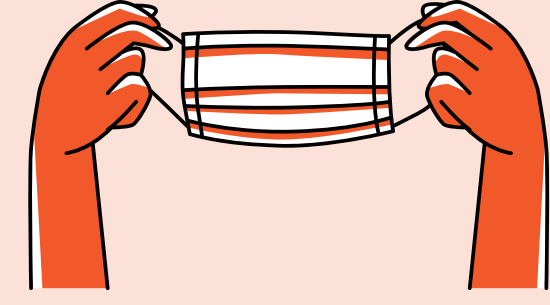


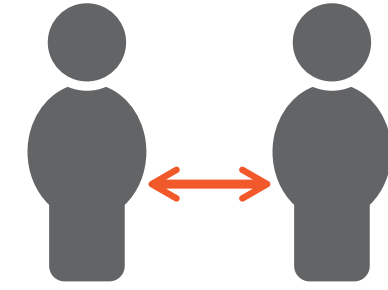
# तपाईंका COVID-19 का लक्षणहरुलाई घरमा व्यवस्थापन गर्दा

यदि तपाईंलाई COVID-19 छ र अरुसंग बस्नु हुन्छ भने, यसलाई तपाईंले आफ्नो घरमा बस्ने अन्य मानिसहरुमा फैलाउन सक्ने उच्च जोखिम हुन्छ। यदि तपाईंलाई COVID-19 भएको परीक्षणमा देखिएमा अथवा लक्षणहरु देखापरेमा, तपाईंको घरको सुरक्षाका लागि यी सुझावहरुको पालना गर्नुहोसः

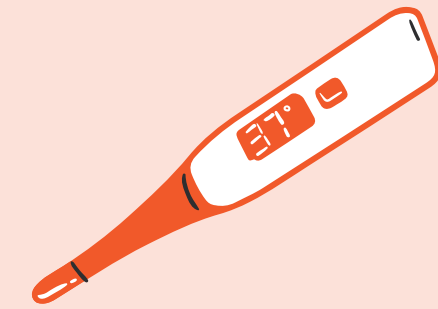
**1** जहिले पनि घर भित्र जो कोहीका वरपर हुँदा पनि मास्क लगाउनुहोस्।



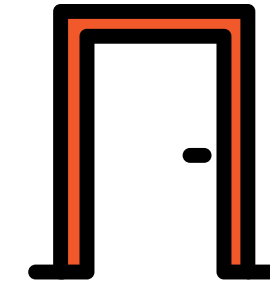
**2** जहिले पनि कम्तिमा ६ फिट (२ मीटर) भौतिक दूरी कायम राख्नुहोस।



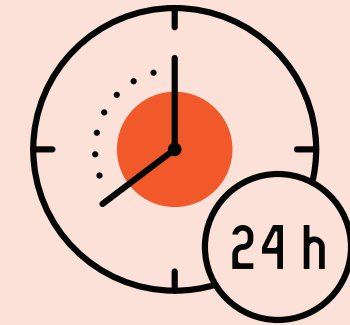
**3** तपाईंका लक्षणहरु निगरानीमा राख्नुहोस। यदि तपाईंका लक्षणहरु नराम्रो हुँदै गए भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् वा यदि आफ्नो नभए किंग काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरमा कल गर्नुहोस।



**4** सकेसम्म तोकिएको कोठामा र आफ्नो परिवारबाट टाढा रहनुहोस।



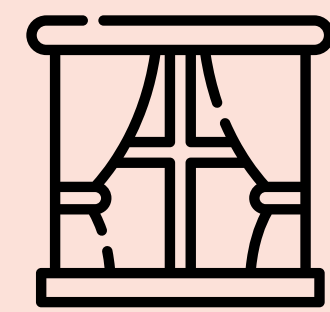
**5** भान्सा वा शौचालय जस्ता साझा ठाउँहरुको प्रयोग फरक समयमा गर्नुहोस। सतहहरु सधैं प्रत्येक चोटी प्रयोग गरेपछि सफा गर्नुहोस्। भाँडाकुँडा र सतहहरु प्रत्येक चोटी प्रयोग गरेपछि धुनुहोस्।



