

## कोभिड-१९ बारे बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू तथा घरमा बस्ने वृद्ध न्यु योर्कवासीहरू

हाम्रा समुदायहरूमा कोभिड-१९ को प्रसारण जारी छ तर तपाईंले आफू र आफ्ना प्रियजनहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि चाल्न सक्ने केही कदमहरू रहेका छन्। सूचीत रहनुहोस् र स्वस्थ र सुरक्षित रहनका लागि तल दिइएका जानकारीहरू र स्रोतहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईं ६५ वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ भने वा तपाईंको अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या छ भने, तपाईं कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ र तपाईंले जतिसक्दो घरमै बस्नु पर्नेछ।

### कोभिड-१९ आधारभूत तथ्यहरू

#### कोभिड-१९ कसरी फैलिन्छ?

- यो भाइरस कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँग नजिक (६ फिटभन्दा नजिक) को सम्पर्कमा भएका मानिसहरूलाई फैलिने सम्भावना धेरै हुन्छ। यो व्यक्तिले खोक्दा वा हाँच्युँ गर्दा, गाउँदा वा कुरा गर्दा सो व्यक्तिले फ्याँकेका श्वासप्रश्वासका छिटाहरू मार्फत फैलिन्छ।
- कोभिड-१९ भएका तर कुनै पनि लक्षणहरू नभएका मानिसहरूले पनि भाइरस फैलाउन सक्छन्।
- भाइरस भएको सतहलाई हातले छुनाले र सो हातले मुख, नाक वा आँखा छुनाले पनि मानिसहरूलाई कोभिड-१९ लाग्ने सम्भावना हुन्छ, तर भाइरस फैलिने यो प्रमुख मार्ग भने होइन।

#### कोभिड-१९ का लक्षणहरू केके हुन्?

- कोभिड-१९ भएका मानिसहरूले [लक्षणहरू](#) को व्यापक शृङ्खला नै रिपोर्ट गरेका छन्, जुन हलुका लक्षणबाट सुरु भएर गम्भीर बिरामी सम्म पुग्छन्। केही मानिसहरूलाई कुनै लक्षणहरू देखिँदैनन्।
- यी लक्षणहरू भाइरसमा **अनावृत्त भएको दुई देखि १४ दिनसम्म** देखिन सक्छन्।
- निम्नलिखित लक्षणहरू भएका मानिसहरूमा कोभिड-१९ हुन सक्छ(यस सूचीमा सम्पूर्ण समभावित लक्षणहरू सामेल छैनन्):
  - ज्वरो वा चिसो अनुभव हुने
  - खोकी
  - श्वासप्रश्वासको न्यूनता वा सास फेर्न गाह्रो हुने
  - थकान
  - मांसपेसी वा शरीरको दुखाई
  - टाउको दुख्नु

- स्वाद वा गन्धको नयाँ क्षति
- घाँटी दुखेको
- नाक बन्द हुनु वा नाकबाट पानी बगिरहनु
- वाकवाकी वा अपच
- पखाला
- वृद्ध वयस्कहरूले भ्रम, दिशाभ्रम र लड्ने अनुभव गर्न सक्छन्।

### कोभिड-१९ लाग्ने वा गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा कोको रहेका छन्?

- गम्भीर बिरामी भन्नाले कोभिड-१९ लागेको व्यक्तिलाई अस्पताल भर्ना, गहन उपचार, वा सास फेर्नका लागि भेन्टिलेटरको आवश्यकता हुन सक्छ वा उनीहरू मर्न पनि सक्छन्। [गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा भएका](#) मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको अनुगमन गर्न विशेष रूपले चनाखो हुनु पर्नेछ र यदि कुनै लक्षणहरू देखिएमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नु पर्नेछ।
- कोभिड-१९ भएको कुनै अन्य व्यक्तिसँगको निरन्तर नजिकको सम्पर्कमा रहने मानिसहरूलाई भाइरस सर्ने उच्च जोखिम हुन्छ, जस्तै एउटै घरमा बस्ने मानिसहरू, स्याहारकर्ताहरू, र अन्तरङ्ग पार्टनरहरू।
- कोभिड-१९ को गम्भीर बिरामी पर्ने मानिसहरूमा ५० वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरू पर्छन् (६५ वा सोभन्दा माथिका मानिसहरूमा जोखिम उच्चतम हुन्छ)। अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरू पनि उच्च जोखिममा हुन्छन्, जसमा निम्न स्वास्थ्य समस्या सामेल छन्:
  - दीर्घकालीन मिर्गौलाको रोग
  - सिओपिडि (क्रोनिक अब्स्ट्रक्टिभ पल्मोनरी रोग)
  - ठोस अङ्ग प्रत्यारोपणका कारण रोगप्रतिरोधक क्षमता कम भएको अवस्था (कमजोर रोग प्रतिरक्षा प्रणाली)
  - मोटोपना(शरीर, पिण्ड इन्डेक्स [बिएमआइ] ३० वा माथि भएकाहरू)
  - मुटुको गम्भीर समसमया, जस्तै हृदयगति रोकिने, कोरोनरी आर्टरीको रोग वा कार्डियोमायोप्याथीज
  - सिकल सेल रोग
  - दोस्रो किसिमको मधुमेह मेलिटस

