

तपाईं कोभिड-19 बाट गम्भीर बिमारी हुन सक्ने बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ



हामीलाई अहिले थाहा भए अनुसार, कोभिड-19 बाट गम्भीर बिमारी हुन सक्ने बढ्दो जोखिम भएका व्यक्तिहरू निम्न हुन्:

• बुढा वयस्कहरू

निम्न अवस्थाका कुनै पनि उमेरका व्यक्तिहरू:

- क्यान्सर
- दीर्घकालीन मृगौला रोग
- COPD (दीर्घकालीन अबस्ट्रक्टिभ पल्मोनरी रोग), दम (मध्यमदेखि गम्भिर), इन्टरस्टिशल फोक्सो रोग, सिस्टिक फाइब्रोसिस र पल्मोनरी हाइपरटेन्सन सहित दीर्घकालीन फोक्सोको रोग
- डिमेशिया वा अन्य न्यूरोलोजिकल अवस्थाहरू
- मधुमेह (टाइप 1 वा टाइप 2)
- डाउन सिन्ड्रोम
- मुटुसम्बन्धी अवस्थाहरू (जस्तै हृदयघात, कोरोनरी आर्टरी रोग, कार्डियोमायोपाथी वा उच्च तनाव)

• HIV संक्रमण

- प्रतिरक्षा प्रणाली कम भएको स्थिति (कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली)
- मुटु रोग
- अधिक तौल र मोटोपना
- गर्भावस्था
- सिकल सेल रोग वा थालास्मिसिया
- धुम्रपान, हाल वा पूर्व
- ठोस अङ्ग वा रक्त नली कोष प्रत्यारोपण
- स्ट्रोक वा सेरेब्रोभास्कुलर रोग, जुन मस्तिस्कमा रगतको प्रवाह गर्न प्रभावकारी हुन्छ
- लागूपदार्थ दुर्व्यसनी असन्तुलन



तपाईं बिमारी हुनुहुन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

तपाईंले आफू बचाउनका लागि चाल्न सक्ने चरणहरू बारे थप जानकारीका लागि, CDC को [आफूलाई सुरक्षित गर्ने तरिका हेर्नुहोस्।](https://www.cdc.gov/coronavirus)

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

आफू र अरूलाई बचाउन मद्दत गर्नुहोस्:



छुट्नु अघि



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेटेर आफ्ना चिकित्सा रेकर्डहरू तयार गर्नुहोस्।



औषधिहरूको 12-हप्ताको आपूर्तिप्राप्त गर्नुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कोभिड-19 खोप बारे छलफल गर्नुहोस्।



तपाईंलाई कोभिड-19 बाट रिक्त भएकै कागजीकरण वा यात्रा गर्नुअघि 3 दिनभित्रमा भाइरल कोभिड-19 को परीक्षण गर्न आवश्यक पर्नेछ।

रिक्तभरीका कागजातमा पछिल्लो 3 महिनाको पोजिटिभ भाइरल परीक्षणको प्रमाण र तपाईंले यात्रा पूरा गर्नुभएको छ भनी उल्लेख गर्ने स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक वा जनस्वास्थ्य अधिकारीको पत्र पर्दछन्।



यात्राको अवधिमा



तपाईंले खोप लगाए पनि, तपाईंको नाक र मुखलाई पूर्ण रूपमा ढाकेर र अनुहारको साइडमा सुरक्षित तरिकाले फिट हुने गरी मास्क लगाउनुहोस्।



आफ्ना हातहरूलाई पटक-पटक धुनुहोस् वा अल्कोहल-युक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईंसँग नबस्ने मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्क (2 मिटर/6 फिट) नबनाउनुहोस्।



यात्राको समयमा तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने IOM र एयरलाइन कर्मचारीलाई सूचित गर्नुहोस्।



आगमन भएपछि



तपाईंको क्षेत्रका विशेष आवश्यकता र सिफारिसहरूका लागि तपाईंको पुनर्वास निकायको मामिला कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



कोभिड-19 का लक्षणहरू हेर्नुहोस्। तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुभएको छ भने आफ्नो तापक्रम नाप्नुहोस्।



तपाईंले अहिलेसम्म खोप लगाउनुभएको छैन भने कोभिड-19 खोप प्राप्त गर्ने बारे आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक वा पुनर्वास निकायको केस कार्यकर्तालाई सोध्नुहोस्।



तपाईंले कोभिड-19 विरुद्ध पूर्ण रूपमा खोप (तपाईंको पछिल्लो मात्रापछि 2 हप्तामा) नलगाउँदासम्म "यात्राको समय" मा सूचिबद्ध गरिएका कदमहरू चाल्न जारी राख्नुहोस्।



तपाईं बिरामी हुनुभयो र तपाईंलाई कोभिड-19 हुन सक्छ भन्ने सोच्नुहुन्छ भने:



घरमा बस्नुहोस्। सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नरहनुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र पुनर्स्थापना एजेन्सी केस कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो मेडिकल प्रदायकसँग बोल्न दोभाषे चाहिएको खण्डमा, तपाईंको केस कार्यकर्ताले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।



911 लाई कल गर्नुहोस् र तपाईंलाई आपतकालीन चेटावनी संकेतहरू (सास फेर्न समस्या सहित) छ भने तुरुन्त चिकित्सा सेवा खोज्नुहोस्।