

स्वा ग त छ

COVID-19 को बारेमा जानकारी



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

स्वागत छ!

यो प्याकेट तपाईं र तपाईंको परिवारलाई COVID-19 महामारीको दौरान संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंको आगमनपछि स्वस्थ रहन मद्दत पुर्याउनको लागि हो। यस प्याकेटलाई आफूसँगै राख्नुहोस् किनकि यसमा तपाईं र तपाईंको परिवारलाई COVID-19 को बारेमा पछ्याउन र जान्नको लागि मद्दत गर्ने महत्त्वपूर्ण जानकारी समावेश छ।

COVID-19 भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसम्म सर्न सक्ने भाइरसद्वारा लाग्ने बيمारी हो। संयुक्त राज्य अमेरिकाको थुप्रै समुदायमा COVID-19 को केसहरू र मृत्युहरू रिपोर्ट गरिएका छन्। राज्य र स्थानीय सरकारहरूसँग कोभिड-19 सम्बन्धी विभिन्न नियमहरू छन् र केहीले हालै यात्रा गरेका यात्रुहरूलाई केही समयको लागि घरमै बस्न आवश्यक ठहर गर्न सक्छन्। तपाईंको पुनर्वास एजेन्सीको मामिला कार्यकर्ताले तपाईंलाई कोभिड-19 बारे तपाईंको नयाँ समुदायको जानकारी र कोभिड-19 खोप कहाँ लगाउने भन्ने बारेमा जानकारी फेला पार्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको यात्राको क्रममा तपाईंलाई COVID-19 लाग्न सक्छ। तपाईंले स्वस्थ महसुस गरेपनि र कुनै लक्षणहरू नदेखाए पनि तपाईं अरुमा COVID-19 सर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं र तपाईंको यात्राका साथीहरूले (बालबालिकासहित) तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा परेको 14 दिनसम्म तपाईंको परिवार, साथीहरू र समुदाय लगायत अन्य व्यक्तिको लागि कोभिड-19 फैलाउन सक्नुहुन्छ।

आफू र अरुलाई बचाउन यी सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:



आगमनपछिको पहिलो 10 दिनको लागि सकेसम्म घरमा बस्नुहोस्। तपाईंको क्षेत्रका विशेष आवश्यकताहरू बारे जानकारीका लागि तपाईंको पुनर्वास एजेन्सीको मामिला कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्: यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने COVID-19 को लक्षण हेर्नुहोस् र आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्।



COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने खतरामा रहेका व्यक्तिको टाढै रहनुह-19. जोखिम बढी भएको व्यक्ति को हो भनेर जात्रका लागि, आफ्नो भाषामा " गम्भीर बिरामी भएको बढ्दो जोखिम भएका व्यक्तिको हेर्नुहोस्।

<https://bit.ly/nativelanguage>



अरुको वरिपरि हुँदा, तपाईंको घरपरिवार बाहेकको अन्य मानिसबाट कम्तीमा 2 मिटर (6 फिट) टाढा बस्नुहोस्। घर भित्र र बाहिर दुबै ठाउँमा यसो गर्न महत्त्वपूर्ण छ।



तपाईं आफ्नो घर बाहिर हुँदा मास्क लगाउनुहोस्। मास्कले तपाईंको नाक र मुख पूर्ण तरिकाले ढाक्नुपर्छ र तपाईंको अनुहारका साइडहरूमा सहज तरिकाले मिल्नुपर्छ।



आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईं कोभिड-19 का लक्षणहरूको कारण बिरामी हुनुभयो भने, चिकित्सकलाई भेट्नुअघि फोन गर्नुहोस्।



यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने तपाईंको रिसेटलमेन्ट एजेन्सी केस कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



