

तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने COVID-19 को फैलावलाई रोकुहोस्

पहेंचयोग्य संस्करण: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

यदि तपाईं COVID-19बाट बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई COVID-19 भएको हुन सक्ने जस्तो लाग्छ भने, आफ्नो ख्याल राख्नु र आफ्नो घर तथा समुदायमा भएका अन्य मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत गर्नको लागि निम्न चरणहरूको पालना गर्नुहोस्।

चिकित्सकीय स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक घरमै बस्नुहोस्।

- **घरमा बस्नुहोस्।** COVID-19 लागेका धेरैजसो मानिसहरूलाई सामान्य बिरामी हुन्छ र चिकित्सकीय स्याहार बिना घरमै बसेर निको हुन सक्छन्। चिकित्सकीय स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक आफ्नो घरबाट बाहिर नजानुहोस्। सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्।
- **आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्।** आराम गर्नुहोस् र प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। आफूलाई सन्धो महशुस हुन मद्दत गर्नका लागि एसिटामिनोफेन जस्ता सिर्घ खरीद गर्न सकिने औषधिहरूको सेवन गर्नुहोस्।
- **आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्।** तपाईंले चिकित्सकीय स्याहार लिनु भन्दा अघि फोन गर्नुहोस्। तपाईंलाई श्वास फेर्नमा समस्या भएमा वा अन्य कुनै आकस्मिक चेतावनीका संकेतहरू देखिएमा वा तपाईंलाई आकस्मिक स्थिति हो जस्तो लागेमा निश्चित रूपमा स्याहार लिनुहोस्।
- **सार्वजनिक यातायात, राइड-शेयर वा ट्याक्सीहरूमा यात्रा नगर्नुहोस्।**



आफूलाई आफ्नो घरका अन्य मानिस र जनावरहरूबाट अलग रहनुहोस्।

- **सम्भव भएसम्म, विशिष्ट कोठामा बस्नुहोस्** र आफ्नो घरका अन्य मानिस र जनावरहरूबाट टाढा रहनुहोस्। साथै, उपलब्ध भएमा, तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ। तपाईंलाई घरमा वा बाहिर अन्य मानिस वा जनावरहरूको नजिक हुन आवश्यक परेमा, कपडाको कुनै मुख छोप्रे सामग्री लगाउनुहोस्।
- तपाईंसँग घरपालुवा जनावरहरू बारे प्रश्नहरू भएमा COVID-19 र जनावरहरू बारे वेबसाइट हेर्नुहोस्: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- थप मार्गनिर्देशन धेरै नजिकसँग बस्ने बस्तीमा बस्ने मानिसहरूका लागि उपलब्ध छ। (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) र साझा गरिएको घर (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)।



आफ्नो लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्।

- **COVID-19 का लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने र श्वास फेर्नमा समस्या हुने जस्ता समावेश छन्** तर अन्य लक्षणहरू पनि उपस्थित हुन सक्छन्।
- **आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र स्थानीय स्वास्थ्य विभागको स्याहार निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।** तपाईंका स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूले तपाईंका लक्षणहरू जाँच्ने र जानकारी रिपोर्ट गर्ने बारेमा निर्देशनहरू दिनुहुनेछ।



आपातकालीन चिकित्सा सहायता कहिले खोज्ने

COVID-19 का **आपातकालीन चेतावनी संकेतहरू*** खोज्नुहोस्। यदि कुनै व्यक्तिले यस्ता लक्षणहरू देखाउँदै छन् भने, तत्काल **आकस्मिक चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्:**

- श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई हुने
- छातीमा निरन्तर दुखाइ वा चाप हुने
- नयाँ दुविधा हुने
- ओठ वा अनुहार निलो हुने
- उठ्न वा जागा रहन नसक्ने

*यो सबै सम्भावित लक्षणहरूको सूची होइन। कृपया अन्य कुनै पनि लक्षणहरू गम्भीर भएमा वा तपाईंसँग सम्बन्धित भएमा आफ्नो चिकित्सकीय प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

911 मा वा आफ्नो स्थानीय आकस्मिक सुविधालाई फोन गर्नुहोस्:

तपाईं COVID-19 भएको वा हुन सक्ने कुनै व्यक्तिको लागि स्याहार खोज्दै हुनुहुन्छ भनी सञ्चालकलाई सूचित गर्नुहोस्।

आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नुअघि फोन गर्नुहोस्।

- **अगाडि फोन गर्नुहोस्।** नियमित स्याहारको लागि धेरैजसो चिकित्सा भेटहरू स्थगित गरिएका छन् वा फोन वा टेलिमेडिसिनद्वारा गरिएका छन्।
- **तपाईंको स्थगित गर्न नसकिने कुनै चिकित्सा एपोजन्ट छ भने, आफ्नो चिकित्सकको कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्** र तपाईंलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भनी उहाँहरूलाई भन्नुहोस्।



यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, नाक र मुख ढाक्रे कपडा लगाउनुहोस्।

- **अन्य व्यक्ति वा पाल्नु जनावरहरू सहितका अन्य जनावरहरूको वरिपरि तपाईं रहने पर्ने स्थिति भएमा** तपाईंले आफ्नो नाक र मुखमा कपडाको मुख छोप्रे केही लगाउनु पर्दछ (घरमा रहँदा समेत)।
- तपाईं एकलै भएमा तपाईंले कपडाको कुनै मुख छोप्रे लगाउनुपर्दैन। तपाईंले (श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने भएकोले) कपडाको मुख छोप्रे केही लगाउन सक्नुहुन्न भने, आफ्नो खोकी र हाच्छिउँलाई कुनै अन्य तरिकाले ढाक्नुहोस्। अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट (2 मिटर) टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्। यसले तपाईंको वरिपरि भएका मानिसलाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत गर्नेछ।
- कपडाका मुख छोप्रे कभरिडहरू 2 वर्ष भन्दा मुनीका भर्खरका बच्चाहरू, श्वास फेर्न समस्या भएका कोही, वा मद्दत बिना कभरिड हटाउन नसक्ने कुनै व्यक्तिको माथि राख्नु हुँदैन।



नोट: COVID-19 को महामारीको अवधिमा, स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी र केही प्रथम प्रतिक्रिया जनाउने व्यक्तिको लागि चिकित्सकीय स्तरका फेसमास्कहरू आरक्षित गरिन्छ। तपाईंले एउटा रुमाल वा पट्टीको प्रयोग गरेर कपडाको मुख छोप्रे बनाउन आवश्यक पर्न सक्छ।



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस्।

- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्युले छोप्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका टिस्युहरू फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस्।
- तुरुन्तै आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, कम्तीमा 60% अल्कोहल समावेश भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजरले आफ्ना हातहरू सफा गर्नुहोस्।



आफ्ना हातहरूलाई बारम्बार सफा गर्नुहोस्।

- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस्। यो विशेषगरी तपाईंको नाक पुछेपछि, खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि; शौचालय गएपछि र खाना खानु वा बनाउनु अघि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- साबुन र पानी उपलब्ध नभएको अवस्थामा ह्याण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गरेर आफ्ना हातका सबै सतहहरूलाई तिनीहरू सुख्खा नहुँदासम्म एकसाथ मिच्नुहोस्।
- विशेषगरी तपाईंका हातहरू देखिने गरी फोहोर भएमा, साबुन र पानी उत्कृष्ट विकल्प हुन्छ।
- नधोएका हातहरूले आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।



व्यक्तिगत घरायसी सामग्रीहरू साझा नगर्नुहोस्।

- आफ्नो घरमा भएका अन्य मानिससँग भाँडा, पिउने गिलास, खाने भाँडा, रुमालहरू वा बिस्तरा साझा नगर्नुहोस्।
- यी वस्तुहरूलाई साबुन र पानी प्रयोग गरेपछि वा भाँडा धुने मेसिनमा राखेर तिनीहरूलाई राम्ररी धुनुहोस्।



हरेक दिन सबै "धेरै-छुने" सतहहरू सफा गर्नुहोस्।

- तपाईंको "बिरामी कोठा" र बाथरूममा भएका धेरै छुने सतहहरूलाई सफा गरेर किटाणुरहित बनाउनुहोस्। तपाईंको सुत्ने कोठा र बाथरूम बाहेक अन्य सामान्य कोठाहरूको सतहहरू अन्य कोही व्यक्तिलाई सफा गर्न र किटाणुरहित बनाउन दिनुहोस्।
- स्याहारकर्ता वा अन्य व्यक्तिले बिरामी व्यक्तिको सुत्ने कोठा वा बाथरूम सफा गर्न र किटाणुरहित बनाउन आवश्यक परेमा, उहाँहरूले आवश्यक भएको आधार अनुसार उक्त काम गर्नुपर्छ। बिरामी व्यक्तिले बाथरूम प्रयोग गरिसकेपछि स्याहारकर्ता/अन्य व्यक्तिले कपडाको फेस कभरिड लगाउनुपर्छ र सम्भव भएसम्मको धेरै समय प्रतीक्षा गर्नुपर्छ।



