

तपाईंले घरमा आफ्ना कोभिड-19 का लक्षणहरू व्यवस्थित गर्नका लागि गर्न सक्ने 10 वटा कुरा | कोभिड-19 |

तपाईंलाई कोभिड-19 को सम्भावना वा पुष्टि भएको छ भने

1. चिकित्सकीय स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक अरु बेला घरमै बस्नुहोस्।



6. खोक्दा र हाँच्छिउ गर्दा टिस्पुले छोप्नुहोस् वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भाग प्रयोग गर्नुहोस्।



2. आफ्ना लक्षणहरू ध्यानपूर्वक निगरानी गर्नुहोस्। तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब हुँदै गएमा, तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।



7. कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले पटक-पटक आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजरले आफ्ना हातहरू सफा गर्नुहोस्।



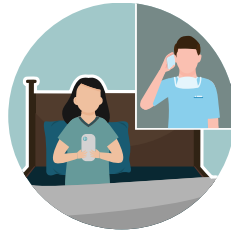
3. आराम गर्नुहोस् र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्।



8. सम्भव भएसम्म, आफ्नो घरभित्र एउटा निर्धारित कोठा भित्र नै बस्नुहोस् र घरका अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस्। साथै, उपलब्ध भएमा तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ। तपाईंलाई घरमा वा बाहिर अन्य मानिसको नजिक हुन आवश्यक भएमा, मास्क लगाउनुहोस्।



4. तपाईंको चिकित्सकीय अपोइन्टमेन्ट भएमा, समय अगावै स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई कोभिड-19 भएको छ वा हुन सक्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।



9. आफ्नो घर परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग खाना, तौलियाहरू र औष्चान जस्ता व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।



5. चिकित्सकीय आपतकालीन अवस्थाहरूमा, 911 मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई कोभिड-19 भएको छ वा हुन सक्छ भन्ने बारे डिस्प्याच कर्मचारीलाई सूचित गर्नुहोस्।



10. काउन्टर, टेबलटप र ढोकाका चुक्कलहरू जस्ता प्रायः छोड्ने सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्। लेबुलमा दिइएका निर्देशनहरू अनुसार घरायसी सरसफाइका स्प्रे वा वाइपहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



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