### स्वस्थ रहने

#### कोभिड-१९ बाट बच्न म के गर्न सक्छु?

कोभिड-१९ बाट बच्नका लागि कुनै खोपहरू वा औषधिहरू छैनन्, यद्यपि दुवैका लागि अनुसन्धान भने जारी छन्। तल दिइएका सुझावहरूले तपाईं र अरुलाई बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न सक्छन्।

- **बिरामी भए घरमै बस्नुहोस्।** यदि तपाईंलाई सञ्चो छैन भने, घरमै बस्नुहोस् र अत्यावश्यक मेडिकल उपचार ([नियमित मेडिकल स्याहार](#) र [कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गराउने सहित](#)) र आफ्ना लागि अरूले गर्न नसक्ने दैनिकीहरूका लागि मात्र बाहिर निस्कनुहोस्। यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् र तपाईं ६५ वर्ष वा सोभन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने वा तपाईंका अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या छन् भने, **तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्** जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई नजिकबाट अनुगमन गर्न सकून् र परीक्षणका बारेमा तपाईंलाई सल्लाह दिन सकून्।
- **शारीरिक दूरी राख्नुहोस्।** सम्भव भए सम्म, अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरीमा रहनुहोस्।
  - यदि तपाईंसँग अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या छ भने, तपाईं ६५ वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ भने, आफू बिरामी नै नभए पनि आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि, मेडिकल स्याहार प्राप्त गर्न ([कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गर्ने सहित](#)) तथा किरानाहरू र आपूर्तिहरू वा एकलै कसरत गर्न जस्ता अत्यावश्यक दैनिकीहरू सञ्चालन गर्न बाहेक, घरमै बस्ने बारे विचार गर्नुहोस्।
  - सम्भव हुँदा, अन्य बिरामी नभएकाहरू वा कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने कम जोखिम भएकाहरूलाई अत्यावश्यक दैनिकीहरू सञ्चालन गरिदिनका लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
  - यदि तपाईंलाई खाद्य वा अन्य आवश्यकताहरूको किनमेल आफैं गर्नु पर्ने आवश्यकता प्यो भने, डेलिभरी (वितरण) विकल्प भएका स्टोरहरूमा वा कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा रहेकाहरूका लागि निर्धारित समय छुट्याएका स्टोरहरू छनोट गर्नुहोस्।
  - सम्भव भएसम्म टाढैबाट घुलमिल हुने र काम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- **हातको स्वस्थ सरसफाई अभ्यास गर्नुहोस्।** बारम्बार आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस्, विशेषगरि घर फर्किएपछि। आफ्ना हातहरू हरेक पटक कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि धुनुहोस् वा साबुन र पानी उपलब्ध नभए अल्कोहल-आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
  - नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्।
  - यदि तपाईंलाई खोक्नु वा हाँस्यौँ गर्नु परेमा आफ्नो नाक र मुख टिस्यू वा कुहिनाले छोप्नुहोस्; हातले होइन।
  - हात नमिलाउनुहोस्। त्यसको साटो हात हल्लाउनुहोस्।
- **अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्।** तपाईंले घर छोडेका बेला अनुहारको [आवरण लगाउनुहोस्](#) र त्यसले नाक, मुख छोपेको निश्चित गर्नुहोस्।

तपाईंलाई कोभिड-१९ लागेकै भएता पनि, तपाईंले शारीरिक पृथकीकरण सुझावहरूको पालना गर्ने, हातको राम्रो सरसफाईको अभ्यास गर्ने र अनुहारको आवरण लगाउन जारी राख्नु जरूरी छ। यद्यपि, तपाईंलाई फेरि कोभिड-१९ हुन्छ कि हुँदैन भन्ने हामीलाई अहिलेसम्म थाहा छैन।

### स्वस्थ रहनका लागि म अरु के गर्न सक्छु?

आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र नियमित स्याहारका लागि एपोइन्टमेन्ट निर्धारण गर्ने र पालना गर्ने निश्चित गर्नुहोस्।

