

# तपाईंलाई कोभिड-१९ देखिएमा के गर्ने

## घरमा आफ्नो र अरूको हेरविचार कसरी गर्ने सिक्रुहोस्।

### कोभिड-१९ का लक्षणहरू के-के हुन्?

- कोभिड-१९ का व्यापक दायराका लक्षणहरू छन्, जुन हलुका लक्षणबाट सुरु भएर गम्भीर लक्षणहरूसम्म पुग्न। केही मानिसहरूलाई कुनै लक्षणहरू देखिंदैनन्।
- धेरै साधारण लक्षणहरूमा ज्वरो आउने वा शरीर काँप्ने, खोकी लाग्ने, सासको कमी वा सास फेर्नमा कठिनाई, थकान, मांसपेशी वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, स्वाद वा गन्ध हराउने, घाँटी दुख्ने, नाक बन्द हुने वा सिंगान दुख्ने, वाकवाकी वा वान्ता हुने र झाडापखाला समावेश छन्।



### कोभिड-१९ को गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा को-को छन्?

- वयस्कहरू मध्ये, गम्भीर रोगको जोखिम उमेरसँगै बढ्छ अर्थात् वृद्ध वयस्कहरूलाई सबैभन्दा बढी जोखिम हुन्छ।
- दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या भएका कुनै पनि उमेरका मानिसहरू, जस्तै:
  - क्यान्सर
  - दीर्घकालीन मिर्गौलाको रोग
  - सिओपिडि (क्रोनिक अब्स्ट्रक्टिभ पल्मोनरी रोग)
  - अंग प्रत्यारोपणको कारण कमजोर भएको प्रतिरक्षा प्रणाली
  - मोटोपन
  - मुटु सम्बन्धी गम्भीर समस्या
  - सिकल सेल रोग
  - दोस्रो किसिमको मधुमेह
- तपाईंलाई गम्भीर कोभिड-१९ को जोखिम बढाउने दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या छ वा 65 वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने, आफूलाई सुरक्षित राख्न सम्भव भएसम्म घरमा नै रहने विचार गर्नुहोस्।



### मलाई कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिएमा मैले के गर्नुपर्छ?

- घरमा बस्रुहोस्!** परीक्षण र अन्य आवश्यक चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्न र यदि तपाईंका लागि किराना सामग्री जस्ता आधारभूत आवश्यकताहरू किनेर ल्याइदिने व्यक्ति नभएको अवस्थामा बाहेक अन्य अवस्थामा घरबाट ननिस्कनुहोस्। तपाईं अत्यावश्यक कामदार भएतापनि, काममा नजानुहोस्।
- तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्!** टेलिफोन वा सम्भव हुँदा टेलिमेडिसिन प्रयोग गर्नुहोस्।
- परीक्षण गराउनुहोस्!** यदि तपाईंको प्रदायकले परीक्षण गर्नुहुन्न भने, तपाईं आफ्नो नजिकमा रहेको परीक्षण स्थल फेला पार्न [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) मा हेर्न वा **३११ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।** धेरै स्थानहरूमा निःशुल्क परीक्षण उपलब्ध छ।
- आकस्मिक अवस्थामा ९११ मा फोन गर्नुहोस्!** यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भयो, छातीमा पीडा वा दबाव भयो, अलमल भयो वा ब्यँझिरहन सक्नुहुन्न, ओठ वा अनुहार निलो भयो वा अन्य कुनै आकस्मिक अवस्था आएमा, तुरुन्तै **९११ मा फोन गर्नुहोस्।**
- यदि तपाईंले घर छोड्ने परे:**
  - भीडभाड स्थानमा नजानुहोस्।
  - अरूबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा रहनुहोस्।
  - फेस कभरिङ लगाउनुहोस्।
  - आफू बाहिर जानुभन्दा अघि आफ्ना हात धुनुहोस्, र बाहिर हुँदा अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



## यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ देखिएको छ वा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखा परेका छन् र तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्नुहुन्छ भने:

- शारीरिक दूरी सिर्जना गर्नुहोस्:
  - आगन्तुकहरूलाई आउन नदिनुहोस्।
  - अरूबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा रहनुहोस्। सम्भव भएसम्म अलग कोठामा बस्नुहोस्।
  - यदि तपाईं अर्को व्यक्तिसँग एउटै खाटमा सुत्नुहुन्छ भने, टाउको फरक दिशामा पर्ने गरी सुत्नुहोस् वा दुई मध्ये एकजना सोफामा सुत्नुहोस्।
  - बिरामी मानिसहरूलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग टाढा राख्नुहोस्, विशेषतः गम्भीर रोगको जोखिममा भएका मानिसहरू।
  - कोभिड-१९ का लागि निर्दिष्ट होटलमा निःशुल्क रूपमा बस्ने विचार गर्नुहोस्। [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) मा हेर्नुहोस् वा **844-692-4692** मा फोन गर्नुहोस्
- छोपुहोस्:
  - विशेषतः यदि तपाईं अन्य मानिसहरूसँग 6 फिटको दूरीभित्र हुनुहुन्छ भने, अनुहार छोप्रे लगाउनुहोस्।
  - आफ्नो खोकी वा हाँच्युँलाई टिस्यू वा भित्री कुहिनोले छोपुहोस्।
- सफा राख्नुहोस्:
  - प्रयोगपछि टिस्यूलाई तुरुन्तै फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस्।
  - एक पटकमा कम्तीमा २० सेकेण्डका लागि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले बारम्बार धुनुहोस्, विशेषगरी तपाईंले खोकी वा हाँच्युँ गरिसकेपछि।
  - आफ्ना हातहरू धुन सक्नुहुन्न भने, अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
  - ढोकाका नब, बिजुलीका स्वीच, फसेट ह्याण्डल, फोन र रिमोट कन्ट्रोलजस्ता छोइने सतहहरूलाई बारम्बार सफा गर्नुहोस्।
  - तपाईंले सधैं प्रयोग गर्ने डिटर्जेन्ट प्रयोग गरेर सम्भव भएसम्मको तातोमा तौलिया, तन्ना, र कपडाहरू धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुख्खा बनाउनुहोस्।
  - अरूसँग खानेकुरा वा भाँडाहरू साझा नगर्नुहोस् र प्रत्येक प्रयोगपछि ती भाँडाहरू धुनुहोस्।



## बिरामी भएपछि म कहिले घरबाट बाहिर निस्कन सक्छु?

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, निम्न अवस्थामा नआउञ्जेलसम्म घरमै बस्नुहोस्:

- तपाईंलाई लक्षणहरू सुरु भएको कम्तीमा १० दिन भएको छ
- तपाईंले ज्वरो कम गर्ने औषधिको सेवन नगर्दा पछिल्लो २४ घण्टादेखि तपाईंलाई ज्वरो आएको छैन
- तपाईंको समग्र रोगमा सुधार आएको छ

यदि तपाईं स्वाब वा च्याल निदानात्मक (भाइरस) परीक्षणमा पोजिटिभ देखिनुभयो तर तपाईंमा कुनै लक्षणहरू छैनन् भने, तपाईं पोजिटिभ देखिनुभएको मितिबाट १० दिनसम्म घरमा बस्नुहोस्।



## ? मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईंको डाक्टर हुनुहुन्न र तपाईंलाई डाक्टरको आवश्यकता छ भने, **844-692-4692** मा फोन गर्नुहोस्। आप्रवासन स्थिति वा भुक्तानी गर्ने क्षमता जे भएता पनि न्यूयोर्क सहरले स्याहार प्रदान गर्दछ।

थप जानकारीका लागि, **३११ मा फोन गर्नुहोस्** वा [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) हेर्नुहोस्।