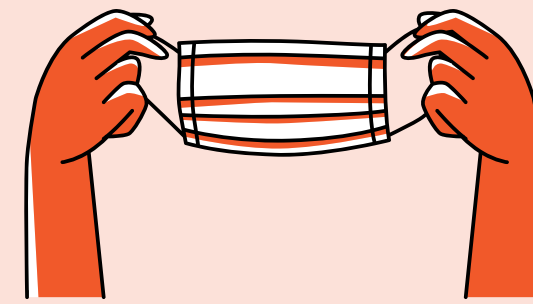


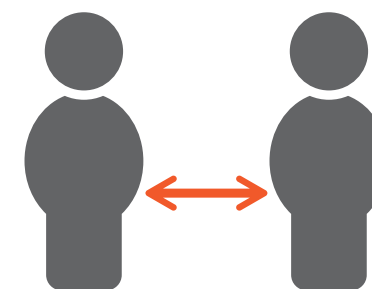
COVID-19 का लक्षण घरमै व्यवस्थापन कसरी

यदि तपाईं अरूहरूसँग बस्नुहुन्छ र COVID-19 पोजेटिभ हुनुहुन्छ र/वा त्यसका लक्षण तपाईंमा छन् भने घरका अरू मानिसमा यो सर्ने जोखिम उच्च हुन्छ। आफ्नो घरलाई बचाउन निम्न उपाय अपनाउनुहोस्:

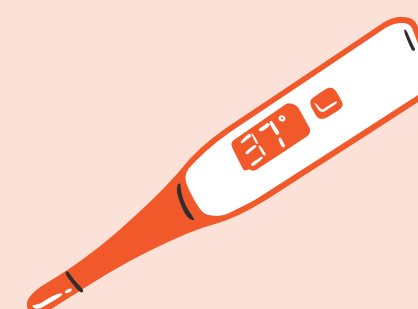
१ **मास्क लगाउनुहोस्**
घरभित्र सबैका अधिल्लिर हरबखत।



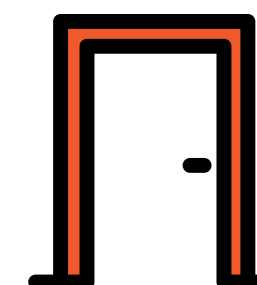
२ **भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस्**
हरपल कम्तीमा ६ फिट (२ मिटर)।



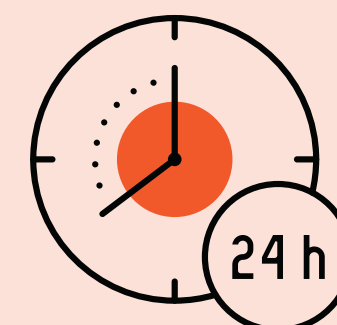
३ **आफ्ना लक्षण निगरानी गर्नुहोस्।**
लक्षण खराब हुन गए आफ्ना स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।
नभए किड काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरमा फोन गर्नुहोस्।



४ **तोकिएको कोठामा बस्नुहोस्**
साथै, सकेसम्म घरका अरू सदस्यहरूबाट टाढै रहनुहोस्।



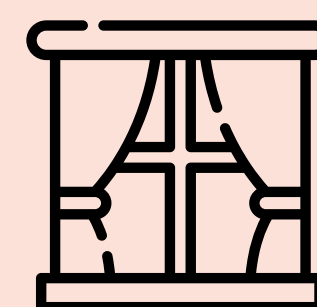
५ **भान्सा र शौचालय जस्ता साझा ठाउँ फरक समयमा प्रयोग गर्नुहोस्।**
सतहहरू सधैं सफा गर्नुहोस् र प्रयोगपछि भाँडाबर्तन धोइहाल्नुहोस्।



६ **निजी सामान साझेदारी नगर्नुहोस्**
भाँडाबर्तन, तौलिया, ओछ्यान आदि आफूसँग बस्ने मानिससँग।



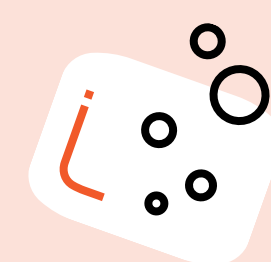
७ **स्वच्छ हावाका लागि झ्याल खोल्नुहोस्**
खासगरी एउटै शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।



८ **सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्**
प्रायः छोइराखिने ढोकाको समाउने ठाउँ वा काउन्टरहरू।



९ **स्वस्थकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस्।**
खोक्दा र हाँछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्। साबुनपानीले हात धोइराख्नुहोस् वा
कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस्।