- नियमित स्याहारमा दीर्घकालीन समस्या(जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह वा हृदय रोग)का लागि डाक्टरलाई भेट्ने, वार्षिक जाँचहरू, खोपहरू, स्वास्थ्य स्क्रिनिङहरू र मानसिक स्वास्थ्य भेटहरू सामेल छन्।
  - कोभिड-१९ विरुद्ध सुरक्षा दिने कुनै पनि खोप नभएता पनि, अन्य खोपहरूमा अद्यावधिक (अप टु डेट) रहनु तपाईंको समग्र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण छ।
    - फलुको खोप उपलब्ध भएका बेला, सो खोप लिने बारे आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं ६५ वर्ष माथिको हुनुहुन्छ भने, आफ्नो उमेरका लागि विशेष रूपमा निर्मित फलु खोपका लागि आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस्, र सो खोप लिने निश्चित गर्नुहोस्।
    - आफूले निमोनियाको खोप र सिङ्गल्स खोप लिनु पर्छ कि पर्दैन भनेर आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।
    - धेरै प्रदायकहरूले आफ्ना कार्यालयहरूमा फलु, निमोनिया र सिङ्गल्सको खोप राख्ने गरेका छन्। धेरै फार्मसीहरूले पनि फलु, निमोनिया र सिङ्गल्स खोपहरू लगाइदिन्छन् - कस्ता खोपहरू छन् भनेर आफ्नो स्थानीय फार्मसीमा सम्पर्क राख्नुहोस्। आफू नजिक फलु खोप स्तान पत्ता लगाउनका लागि “[NYC HealthMap](#)” (एनवाइसि स्वास्थ्यमानचित्र) हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
  - तपाईंले नियमित रूपमा लिने गरेको औषधिको ९०-दिने आपूर्तिका लागि आफ्नो प्रदायकलाई भन्नुहोस्। आफ्नै घरमा डेलिभरी दिने फार्मसी प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्।
  - नियमित दन्त स्याहारको योजना बनाउनका लागि आफ्नो दन्तचिकित्सकसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्।
  - आँखा जाँचहरूमा अद्यावधिक रहनुहोस् र यदि प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, चशमा वा कन्ट्याक्ट लेन्सको वर्तमान एक जोडी आफूसँग भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- धेरै प्रदायकहरूले तपाईंलाई फोन मार्फत वा टेलिमेडिसिन भेट मार्फत मद्दत गर्न सक्छन्, तर परीक्षणहरू, खोपहरू र अन्य स्याहारका लागि व्यक्ति-उपस्थित भेटहरू पनि आवश्यक हुन सक्छन्।
- व्यक्ति-उपस्थित स्याहारलाई सुरक्षित बनाउनका लागि प्रदायकहरूकहाँ उच्च सङ्क्रमण नियन्त्रण उपायहरू हुन्छन्, जसमा उच्च सफाई र किटाणुनासन अभ्यासहरू, अलग अलग व्यक्ति-उपस्थित

एपोइन्टमेन्टहरू, अनुहार आवरणको आवश्यकता र गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा भएकाहरूका लागि निर्धारित कार्यालय समय सामेल छन्।

- यदि तपाईंसँग कुनै स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक छैन भने वा तपाईंको प्रदायक खुला छैन भने, तपाईंले नयाँ बिरामीहरू लिने सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र आफू नजिक [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) मा गएर पता लगाउन सक्नुहुन्छ। आफू नजिक कुनै प्रदायक पता लगाउनका लागि तपाईंले ८४४-६९२-४६९२ वा ३११ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। आप्रवासन स्थिति वा तिर्ने क्षमता जे भए तापनि सम्पूर्ण न्यु योर्कवासीहरूका लागि स्याहार उपलब्ध छ।

सुरक्षित रहनुहोस् र घरमा लड्ने जोखिमहरूको व्यवस्थापन गर्नुहोस्। लड्नाले गम्भीर चोटपटक वा मृत्यु गराउन सक्छ, वा जीवनको गुणस्तरमा प्रभाव पार्न सक्छ।

- ठेस लाग्ने र लड्ने बाधा (जोखिम) हरू हटाउनुहोस् वा मरम्मत गर्नुहोस्। यसमा भुइँबाट वस्तुहरू हटाउने, खुकुलो वा च्यातिएको गल्लेचा ठीक गर्ने, थो रगहरूलाई भुइँमा रग टेपले सुरक्षित गर्ने, भित्तामा भएका बिजुलीका तारहरू बटारेर (क्वायल बनाएर) सुरक्षित राख्ने काम सामेल हुन सक्छन्।
- प्रकाशको समीक्षा गर्नुहोस्। जलेका बल्बहरू छिटोभन्दा छिटो बदल्नुहोस्, अर्थात् कोरिडोरहरूमा रात्रि लाइटहरू राख्नुहोस्, र झ्यालमा पर्दाहरू वा सेडहरू राखेर टल्किने कम गराउनुहोस्।
- [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) हेर्नुहोस् र लड्ने जोखिमहरूबाट आफ्नो घरलाई कसरी सुरक्षित राख्ने बारेमा अवधारणाहरूका लागि [“How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist”](#) (लड्नेबाट कसरी रोकथाम गर्ने: एउटा घरेलु सुरक्षा रुजु सूची) खोज्नुहोस्:
  - यदि तपाईंको घरमा साना मरम्मतहरूको तत्काल आवश्यकता छ भने, आफ्नो भवनको व्यवस्थापन वा सुपरिन्टेन्डेन्टसँग कुरा गर्नुहोस् वा आफ्नो स्थानीय हार्डवेयर स्टोरमा फोन गरी स्पर्शरहित डेलिभरी विकल्पबारे सोध्नुहोस्।
- आफ्ना खुट्टाहरू पीडा-रहित र स्वस्थ राख्नुहोस्। खुट्टाहरू सफा र सुक्खा राख्नुहोस्, गोडाका नडहरू काट्नुहोस्, र खुट्टाको कुनै समस्या वा नड काट्न कुनै समस्या भए डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।
- पातलो सोल भएका घरेलु चप्पल नलगाउनुहोस् वा फ्लिप फ्लप जस्ता पछाडि नभएका जुताहरू नलगाउनुहोस्। मोजा वा स्टकिडहरू लगाएर घरमा यताउति नहिँड्नुहोस्, र खाली खुट्टा हिँड्ने आफ्नो समय छोट्याउनुहोस्। घरमै भए पनि, खुट्टामा टम्म मिल्ने आरामदायी जुता लगाउनुहोस्।

## बिरामी हुँदा के गर्ने

यदि म वा मेरो घरका की बिरामी भए, तयार हुनका लागि मैले लिनु पर्ने केही निर्दिष्ट कदमहरू छन्?

