडिकल हेरचाह प्राप्त गर्नु पर्ने हुँदा बाहेक, तपाईंले आफ्नो घर बाहिरको गतिविधिहरूलाई सीमित गर्नुपर्छ। कार्यस्थल, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, राइड-सेयरिङ, वा ट्याक्सीहरूको प्रयोगबाट बच्नुहोस्।

तपाईंको घरमा अन्य व्यक्ति र जनावरहरूबाट आफूलाई अलग राख्नुहोस्।

व्यक्ति: सकेसम्म, तपाई एक निश्चित कोठामा बस्नु पर्दछ र तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट फरक ठाउँमा बस्नु पर्दछ। साथै, उपलब्ध भएमा तपाईले छुट्टै बाथरूमको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ।

जनावरहरू: बिरामी हुँदा घरपालुवा जनावरहरू वा अन्य जनावरहरूलाई नचलाउनुहोस्। हेर्नुहोस् COVID-19 र जनावरहरू थप जानकारीको लागि।

आफ्ना डाक्टरलाई भेट्नु भन्दा अघि नै फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईंले एक मेडिकल अपोइन्टमेन्ट लिनुभएको छ भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंलाई COVID-19 छ वा भएको हुन सक्छ। यसले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयले अन्य मानिसहरूलाई संक्रमित हुनबाट जोगाउनको लागि कदमहरू चाल्न मद्दत गर्दछ।

एक फेसमास्क लगाउनुहोस्

तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको वरिपरि रहँदा (उदाहरणका लागि, कोठा वा गाडीमा सँगै रहँदा) वा घरपालुवा जनावरको वरिपरि रहँदा र तपाईं स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नु भन्दा अघि तपाईंले एक फेसमास्क लगाउनुपर्दछ। यदि तपाईं फेसमास्क लगाउन असमर्थ हुनुहुन्छ भने (उदाहरणका लागि, यसले सास फेर्न समस्या पार्दछ भने), त्यस्ता स्थितिमा तपाईंसँग बस्ने व्यक्ति तपाईंसँग एकै कोठामा बस्नुहुन्न, वा यदि उनीहरूले तपाईंको कोठामा प्रवेश गर्छन भने उनीहरूले फेसमास्क लगाउनु पर्छ।

तपाईंको खोक्दा र हाच्छिउं मुख छोप्नुहोस्

जब तपाई खोक्नु हुन्छ वा हाच्छिउं गर्नु हुन्छ तब मुख र नाकलाई टिशूले छोप्नुहोस्। प्रयोग भएका टिशू रद्दीको टोकरीमा फ्याल्नुहोस; तुरुन्तै कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि तपाईंको हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस् वा एल्कोहोलमा आधारित कम्तिमा 60-95% प्रतिशत एल्कोहोल समावेश गरिएको ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोगले हातहरू सफा गर्नुहोस् र तपाईंका हातको सबै सतहहरुमा पर्ने गरी र तिनलाई सुख्खा भएको महसुस नभएसम्म सँगै रगड्ने कार्य गर्नुहोस्। यदि हातहरूमा फोहोर देखिएका छन् भने साबुन र पानी प्राथमिकताका रूपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ।

व्यक्तिगत घरेलु वस्तुहरू साझा प्रयोग नगर्नुहोस्

तपाईंले भाँडाहरू, पिउने गिलासहरू, कपहरू, खानाको भाँडाहरू, रुमालहरू, वा ओछ्यान अन्य मानिसहरू वा घरपालुवा जनावरहरूसँग मिलेर सँगै चलाउनु हुँदैन। यी वस्तुहरूको प्रयोग गरिसकेपछि, तिनीहरूलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनु पर्दछ।

आफ्नो हातहरूलाई प्राय: सफा गर्नुहोस्

प्राय: कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने, एल्कोहोलमा आधारित कम्तिमा 60% एल्कोहोल समावेश गरिएको हाते सेनिटाइजरको साथ आफ्नो हातहरू सफा गर्नुहोस् र तपाईंका हातको सबै सतहहरुमा पर्ने गरी र तिनलाई सुख्खा भएको महसुस नभएसम्म सँगै रगड्ने कार्य गर्नुहोस्। यदि हातहरूमा फोहोर देखिएका छन् भने साबुन र पानी प्राथमिकताका रूपमा प्रयोग गर्नु पर्छ। तपाई आफ्नो आँखा, नाक, र मुखलाई नधोएको हातले छुनबाट बच्नुहोस्।

