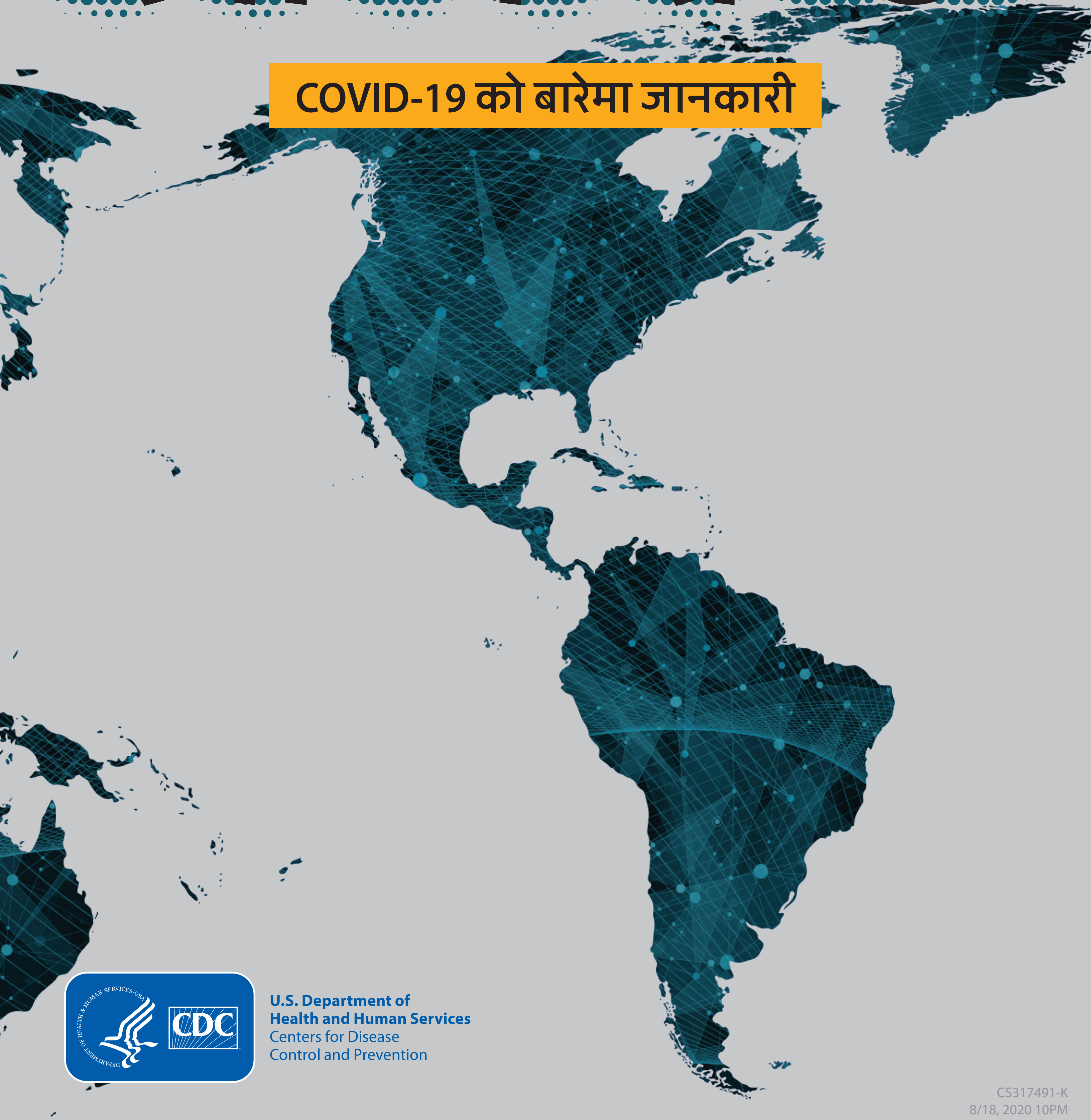
स्वागत छ

COVID-19 को बारेमा जानकारी



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

CS317491-K
8/18, 2020 10PM

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।

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्

COVID-19 भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने भाइरसद्वारा लाग्ने बिमारी हो। संयुक्त राज्य अमेरिकाको थुप्रै समुदायमा COVID-19 को केसहरु र मृत्युहरु रिपोर्ट गरिएका छन्। राज्य र स्थानीय सरकारहरूको COVID-19 को बारेमा भिन्नाभिन्नै नियम छन् र केही राज्य र स्थानीय सरकारहरूले हालैमा यात्रा गरेका यात्रुहरूलाई 14 दिनको लागि घरमै बस्न आवश्यक ठहर गर्छन्। तपाईंको रिसेटलमेंट एजेन्सी केस कार्यकर्ताले तपाईंलाई COVID-19 बारे तपाईंको नयाँ समुदायको जानकारी फेला पार्न मद्दत गर्नुहुन्छ।

तपाईंको यात्राको क्रममा तपाईलाई COVID-19 लाग्न सक्छ। तपाईंले स्वस्थ महसुस गरेपनि र कुनै लक्षणहरू नदेखाए पनि तपाईं अरूमा COVID-19 सार्न सक्नुहुन्छ। तपाईं र तपाईंको यात्राको साथीहरू (बच्चाहरू सहित) तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा परेको 14 दिनसम्म तपाईंको परिवार, साथीहरू र समुदाय लगायत अन्य व्यक्तिहरूमा COVID-19 फैलाउन सक्नुहुन्छ।