- आफूले नियमित रूपमा लिने गरेका औषधिहरू तथा सम्पर्क जानकारी सहित आफ्ना स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहरूको अद्यावधिक सूची कायम राख्नुहोस्।
- यदि आवश्यक भए, आफ्नो प्रदायककहाँ वा स्थानीय परीक्षण स्थलमा जाने एउटा योजना बनाउनुहोस्।
  - ६० वर्ष वा सो भन्दा माथिका मानिसहरूका लागि अत्यावश्यक मेडिकल एपोइन्टमेन्टमा जानका लागि केही यातायात सेवाहरू समुदाय-आधारित सङ्गठनहरू मार्फत उपलब्ध छन्। बढी जानकारीका लागि, “[Aging Connect](#)” (बुढ्यौली कनेक्ट) मा सोमबारदेखि शुक्रबार सम्म ८:३० पू. - ५:३० अ. सम्म २१२-२४४-६४६९ मा फोन गर्नुहोस् जुन वृद्ध वयस्क तथा उनीहरूका परिवारहरूका लागि बुढ्यौली (डिएफटिए) को एनवाइसि विभागको सूचना र रेफरल सम्पर्क केन्द्र हो।
  - मेडिकेड सहित केही बीमा कम्पनीहरूले गैर-आकस्मिक यातायात कभर गर्छन्, जसमा प्रदायककहाँ जाने पनि सामेल छ। आफ्नो योजनाले केके कभर गर्छ र यातायातका लागि कसरी व्यवस्था गर्ने भन्ने कुरा पता लगाउनका लागि आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कम्पनीमा सम्पर्क राख्नुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्ना लागि बोल्न अक्षम हुनुहुन्छ भने मेडिकल स्याहार र स्वास्थ्य स्याहार एजेन्ट छनोट गर्दा आफ्ना प्राथमिकताहरूमाथि विचार गर्नुहोस्। [ny.gov](#) हेर्नुहोस् र अग्रिम निर्देशन प्रलेखमा आफ्ना इच्छाहरू लेखाउने बारे बढी जानकारीका लागि “[advance care planning](#)” (अग्रिम स्याहार योजना) खोज्नुहोस्।
- यदि तपाईं अर्को कुनै व्यक्ति जस्तै पार्टनर वा बच्चा वा घरपालुवा जनावरका लागि स्याहारकर्ता हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको स्थितिमा तिनको स्याहार कसैले गरोस् भन्नका लागि एउटा योजना बनाउनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै स्याहारकर्ताबाट मद्दत आवश्यक छ भने, आफ्नो स्याहारकर्ता बिरामी भएको खण्डमा आफ्ना लागि कसले स्याहार गर्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्नुहोस्।
- एउटा थर्मोमिटर र आफूले लिँदा सुरक्षित रहने एसिटामिनोफेन (टाइलेनोल) जस्तो काउन्टरमा पाइने औषधिको आपूर्ति राख्नुहोस्।

**सङ्क्रमणका लागि परीक्षण सहित कोभिड-१९ का लागि मैले कहिले र कसरी स्याहार खोजी गर्नु पर्छ?**  
तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको अनुगमन गर्नु र आवश्यकता अनुसार कोभिड-१९ र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि स्याहार खोजी गर्नु वा आकस्मिक स्याहार प्राप्त गर्नु जरुरी छ।

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ का मध्यम स्तरका लक्षणहरू देखिएका छन् भने, **तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई** फोन गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई बढी नजिकबाट अनुगमन गर्न सकून् र तपाईंलाई परीक्षण बारे सल्लाह दिन सकून्।

