

तपाईंले घरमा आफ्ना COVID-19 का लक्षणहरू व्यवस्थित गर्नको लागि गर्न सक्ने 10 वटा कुरा

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

तपाईंलाई COVID-19 को सम्भावना वा पुष्टि भएको छ भने:

1. कार्यस्थल र विद्यालय नगएर **घरमै बस्नुहोस्!** र अन्य सार्वजनिक स्थानहरूबाट टाढा रहनुहोस्। तपाईं बाहिर जानै पर्ने स्थिति आएमा, कुनै पनि प्रकारका सार्वजनिक यातायात, राइड-शेयर वा ट्याक्सीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।



2. **ध्यानपूर्वक आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी** गर्नुहोस्। तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब भएमा, तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।



3. **आराम गर्नुहोस् र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्।**



4. यदि तपाईंसँग एक चिकित्सकीय अपोइन्टमेन्ट रहेको भए, निर्धारित समय भन्दा अगाडि नै **स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन** गर्नुहोस् र तपाईंलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भन्ने कुरा भन्नुहोस्।



5. आपतकालीन चिकित्सकीय स्थितिहरूका लागि, 911 मा फोन गर्नुहोस् र **डिस्प्याच कर्मचारीलाई यो कुरा सूचित गराउनुहोस्** कि तपाईंलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ।



6. एक टिस्युको मदतले वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भागको प्रयोगले **आफ्नो खोकि र हाच्छिउँहरूलाई छोप्नुहोस्।**



7. कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले **नियमित रूपमा आफ्ना हातहरूलाई धुनुहोस्** वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजरले हातहरूलाई सफा गर्नुहोस्।



8. सम्भव भएसम्म, आफ्नो घर भित्र एउटा निर्धारित कोठा भित्र नै **बस्नुहोस्** घरका **अन्य मानिस र जनावरहरूबाट टाढा रहनुहोस्।** साथै, उपलब्ध भएमा, तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ। तपाईंलाई घरमा वा बाहिर अन्य मानिसको नजिक हुनु आवश्यक भएमा, अनुहारमा लगाउने लगाउनुहोस्।



9. आफ्नो घर परिवारका अन्य व्यक्तिहरूसँग खानाहरू, रुमालहरू र ओछ्यान जस्ता **व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा प्रयोग गर्ने कार्यबाट पन्छिनुहोस्।**



10. काउन्टरहरू, टेबलटपहरू र ढोकाका चुक्कलहरू जस्ता **प्रायः छोड्ने सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्।** लेबुलको निर्देशन अनुसार घरायसी सरसफाईका स्प्रे वा वाइपहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



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