तसर्थ, आफू र अरूलाई बचाउन यी सावधानी अपनाउनुहोस्:

आगमनपछिको पहिलो 14 दिनको लागि सकेसम्म घरमा बस्नुहोस्। तपाईंको स्थानीय समुदाय भित्र कसरी सुरक्षित साथ घरका आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्ने भन्ने सल्लाहका लागि, "अत्यावश्यक कामहरू चालु" लाई तपाईंको भाषामा हेर्नुहोस्। https://bit.ly/nativelanguage

COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने खतरामा रहेका व्यक्तिहरूबाट टाढै रहनुहोस्। जोखिम बढी हुने व्यक्ति को हो भनेर जान्नको लागि "गम्भीर बिरामी हुने जोखिम बढ्ने व्यक्तिहरू" लाई तपाईंको भाषामा हेर्नुहोस्। https://bit.ly/nativelanguage

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

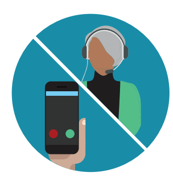
तपाईं घरबाट बाहिर हुँदा तपाईंको नाक र मुख ढाक्न मास्क लगाउनुहोस्।

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

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्: यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ

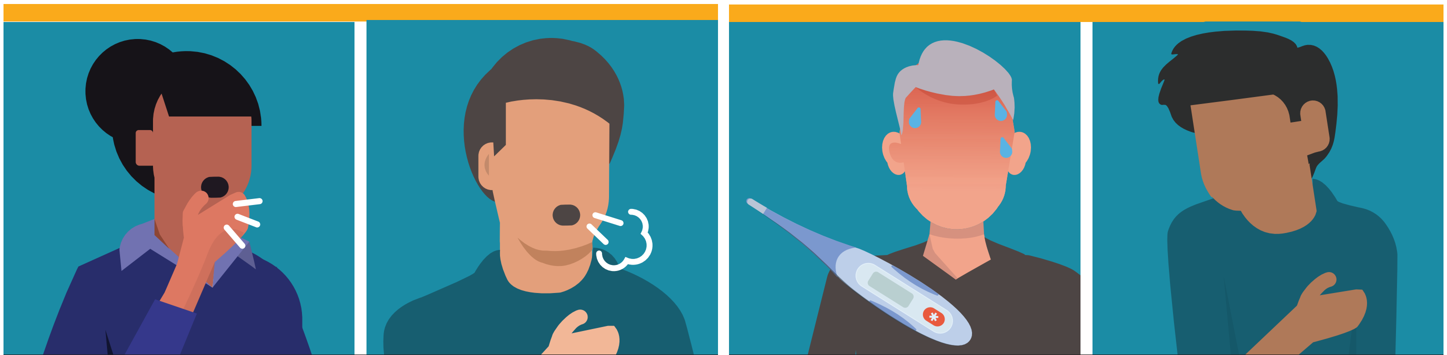
भने COVID-19 को लक्षण खोज्नुहोस् र आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, डाक्टरलाई भेट्नु भन्दा पहिले फोन गर्नुहोस्।



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

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 ह्रास

लक्षणहरू मध्यमदेखि गम्भीर बिमारीसम्म दायर हुन सक्छन् र तपाईं COVID-19 निम्त्याउन सक्ने भाइरसको 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 अवस्थाहरु, बुढेसकालमा वयस्कहरू वा एसिटामिनोफेन, प्यारासिटामोल वा आइबुप्रोफेन जस्ता केही खास ज्वरोलाई कम गर्ने औषधी लिने मानिसहरूमा कम देखिने सम्भावना हुन्छ।

कसैलाई **COVID-19 का आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू भएको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्।**

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

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 व्यक्तिहरू घरमै उपचार बिना नै निको हुन सक्नुहुन्छ।

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।

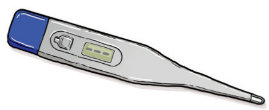
तपाईंलाई निश्चित वा सम्भावित रूपमा COVID-19 भए पश्चात तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको वरिपरि कहिले रहन सक्नुहुन्छ भनी थाहा पाउनुहोस्।

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

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

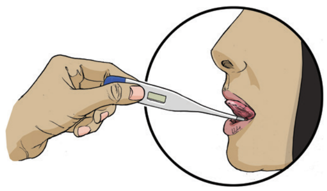
तपाईंको तापक्रम कसरी लिने

1



स्क्रिनको नजिकैको बटनमा थिचेर थर्मोमिटर अन गर्नुहोस्।

2



थर्मोमिटर नबज्दासम्म यसको टुप्पोलाई जिब्रोको तल राख्नुहोस्। थर्मोमिटर नटोक्नुहोस्।

3

स्क्रिनमा आफ्नो तापक्रम हेर्नुहोस ।

4

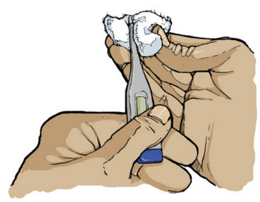
आफ्नो तापक्रम रेकर्ड गर्नुहोस्।

5

कृपया नोट गर्नुहोस: ४ बर्ष मुनिको बालबालिकालाई, बच्चाको काखी मुनि बिचमा थर्मोमिटर राख्नुहोस।

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।