- अत्यावश्यक मेडिकल स्याहार ([नियमित मेडिकल स्याहार](#) तथा [कोभिड-१९ को परीक्षण प्राप्त गर्न सहित](#)) प्राप्त गर्न वा किराना जस्ता आधारभूत आवश्यकताहरू - यदि कसैले ती वस्तु तपाईंलाई ल्याइ दिन सक्तैनन् भने - प्राप्त गर्नदेखि बाहेकको अवस्थामा घरमै बस्नुहोस्।
- तपाईं कुनै अत्यावश्यक कामदार भएता पनि, काममा नजानुहोस्।
- तपाईंको प्रदायकले आफ्नो अभ्यासमा तपाईंलाई कोभिड-१९ को परीक्षण प्रदान गर्न सक्छन्। तपाईंले आफू नजिकको परीक्षण स्थल [३११](#) मा फोन गरेर वा [nyc.gov/covidtest](#) मा गएर पनि पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।
  - धेरै परीक्षण स्थलहरूमा परीक्षणहरू निःशुल्क छन्।
  - यदि तपाईंको परीक्षण सकारात्मक आयो भने, तपाईंलाई आवश्यक मेडिकल स्याहार र सहयोग तपाईंले पाएको निश्चित गर्न तपाईंले तालिमप्राप्त सम्पर्क ट्रेसरबाट एउटा फोन कल प्राप्त गर्नु हुनेछ, जसमा खाना, औषधिहरू र यदि तपाईं घरमा अन्यबाट सुरक्षित रूपमा अलग बस्न सक्नुहुन्न भने होटल एकोमोडेसन सामेल छन्।
  - परीक्षण तथा ट्रेस कर्प्स र सम्पर्क ट्रेसरहरूबारे बढी जान्नका लागि [nyc.gov](#) हेर्नुहोस् र **“trace”** (ट्रेस) खोजी गर्नुहोस्।
- आफूले कुनै नयाँ लक्षणहरू विकसित गरे वा यदि आफ्ना लक्षणहरू परिवर्तन भए आफ्नो प्रदायकसँग सम्पर्क राख्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई अगाडिका मूल्याङ्कन आवश्यक भए नभएको सुझाव दिन सक्नेछन्।

यदि तपाईंलाई निम्न लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षण अनुभव भएमा, कुनै आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् वा तुरुन्त [९११](#) मा फोन गर्नुहोस्।

- सास फेर्न गाह्रो हुने
- छाती वा पेटमा लगातारको पीडा वा दबाव
- नयाँ अलमल वा ब्यूँझिरहन नसक्ने
- नीला ओठहरू वा अनुहार
- बोल्नमा कठिनाइ
- अचानक मुन्टो निहुरिने वा अनुहार, पाखुरा वा खुट्टामा बोधोपन
- सिजर
- कुनै पनि अचानक वा गम्भीर पीडा
- अनियन्त्रित रक्तस्राव
- गम्भीर वा लगातारको उल्टी वा पखाला
- अन्य कुनै आपातकालीन स्थिति

**के मैले अरु कुनै समयमा पनि परीक्षण गराउनु पर्छ?**

पर्छ, सम्पूर्ण न्यु योर्कवासीहरूले, आफूहरूमा लक्षण भए पनि नभए पनि कोभिड-१९ निदानात्मक परीक्षण गराउनु पर्नेछ। यसका दुईवटा प्रमुख परीक्षणहरू निम्न छन्:

- कोभिड-१९ **निदानात्मक** परीक्षण (वा भाइरस परीक्षण) **हाल** कसैमा कोभिड-१९ छ कि छैन (हाल उनीहरू बिरामी छन् वा छैनन्) भनी पहिचान गर्न स्वाब वा रालको परीक्षण। धेरै परीक्षण स्थलहरूमा परीक्षणहरू निःशुल्क छन्। तपाईंले आफू नजिकको परीक्षण स्थल ३११ मा फोन गरेर वा [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) मा गएर पनि पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।
- कोभिड-१९ **एन्टीबडी** परीक्षणहरू (वा सेरोलोजी परीक्षण) ती रक्त परीक्षणहरू हुन् जसले **अघिल्लो समयमा** कसैलाई कोभिड-१९ लागेको थियो वा थिएन भनी पहिचान गर्न सक्छन्। सकारात्मक परीक्षण नतिजाको अर्थ तपाईं कोभिड-१९ प्रतिरोधी हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई सो सङ्क्रमण पुनः हुँदैन भन्ने होइन।

कोभिड-१९ परीक्षणहरू बारे बढी जानकारीका लागि [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) हेर्नुहोस् र “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (कोभिड-१९ परीक्षण: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू) खोज्नुहोस्।

यदि तपाईंले पहिले नै परीक्षण गराइ सक्नु भएको छ र त्यसको नतिजा नकारात्मक छ भने, तपाईंले निम्न स्थितिमा अर्को परीक्षण गराउनु पर्नेछ:

- तपाईंमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू नयाँ लक्षणहरू देखिए
- सम्भावित अनावृत्तीकरण बारे तपाईं वा तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक चिन्तित भए, जस्तै ठूलो भीडमा वा सम्भावित वा पुष्टि भएको कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँग समय बिताउएको भए
- ६५ वर्ष वा बढी उमेरका व्यक्तिहरू सहित, तपाईं आफूसँग नबस्ने कोही र गम्भीर कोभिड-१९ बिरामीको उच्च जोखिममा भएको व्यक्तिसँग समय बिताउने योजना गर्दै हुनुभए