आगमानपछि, तपाईंले अहिलेसम्म खोप लगाउनुभएको छैन भने कोभिड-19 खोप प्राप्त गर्ने बारे आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक वा पुनर्वास एजेन्सीको मामिला कार्यकर्तालाई सोध्नुहोस्। तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाउंदा, तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाएका मानिसहरूका लागि CDC का सिफारिसहरूको पालना गर्न सक्नुहुन्छ। bit.ly/fullvaccination

निम्न समावेश हुन सक्ने COVID-19 का लक्षणहरूको जाँच गर्नुहोस्:



खोकी लाग्ने, श्वास-प्रश्वासमा कमी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई हुने

ज्वरो आउने वा चिसो लाग्ने

मांसपेशी वा शरीर दुख्ने

वान्ता हुने वा पखाला लाग्ने

स्वाद वा गन्धको संवेदनमा नयाँ कमी

लक्षणहरू मध्यमदेखि गम्भीर बिमारीसम्म दायर हुन सक्छन् र तपाईं COVID-19 निम्त्याउन सक्ने भाइसको सम्पर्कमा आएपछि 2-14 दिनमा देखा पर्न सक्छन्। यो सूचीले सम्भावित सबै लक्षणहरू समावेश गर्दैन। कृपया अन्य कुनै पनि लक्षणहरू गम्भीर भएमा वा तपाईंसँग सम्बन्धित भएमा आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।



आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्: यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने COVID-19 को लक्षण हेर्नुहोस् र आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्। **ज्वरो 100.4°F/38°C वा बढी छ।**

COVID-19 सँगै, ज्वरो आउन र जान सक्छ र केही मानिसमा ज्वरो आउँदै आउँदैन। ज्वरो केही अन्तर्निहित मेडिकल अवस्थाहरू, बुढेसकालमा वयस्कहरू वा एसिटामिनोफेन, प्यारासिटामोल वा आइबुप्रोफेन जस्ता केही खास ज्वरोलाई कम गर्ने औषधी लिने मानिसहरूमा कम देखिने सम्भावना हुन्छ।

*कसैलाई कोभिड-19 का आपतकालीन चेतावनी सङ्केतहरू छ भने तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्।

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
- लगातार छाती दुख्ने वा चाप हुने
- नयाँ दुविधा हुने
- उठ्न वा जागा रहन नसक्ने
- छालाको रङको आधारमा पहेँलो, फुस्रो वा नीलो रङको छाला, ओठ वा नङ

ज्वरो, खोकी वा COVID-19 का अन्य लक्षणहरूसँगै बिरामी हुनुभएमा:



घरमा बस्नुहोस्। जबसम्म तपाईंको लागि घर आइसोलेसन समाप्त गर्न सुरक्षित हुँदैन, तबसम्म अरूसँग सम्पर्क नगर्नुहोस्।



तपाईंलाई COVID-19 भएको हुन सक्छ; धेरै व्यक्तिको घरमै उपचार बिना नै निको हुन सक्छ।



चिकित्सकसँग कुरा गर्न दोभाषेको आवश्यकता हुने जस्ता मद्दत आवश्यक भएमा, तपाईंको रिसेटमेन्ट एजेन्सी केस कार्यकर्तालाई फोन गर्नुहोस्।



आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो लक्षणहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईं डाक्टरको अफिस वा आपतकालीन कोठामा जानु अघि फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईंको भर्खरको यात्रा र तपाईंको लक्षणहरूको बारेमा बताउनुहोस्।



यदि तपाईंमा आपतकालीन चेतावनीमूलक संकेत देखिएको छ (सास फेर्दा समस्या हुने सहित) भने, तुरुन्तै आपतकालीन चिकित्सा सेवा लिन 911 मा फोन गर्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईंको भर्खरको यात्रा र तपाईंको लक्षणहरूको बारेमा बताउनुहोस्।



यदि तपाईं कसैसँग नजिकको आवासमा बस्नुहुन्छ भने, उहाँलाई पनि सुरक्षित राख्न थप सुरक्षा अपनाउनुहोस्।

