तपाई बरिामी हुँदा

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

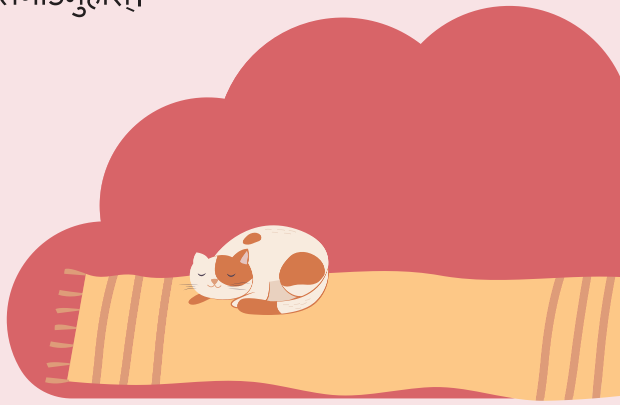
तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने यी चरणहरूको पालना गर्नुहोस्

चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक घरमै बस्नुहोस्

- मास्क लगाउनुहोस्।
- अरूहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।
- आफ्ना हातहरू प्राय: धोई राख्नुहोस्।
- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस्।
- सबै उच्च-स्पर्श हुने सतहहरूलाई प्रत्येक दिन सफा गर्नुहोस्।

घरमा अन्य मानिस र घरपालुवा जनावरहरूबाट अलग रहनुहोस्

- सम्भव भएसम्म विशिष्ट कोठामा बस्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा अन्य मानिस र घरपालुवा जनावरहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- सम्भव भएमा, तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ।
- तपाईंलाई घरमा वा बाहिर अन्य मानिस वा जनावरहरूको नजिक हुन आवश्यक भएमा, मास्क लगाउनुहोस्।



cdc.gov/coronavirus

322968-Q October 9, 2021

तपाईं बिरामी हुँदा

घरका व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्

आफ्नो घरमा भएका अन्य मानिससँग भाँडा, पिउने गिलास, खाने भाँडा, टावेलहरू वा बिस्तरा साझा नगर्नुहोस्।

आफ्ना लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्

कोभिड-19 का लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वासको कमी हुने र थप कुराहरू समावेश हुन्छन्।

आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र स्थानीय स्वास्थ्य विभागबाट प्राप्त निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

आपतकालीन चिकित्सा सहायता कहिले खोज्ने

कसैलाई

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ भइरहेमा।
- लगातार छाती दुख्ने वा चाप हुने भइरहेमा।
- उठ्न वा जागा रहन नसक्ने भएमा।
- छालाको रङको आधारमा पहेँलो, खैरो वा नीलो रङको छाला, ओठ वा नङ भएमा।

तुरुन्तै आपतकालीन चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्। 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।