**यदि मैले वा अरु कोहीलाई कोभिड-१९ भए, मैले घरमा सबैजनालाई सुरक्षित राख्नका लागि के गर्न सक्छु?**

शारीरिक दूरी सिर्जना गर्नुहोस्, र आगन्तुकहरूलाई आउन नदिनुहोस्।

- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, अरुबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा रहनुहोस्।
- बिरामी मानिसहरूलाई आफूबाट वा गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा रहेका अन्य मानिसहरूबाट अलग राख्नुहोस्।
- शारीरिक दूरी कायम राख्नका लागि बस्ने र अन्य फर्निचरहरू सार्नुहोस्।
- सम्भव हुँदा, बिरामी भएका व्यक्तिहरूले बिरामी नभएका व्यक्तिहरूबाट अलग बसेर खानु पर्नेछ वा उनीहरूलाई खुवाइनु पर्नेछ।

छोप्नुहोस्:

- अन्यहरूबाट ६ फिट भन्दा कम दूरीमा हुँदा आफ्नो नाक र अनुहार [अनुहार आवरणले](#) छोप्नुहोस्।
- आफ्नो खोकी वा हाँस्यैलाई टिस्सू वा भित्री कुहिनाले छोप्नुहोस्। आफ्ना हातहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।

सफा राख्नुहोस्:

- प्रयोगपछि टिस्सू तुरुन्तै फोहोर पात्रमा विसर्जन गर्नुहोस्।



- एक पटकमा कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले बारम्बार धुनुहोस्, विशेषगरि तपाईंले खोकी वा हाछ्यौँ गरिसकेपछि। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल-आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ढोकाका नब, बिजुलीका स्वीच, फसेट, फोन, चाबी र बच्चाहरूका मन पर्ने खेलौनाहरू र रिमोट कन्ट्रोलजस्ता उच्च स्पर्श सतहहरू बारम्बार सफा गर्नुहोस्।
- आम डिटर्जेन्ट प्रयोग गरेर सम्भव भएसम्मको तातो सेटिडमा तौलिया, तन्ना, र कपडा तथा कपडाका अनुहारका आवरणहरू धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुख्खा बनाउनुहोस्।
- भाँडाहरू, पिउने गिलासहरू, कपहरू वा खाने भाँडाहरू अरूसँग साझा नगर्नुहोस्, र प्रत्येक प्रयोग पछि सफा गर्नुहोस्।

### मलाई वा घरमा अरु कसैलाई कोभिड-१९ भएको भए तर अन्य घरपरिवारका सदस्यबाट हामी अलग हुन सक्दैनौं। म के गर्न सक्छु?

कोभिड-१९ भएका मानिसहरू वा कोभिड-१९ भएको कुनै व्यक्तिको घरपरिवारमा बस्ने र घरमा अन्यहरूबाट सुरक्षित रूपमा अलग हुन नसक्नेहरूका लागि एनवाइसिसँग निःशुल्क होटलहरू रहेका छन्। यदि तपाईंलाई यो सेवा आवश्यक छ भने, ९ प्. देखि ८ अ. सम्म ३११ मा वा ८४४-६९२-४६९२ मा फोन गर्नुहोस्। एक जना स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको परिस्थितिको मूल्याङ्कन गर्नेछन् र तपाईंलाई उपयुक्त होटलमा रेफर गर्नेछन्।

- होटलमा तपाईंको पहुँच निःशुल्क नर्सहरू र क्विन्सियनहरूद्वारा गरिने २४/७ अनुगमनमा हुनेछ, तपाईंलाई सम्पूर्ण खानाहरू प्रदान गरिनेछ, तपाईंको पहुँच मानसिक स्वास्थ्य र कुशलता सहयोगमा हुनेछ, र प्रियजनहरूसँग जोडिइ रहनका लागि स्थानीय फोन कलहरू गर्ने सुविधा पनि तपाईंलाई प्राप्त हुनेछ।
- स्याहारकर्ताहरू (उनीहरूलाई कोभिड-१९ भए वा कोभिड-१९ को कसैको स्याहार गर्ने भए) सामान्यतया होटलमा आफूले स्याहार गरेको व्यक्तिसँग बस्न सक्नेछन्।

### आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरविचार

यी समयहरू कठिन समयहरू हुन्। मैले कसरी तनाव, चिन्ता र सामाजिक पार्थक्य व्यवस्थापन गर्न सक्छु?

- विह्वल हुनु, दुःखी हुनु, चिन्तित हुनु र डर मान्नु वा चिन्ताका अन्य लक्षणहरूको अनुभव हुनु स्वाभाविक हुन् जसले सुत्न समस्या वा मदिरा वा अन्य पदार्थसँग सामना गर्न समस्या गराउन सक्छन्।
- फोन कलहरू, सामाजिक सञ्जाल, र भिडियो च्याट मार्फत आफ्ना साथीहरू र प्रियजनहरूसँग जोडिइ रहनुहोस्।

- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने एकल कसरत गर्नका लागि बाहिर निस्कनुहोस्, तर अनुहारको आवरण लगाउन, अरुहरूबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा बस्न र बारम्बार आफ्ना हात धुन सन्झिनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्य र भावनात्मक कुशलता व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने अनलाइन औजारहरूका लागि [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) मा “[App Library](#)” (एप पुस्तकालय) हेर्नुहोस्।
- एनवाइसि वेल - एउटा निःशुल्क र गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहयोग सेवा - ले तालिमप्राप्त परामर्शदाताहरू छोटो परामर्श र स्याहारका लागि रेफरल प्रदान गर्नका लागि २४/७ उपलब्ध गराएको छ। ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस्।
- पार्थक्य र एकान्तपनमा मद्दतका लागि, तपाईंले डिएफटिएको बुद्धिबली कनेक्टमा २१२-२४४-६४६९ मा फोन गरेर कुनै स्वयम्सेवकबाट निशुल्क रेकर्ड सामाजिक सम्पर्क कलहरूद्वारा जोडिइरहन सक्नुहुन्छ।

### तपाईंलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्नका लागि अतिरिक्त सहर स्रोतहरू

यदि मैले मेरो घरमा असुरक्षित अनुभव गर्ने, वा तिरस्कृत, दबावमा वा कसैद्वारा बुली गरिएको अनुभव गर्ने भने के हुन्छ?

- डिएफटिएको ज्येष्ठ अपराध पीडितहरू स्रोत केन्द्रलाई २१२-४४२-३१०३ मा ९ पू. देखि ५ अ. सम्म फोन गर्नुहोस्।
- एनवाइसि परिवार न्याय केन्द्रहरूमा फोन गर्नुहोस्, जसले ज्येष्ठ दुर्व्यवहार सहित घरेलु हिंसा तथा लिङ्ग-आधारित हिंसाका उत्तरजीवीहरूलाई महत्त्वपूर्ण सामाजिक सेवाहरू, नागरिक कानुनी र आपराधिक न्याय सहयोग प्रदान गर्दछन्। उत्तरजीवीहरूका लागि सेवाहरू फोनद्वारा सोमबार देखि शुक्रबार सम्म ९ पू. देखि ५ अ. सम्म उपलब्ध छन्।
  - Bronx: ७१८-५०८-१२२०
  - Brooklyn: ७१८-२५०-५११३
  - Manhattan: २१२-६०२-२८००
  - Queens: ७१८-५७५-४५४५
  - Staten Island: ७१८-६९७-४३००
- सम्बन्धित व्यक्तिहरूका लागि एनवाइसि ज्येष्ठ दुर्व्यवहार हेल्पलाइन (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) २१२-७४६-६९०५ मा फोन गर्नुहोस्, सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म, ९ पू. देखि ५ अ. सम्म।
- सेफ होराइजनद्वारा सञ्चालन गरिएको एनवाइसिको २४-घण्टे हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्: ८००-६२१-४६७३ अन्य सबै समयमा।
- यदि तपाईंले आपातकाल अनुभव गरिरहनु भएको छ भने ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

यदि घरमा हुँदा मलाई खाना प्राप्त गर्न कठिनाई पन्यो भने, म के गर्न सक्छु?

- शिक्षा विभाग खाना हब स्थलहरूले सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म प्रति दिन तीनवटा निःशुल्क खानाहरू प्रदान गर्दछन्। यसका लागि कुनै रजिस्ट्रेशन वा पहिचान आवश्यक छैन। कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामीको न्यून जोखिममा भएको घरपरिवारको सदस्य वा साथीले तपाईंका लागि खाना लिन सक्नेछन्। खाना हब स्थलहरू पत्ता लगाउनका लागि [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं खाना लिन बाहिर जान सक्नुहुन्न, तपाईंका लागि कसैले खाना ल्याउन सक्दैनन् र तपाईंले निजी डेलिभरी विकल्पहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने, एनवाइसिले तपाईंलाई आकस्मिक खाना डेलिभरी गर्नेछ। बढी जान्नका लागि [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।