तपाईंलाई निश्चित वा सम्भावित रूपमा COVID-19 भए पश्चात तपाईं अन्य व्यक्तिको वरिपरि कहिले रहन सक्नुहुन्छ भनी थाहा पाउनुहोस्।

यहाँ थप जान्नुहोस्: <https://bit.ly/endhomeisolation>

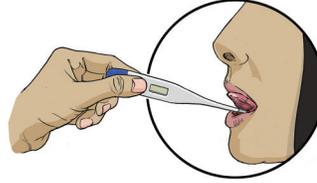
COVID-19 बारे थप जानकारीका लागि, <https://bit.ly/nativelanguage> मा हेर्नुहोस्।

1



स्क्रिनको नजिकैको बटनमा थिचेर थर्मोमिटर अन गर्नुहोस्।

2



थर्मोमिटर नबज्दासम्म यसको टुप्पोलाई जिब्रोको तल राख्नुहोस्। थर्मोमिटर नटोकुहोस्।

3



स्क्रिनमा आफ्नो तापक्रम हेर्नुहोस्।

4



आफ्नो तापक्रम रेकर्ड गर्नुहोस्।

5



कृपया नोट गर्नुहोस्: ४ बर्ष मुनिको बालबालिकालाई, बच्चाको काखी मुनि बिचमा थर्मोमिटर राख्नुहोस्।

स्क्रिनमा आफ्नो तापक्रम हेर्नुहोस्।

6



थर्मोमिटरलाई साबुन पानी वा अल्कोहल प्याडले सफा गर्नुहोस्।

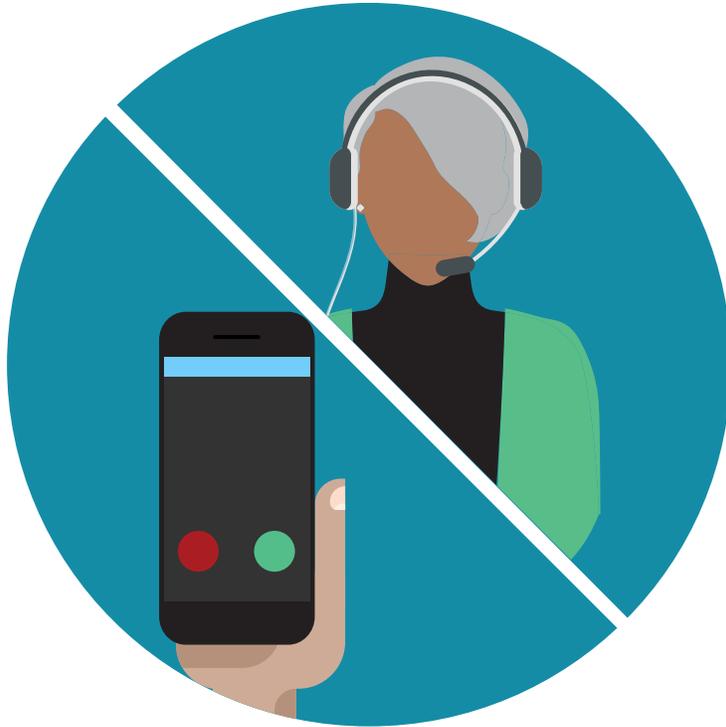
मद्दत कहाँ लिने

यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू भएमा वा केही मद्दत चाहिएमा तपाईंको रिसेटलमेन्ट एजेन्सी केस कार्यकर्तालाई फोन गर्नुहोस्। उनीहरूको सम्पर्क जानकारी तल रेकर्ड गर्नुहोस्।

रिसेटलमेन्ट एजेन्सी केस कार्यकर्ता सम्पर्क जानकारी

नाम:

फोन नम्बर:



COVID-19 बारे थप जानकारीका लागि, <https://bit.ly/nativelanguage> मा हेर्नुहोस्।