धेरै छुने सतहहरूमा फोन, रिमोट कन्ट्रोलहरू, काउन्टरहरू, टेबलटपहरू, ढोकाका चुक्कलहरू, बाथरूम फिक्सर, शौचालयहरू, कीबोर्डहरू, ट्याब्लेटहरू र बेडसाइड टेबलहरू समावेश हुन्छन्।

- रगत, दिसा वा शरीरका तरल पदार्थहरू लागेका क्षेत्रहरू सफा गरेर किटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- घरेलु क्लिनरहरू र कीटाणुरहित बनाउने औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। कुनै ठाउँ वा वस्तु फोहर छ भने तिनीहरूलाई साबुन र पानी वा अन्य सर्फले सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि घरेलु संक्रमण रहित औषधि प्रयोग गर्नुहोस्।
 - उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोग सुनिश्चित गर्न लेबलमा भएका निर्देशनहरूको निश्चित रूपमा पालना गर्नुहोस्। धेरैजसो उत्पादनहरूले किटाणुरहक मर्छन् भनी सुनिश्चित गर्न धेरै मिनेटसम्म सतहलाई चिसो राख्न सिफारिस गर्छन्। धेरैजसोले पञ्जाहरू लगाउने र उत्पादन प्रयोग गर्ने अवधिमा तपाईंसँग राम्रो भेटिलेसन छ वा छैन भनी निश्चित गर्ने जस्ता सावधानीहरू अपनाउन पनि सिफारिस गर्छन्।
 - धेरैजसो EPA-दर्ता गरिएका घरेलु कीटाणुरहित बनाउने औषधिहरू प्रभावकारी हुनुपर्छ।

तपाईंलाई निश्चित वा सम्भावित रूपमा COVID-19 भए पश्चात तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको वरिपरि कहिले रहन सक्नुहुन्छ



तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको वरिपरि कहिले रहन सक्नुहुन्छ (गृह आइसोलेसन समाप्त) भन्ने कुरा विभिन्न अवस्थाहरूका लागि विभिन्न कारकहरूमा निर्भर रहन्छ।

- मलाई COVID-19 भएको थियो भन्ने लाग्छ वा थाहा छ र मलाई लक्षणहरू देखिएको छ
 - तपाईं निम्न भएपछि अन्य व्यक्तिहरूसँग रहन सक्नुहुन्छ
 - 3 दिनसम्म ज्वरो नआएमा
 - र
 - लक्षणहरूमा सुधार भएमा
 - र
 - पहिलो पटक लक्षणहरू देखा परेको 10 दिन भए पश्चात
 - तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकको सुझाव र परीक्षणको उपलब्धतामा आधारित रहेर, तपाईंलाई अझै पनि COVID-19 लागेको छ/छैन भनी हेर्न तपाईंको परीक्षण हुन सक्छ। तपाईंको परीक्षण हुन्छ भने, तपाईंलाई ज्वरो नआउँदा, लक्षणहरू सुधार हुँदा र तपाईंले कम्तीमा 24 घण्टाको अन्तरालमा लगातार दुईवटा नेगेटिभ परीक्षण नतिजाहरू प्राप्त गरे पछि तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग वरिपरि रहन सक्नुहुन्छ।
- मलाई COVID-19 को परीक्षणमा पोजेटिभ देखिएको छ तर कुनै लक्षणहरू छैनन्
 - तपाईंलाई लक्षणहरू नदेखिन जारी रहन्छ भने, अन्य व्यक्तिहरूसँग तपाईं त्यस बेलामा रहन सक्नु हुन्छ जब:
 - परीक्षण गरेको 10 दिन बितिसकेको हुन्छ
 - तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकको सुझाव र परीक्षणको उपलब्धतामा आधारित रहेर, तपाईंलाई अझै पनि COVID-19 लागेको छ/छैन भनी हेर्न तपाईंको परीक्षण हुन सक्छ। तपाईंको परीक्षण हुन्छ भने, तपाईंले कम्तीमा 24 घण्टाको अन्तरालमा लगातार दुईवटा नेगेटिभ परीक्षण नतिजाहरू प्राप्त गरे पछि अन्य व्यक्तिहरूसँग रहन सक्नुहुन्छ।
 - परीक्षण पोजेटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू विकास हुन्छन् भने, "मलाई COVID-19 भएको थियो भन्ने लाग्छ वा थाहा छ र मलाई लक्षणहरू देखिएको छ" को लागि माथिको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।