

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (COVID-2019)

आत्म-अवलोकन निर्देशिका

न्यु ह्याम्पशायर सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा (DPHS) ले १४-दिन सम्म आत्म-अवलोकनको लागि तलका चरणहरू पालना गरेर आफुलाई र अरुलाई कभिड १९ को सम्भावित जोखिमबाट सुरक्षाको लागि अनुरोध एबम सिफारिस गर्दछ:

१ कडा श्वासप्रश्वासको शिष्टाचार र सरसफाइ मा बिशेष ध्यान दिनुहोस्। खाँसी वा छींकने बेलामा तपाईंको नाक र मुखलाई एक टिशू पेपरले ढाक्ने गर्नु होस्। उक्त टिशू पेपर दस्त बिन मा फाल्नुहोस्। हात साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म धुनुहोस्। यदि साबुन उपलब्ध छैन भने रक्सीमा आधारित हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

२ ज्वरो, खोकी, सासको कमी, वा श्वासप्रश्वासको रोगका अन्य लक्षणहरू उपर सतर्क रहनुहोस्।

३ यदि तपाईंलाई ज्वरो आयो वा खोकी लाग्यो वा सास फेर्न अठेरो भयो भने:

* आफ्नो तापक्रम नाप्नुहोस्।

* अरूसँग को सम्पर्क सीमित गर्नुहोस्।

* स्वास्थ्य सल्लाह खोज्नुहोस्। डाक्टरको अफिस वा इमर्जेन्सी कक्ष मा जानु अघि कल गर्नुहोस् र प्रदायक वा कार्यालयलाई तपाईंको COVID-१९ लक्षणहरूको सम्भावित जोखिमको बारेमा बताउनुहोस्।

थप कार्यहरू जुन तपाईं आफै र अरुलाई स्वस्थ राख्नको लागि गर्न सक्नुहुन्छ

* साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म हात धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, रक्सीमा आधारित हात सेनिटाइजर्स प्रयोग गर्नुहोस्।

* आँखा, मुख र नाकलाई हात ले छुने बानि बाट बच्नुहोस्।

* आफ्ना व्यक्तिगत बस्तुहरू अरुसँग साझेदारी नगर्नुहोस्: जस्तै पानीको बोतल, धुम्रपान र / वा भेषहरू।

* बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।

* तपाईं बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्। तपाईंलाई ज्वरो नभएपछि (ज्वरोलाई कम गर्ने औषधी नलिकन) वा ज्वरोको संकेतहरू (जस्तै, चिसो लाग्ने, तातो महसुस गर्ने, मुझ्राएको अनुहार) कम्तिमा २४ घण्टा घरमा बस्नुहोस्।

* खोकी आएमा मुख र नाक ढाक्नुहोस् वा टिश्युको साथ स्निज गर्नुहोस्, त्यसपछि तुरुन्तै रद्दीटोकरीमा टिश्यु फाल्नुहोस्

* प्रायः छोइने वस्तुहरू र सतहहरू निरन्तर सफा र कीटाणुरहित पार्नुहोस्।

COVID-19 सम्बन्धि संक्रमण चाँडै विकसित हुन्छन् र सिफारिसहरू परिवर्तन हुन्छन्।

सार्वजनिक सूचना अधिकारीहरूबाट नयाँ जानकारी आउन सक्छ।

कृपया तलका वेबसाइटहरू प्रायः अपडेटको लागि जाँच गर्नुहोस्।

जानकारी:

- U.S. CDC website

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>

- NH DPHS website

<https://www.nh.gov/covid19/>