**6** आफूसंगै बस्ने व्यक्तिहरूसँग भाँडाकुँडा, तौलिया, ओछ्यान जस्ता व्यक्तिगत चीजबीजहरु साझेदारी नगर्नुहोस्।



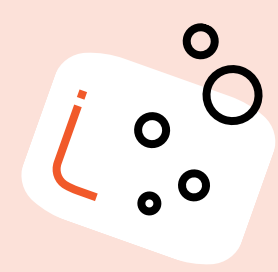
**7** राम्रोसँग धेरै हावा आवत-जावजका लागि झ्याल् खोल्नुहोस, विशेष गरी यदि तपाईंले साझा शौचालय प्रयोग गर्नु हुन्छ भने।



**8** ढोकाको समाउने वा काउन्टरहरु जस्ता प्रायःजसो छोई रहनुपर्ने सबै ठाउँहरु सफा गर्नुहोस।



**9** स्वास्थ्यकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस। तपाईंको खोकी र हाच्छिउँ लाई नरम् कागज वा कुहिनोको भित्र पट्टीले छोप्नुहोस। साबुन र पानी वा कम्तिमा 60% रक्सीको मात्रा भएको ह्यान्डस्यानिटाइजरले छिनछिनमा हात धुनुहोस।



January 11, 2021

यदि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैन भने वा घरबाट अलग्गै बस्नका लागि सहयोग चाहिएमा, किंग काउन्टीको COVID-19 कल सेन्टर: 206-477-3977 मा कल गर्नुहोस। दोभाषे उपलब्ध छन।

Public Health  
Seattle & King County



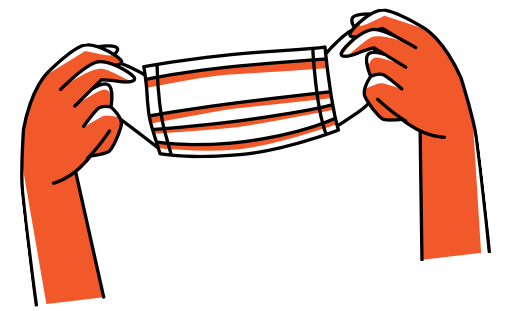
# अन्य COVID-19 भएकाहरूलाई घरमा हेरचाह गर्दा

COVID-19 भएको अन्य कसैसंग बस्नु भनेको आफूलाई COVID-19 हुने एउटा धेरै जोखिमपूर्ण अवस्था हो। राम्रैसंग सामाजिक दूरी कायम गर्दा र मास्क लगाउँदा पनि COVID-19 भएको अन्य कसैसंग बस्नु चाहिँ तपाईंलाई COVID-19 हुने बढि खतरा हुन्छ।

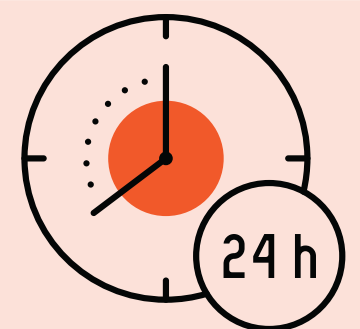
यदि COVID-19 भएको अन्य कसैसंग बस्नु हुन्छ भने, हामी तपाईंलाई निम्न सुझाव दिन्छौं:

**1** घरको एक जनालाई मुख्य हेरचाहकर्ता छान्नुहोस्। COVID-19 भएको व्यक्तिले प्रशस्त आराम पाएकोबारे निश्चित गर्नुहोस्। ज्वरो, घाँटी दुखाइ, र सामान्य असुविधा भए बाजारमा किन्न मिल्ने बाहिर राखिएको औषधि प्रयोग गर्नुहोस्। तिनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

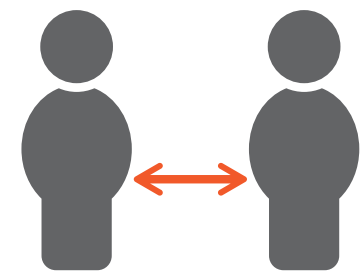
**2** घर भित्र या बाहिर यदि अन्य व्यक्तिहरूको वरपर हुनु आवश्यक परे मास्क लगाउनुहोस्।