सबै "उच्च-स्पर्श" हुने सतहहरूलाई प्रत्येक दिन सफा गर्नुहोस्

उच्च-स्पर्श हुने सतहहरुमा काउन्टरहरू, टेबलटपहरू, ढोकाको हेन्डल/नबहरू, बाथरूममा भएका सामानहरु, शौचालयहरू, फोनहरू, किबोर्डहरू, ट्याबलेटहरू, र खाटको छेउका टेबलहरू पर्दछन्। साथै, कुनै पनि रगत, फोहोर, वा शारीरिक पदार्थहरू भएका सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस्। लेबलको निर्देशन अनुरूप घरको सफाई गर्ने स्प्रेको प्रयोग गर्नुहोस वा पुछ्नुहोस् । लेबलहरूमा सफाई उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोगको लागि निर्देशनहरु सहित उत्पादन प्रयोग गर्ने बेलामा तपाईंले अपनाउनु पर्ने सावधानीका जानकारीहरू राखिएका हुन्छ, जस्तै पन्जाहरू लगाउनु पर्ने र उत्पादनको प्रयोगको बेलामा तपाईंसँग राम्रो वायुसंचार छ भन्ने कुरा निश्चय गर्नु पर्ने।

तपाइँको लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्

यदि तपाईंको बिमारी झन् खराब भैरहेको छ भने (जस्तै, सास फेर्न गाह्रो हुनु) तुरुन्त चिकित्सकीय सेवा खोज्नुहोस् । **हेरचाह खोज्नु भन्दा** अघि, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंलाई COVID-19 भएको छ, वा त्यसकोलागि तपाईंको मुल्यांकन हुँदै छ। तपाई उपचार क्षेत्र भित्र प्रवेश गर्नु अघि फेसमास्क लगाउनुहोस्। यी कदमहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई त्यस कार्यालयमा वा कुरुवा कक्षमा रहेका अन्य मानिसहरूलाई संक्रमण प्राप्त गर्न वा त्यसको जोखिममा पर्नबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई स्थानीय वा राज्य स्वास्थ्य विभाग कल गर्न भन्नुहोस्। सक्रिय निगरानी अन्तर्गत राखिएका वा सहयोग सहित आत्म-अनुगमनमा रहेका व्यक्तिहरूले उचित रुपमा आफ्ना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा व्यावसायिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्दछ।

यदि तपाईंलाई आपतकालिन चिकित्सकीय आवश्यकता परेमा र 911मा कल गर्न परेमा, तपाईंकोमा पठाइएका कर्मचारीलाई यो सूचित गर्नुहोस्, कि तपाईंलाई COVID-19 भएको छ, वा COVID-19 को लागि तपाईंको मुल्यांकन हुँदैछ । यदि सम्भव भएमा, आपतकालीन चिकित्सकीय सेवा प्रदायकहरू आउनु अघि फेसमास्क लगाउनुहोस्।

घरमा छुटैबस्ने कार्यलाई रोक्ने

COVID-19 भएको पुष्टि भएका बिरामीहरूले घरमा नै अलग रुपमा सावधानी पूर्वक बसेर तबसम्म रहनुपर्दछ जबसम्म अरूमा दोस्रो स्थानान्तरणको जोखिम कम हुँदैन। घरमा नै अलग रुपमा सावधानी पूर्वक बस्न बन्द गर्ने निर्णय स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र राज्य तथा स्थानीय स्वास्थ्य विभागहरूको परामर्श लिएर प्रत्येक केस अनुसार हेरी त्यसैको आधारमा अलग बस्ने वा नबस्ने भन्ने निर्णय गर्नुपर्दछ।

www.cdc.gov/COVID19

CS 314937-X 03/16/2020