### यस ग्रीष्मका बेला घरमा शीतल र सुरक्षित बस्ने बारेमा म चिन्तित छु। म के गर्न सक्छु?

- गर्मीका लहरहरू असहज मात्र हुँदैनन् - तिनले गर्मी-सम्बन्धित बिरामीहरू वा मृत्यु पनि गराउन सक्छन् र भैरहेका स्वास्थ्य समस्यालाई अझ खराब बनाउन सक्छन्। वातानुकूलनको प्रयोग सर्वोत्तम सुरक्षा हो। गर्मी मौसममा तपाईंलाई गर्मीबाट सुरक्षित राख्नका लागि पङ्खाहरू पर्याप्त हुँदैनन्।
- यदि तपाईंसँग वातानुकूलन यन्त्र छ भने, सो एकाइ चालू रहेको निश्चित गर्नुहोस्। गर्मीको लहरका बेला, सुरक्षित रहन, बिजुलीको बिलमा बचत गर्न, र शक्ति बचत गर्न आफ्नो एकाइ खोल्नुहोस् र ७८ डिग्री फरेनहाइटमा वा "न्यून" चिसोमा मा सेट गर्नुहोस्।
- झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् र वातानुकूलनले तपाईंलाई कोभिड-१९ लाग्ने जोखिम वृद्धि गर्ने छैन। यदि तपाईंको घरमा कसैलाई कोभिड-१९ लागेको छ भने, झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् वा वातानुकूलन प्रयोग गर्नाले वायुको सञ्चार वृद्धि गर्न सक्छ, जसले हावामा भाइरसको मात्रा न्यूनीकरण गरेर कोभिड-१९ को प्रसारण रोक्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईंले झ्यालहरू खोल्नुभयो र तपाईं साना बच्चाहरूको स्याहारकर्ता हुनुहुन्छ भने झ्यालका गार्डहरू स्थापित गरिएको निश्चित गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंसँग वातानुकूलन यन्त्र छैन भने:
  - यदि तपाईंले आय र अन्य मापदण्ड पूरा गर्नुहुन्छ भने गृह शक्ति सहयोग कार्यक्रम (एचइएपि) मार्फत निशुल्क वातानुकूलन यन्त्रका लागि आवेदन गर्नुहोस्। बढी जानकारीका लागि [nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) हेर्नुहोस् र "[HEAP Cooling Application](#)" (एचइएपि कूलिङ आवेदन) खोजी गर्नुहोस् वा २१२-३३१-३१२६ मा ९ पू. देखि ५ अ. सम्म फोन गर्नुहोस्। यो आवेदन धेरै भाषाहरूमा उपलब्ध छ।
  - काम गरिरहेको वातानुकूलन यन्त्र भएको तपाईंले चिनेको कसैको घरमा सुरक्षित रूपले जानुहोस्। गर्मीबाट राहत प्राप्त गर्नका लागि कुनकुन साथीहरू वा सम्बन्धीहरूका तपाईं जान सक्नुहुन्छ विचार गर्नुहोस्।
  - गर्मीको लहरका बेला न्यु योर्क सहरमा यदि तपाईं आफूले चिनेको कसैकाँ जान सक्नुहुन्न भने, कूलिङ केन्द्र पत्ता लगाउनका लागि ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- आगामी गर्मीको लहरका बारेमा गरिएका मौसम भविष्यवाणीहरूमा ध्यान दिनुहोस्। आपातकालका बारेमा सूचित रहनुहोस् र आधिकारिक सरकारी सन्देशहरूका लागि सतर्क रहनुहोस्।

- “Notify NYC” (नोटिफाइ एनवाइसि) मा गएर वा ३११ मा फोन गरेर सहरको आधिकारिक सञ्चार कार्यक्रम [nyc.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc) का लागि साइन अप गर्नुहोस्।
- गर्मीमा सुरक्षित रहने बारेमा बढी जानकारीका लागि [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) हेर्नुहोस्।
- ग्रीष्मका आँधीहरू र गर्मी मौसमले कहिलेकाहीं बिजुली जान सक्छ।
  - यदि तपाईं बिजुली-चालित मेडिकल उपकरण प्रयोग गर्नुहुन्छ भने आफ्नो युटिलिटी प्रदायकलाई भन्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंको क्षेत्रमा बिजुलीको समस्या भए तपाईंलाई जानकारी दिन सक्छन्। तपाईंको भाडामा युटिलिटीहरू सामेल गरिए तापनि, तपाईं अझै पनि युटिलिटी प्रदायकबाट यस सेवाका लागि योग्य हुनुहुन्छ।
  - आपातकालका लागि तयार रहनुहोस्। यदि आवश्यक भएमा आफूसँग जगेडा ब्याटरीहरू वा अक्सिजन ट्याङ्कीहरू भएको निश्चित गर्नुहोस्।
- बिजुली जाँदाका लागि तयारी गर्ने विषयमा बढी जानकारीका लागि [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) हेर्नुहोस् र “[power outage](#)” (बिजुली आउटेज) खोजी गर्नुहोस्।

मलाई वित्त, आवास वा युटिलिटीहरू जस्ता अन्य स्थानीय सेवाहरू वा मुद्दाहरूमा मद्दत आवश्यक छ। मैले बढी जानकारी वा स्रोतहरू कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

- वित्त तथा उपभोक्ता संरक्षण, आवास तथा युटिलिटीहरू, र स्वास्थ्य र सुरक्षा सहित सहर सेवाहरू र सहयोगमा सामान्य जानकारीका लागि [nyc.gov/agingcovid](http://nyc.gov/agingcovid) हेर्नुहोस्।
- तपाईंले [nyc.gov/health/covidresources](http://nyc.gov/health/covidresources) मा गएर पनि आफ्ना छिमेकका स्थानीय स्रोतहरू तथा वित्तीय वा कानुनी मद्दत बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै प्राथमिक स्याहार क्लिनिक, फार्मसी, किराना स्टोर तथा खाद्य प्यान्ट्री, सामुदायिक सङ्गठनहरू।
- एसएनएपि र नगद सहयोग सहित एनवाइसि मानव संसाधन प्रशासन (एचआरए) सेवाहरूका लागि आवेदन गर्न [nyc.gov/accesshra](http://nyc.gov/accesshra) मा जानुहोस् वा [एक्सेस एचआरए मोबाइल एप](#) डाउनलोड गर्नुहोस्। यदि तपाईं वेबसाइट वा मोबाइल एपमा पहुँच राख्न सक्नुहुन्न भने, ३११ मा फोन गर्नुहोस्।

कोभिड-१९ का बारेमा सामान्य जानकारीका लागि [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) वा [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

7.28.20