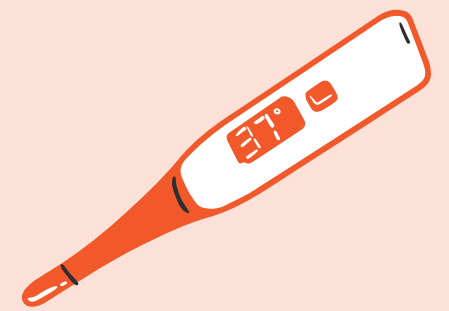
**3** भान्सा वा शौचालय जस्ता साझा ठाउँहरूको प्रयोग फरक समयमा गर्नुहोस। सतहहरू सधैं प्रत्येक चोटी प्रयोग गरेपछि सफा गर्नुहोस्। भाँडाकुँडा र सतहहरू प्रत्येक चोटी प्रयोग गरेपछि धुनुहोस्।



**4** COVID-19 भएको व्यक्ति देखि मुख्य हेरचाहकर्ता बाहेक जो कोहीले पनि अनिवार्य भौतिक दूरी कायम राख्नुहोस।



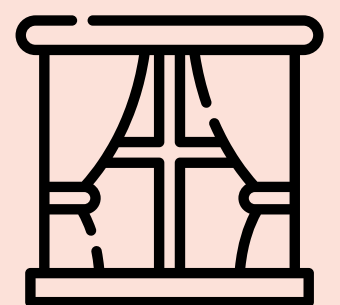
**5** यदि तपाईं COVID-19 बाट संक्रमित हुनुभयो भने तपाईंका लक्षणहरू निगरानीमा राख्नुहोस।



**6** आफूसंग बस्ने व्यक्तिहरूसंग भाँडाकुँडा, तौलिया, ओछ्यान जस्ता व्यक्तिगत चीजबीजहरू साझेदारी रूपमा नचलाउनुहोस।



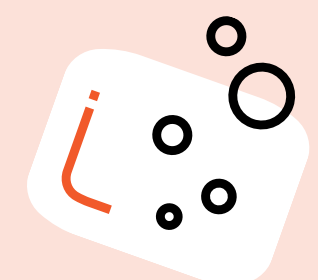
**7** राम्रो सङ्ग र धेरै हावा आवत-जावतका लागि झ्याल् खोल्नुहोस, विशेष गरी यदि तपाईंले साझा शौचालय प्रयोग गर्नु हुन्छ भने।



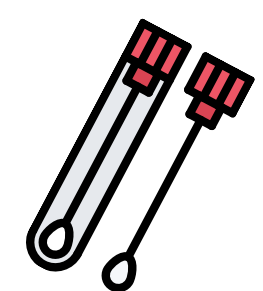
**8** ढोकाको समाउने वा काउन्टरहरू जस्ता प्रायः जसो छोई रहनु पर्ने सबै ठाउँहरू सफा गर्नुहोस।



**9** स्वास्थ्यकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस। साबुन र पानी वा कम्तिमा 60% रक्सीको मात्रा भएको ह्यान्डस्यानिटाइजरले छिनछिनमा हात धुनुहोस।



**10** COVID-19 को लागी जाँच गराउनुहोस। तपाईंको घरमा COVID-19 भएको ब्यक्तिले क्वारेन्टिन बसेर सकेको अन्तिम दिन देखि आफ्नो क्वारेन्टिन सुरु गर्नुहोस्।



यदि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैन भने वा घरबाट अलग्गै बस्नका लागि सहयोग चाहिएमा, किंग काउन्टीको COVID-19 कल सेन्टर: 206-477-3977 मा कल गर्नुहोस। दोभाषे उपलब्ध छन। अन्य COVID-19 भएकाहरूलाई घरमा कसरि हेरचाह गर्नु पर्छ भन्ने बारे थप जानकारीका लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस [जानकारी अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ] [www.kingcounty.gov/covid/nepali](http://www.kingcounty.gov/covid/nepali)

January 11, 2021

Public Health  
Seattle & King County