जनवरी ११, २०२१

यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य प्रदायक छैनन् वा घरबाट अलगिएर बस्न सहयोग चाहिन्छ भने किड काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरमा फोन गर्नुहोस्:
२०६-४७७-३९७७। दोभाषे उपलब्ध छन्।

Public Health
Seattle & King County



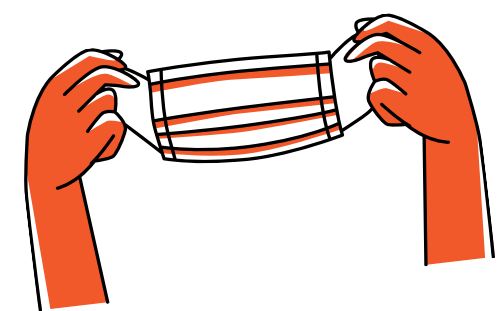
COVID-19 भएकालाई घरमै स्याहार कसरी

COVID-19 भएका कसैसँग बस्नु भनेको यो सर्न सक्ने जोखिमपूर्ण अवस्था हो। यदि तपाईं COVID-19 भएका सँगै बस्नुहुन्छ भने तपाईंमा पनि संक्रमणको खतरा हुन्छ।

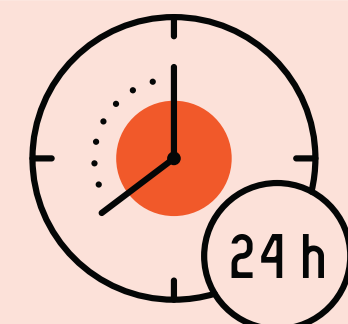
यदि तपाईं COVID-19 भएकासँग बस्नुहुन्छ भने निम्न उपाय अपनाउन हामी सुझाउँछौं:

१ मुख्य हेरचाहकर्ताका रूपमा घरमा एकजनालाई छान्नुहोस्।
COVID-19 भएका व्यक्तिले प्रशस्त आराम पाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। लक्षणका लागि बजारबाट सोझै किन्न मिल्ने औषधि प्रयोग गर्नुहोस्। स्वास्थ्य प्रदायकको सुझाव पालना गर्नुहोस्।

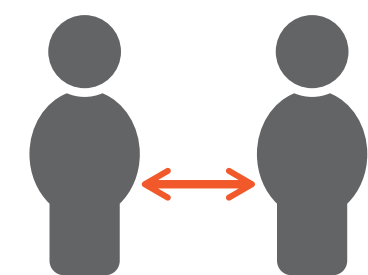
२ मास्क लगाउनुहोस्
घरभित्र र बाहिर जसको नजिक हुनु परे पनि।



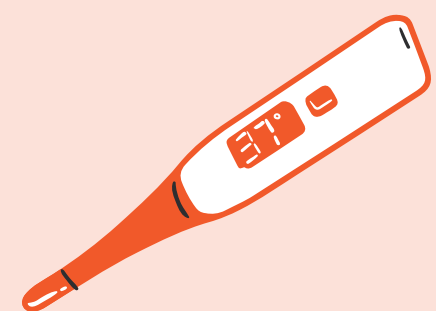
३ भान्सा र शौचालय जस्ता साझा ठाउँ फरक समयमा प्रयोग गर्नुहोस्।
सतहहरू सधैं सफा गर्नुहोस् र प्रयोगपछि भाँडाबर्तन धोइहाल्नुहोस्।



४ जो मुख्य हेरचाहकर्ता होइनन्, उनीहरूले सामाजिक दुरी कायम गर्नेपछि
COVID-19 भएका व्यक्तिसँग।



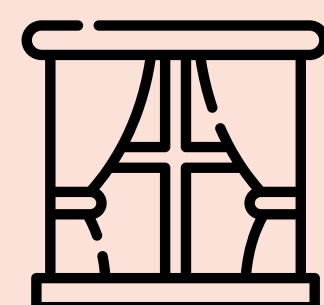
५ आफ्ना लक्षण निगरानी गर्नुहोस्
यदि तपाईं COVID-19 बाट संक्रमित भइहाल्नुभयो भने।



६ निजी सामान साझेदारी नगर्नुहोस्
भाँडाबर्तन, तौलिया, ओछ्यान आदि आफूसँग बस्ने मानिससँग।



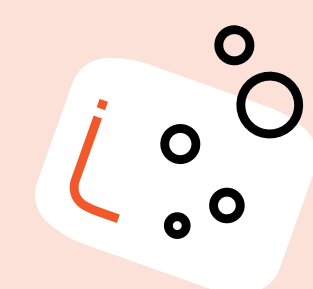
७ स्वच्छ हावाका लागि झ्याल खोल्नुहोस्
खासगरी एउटै शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।



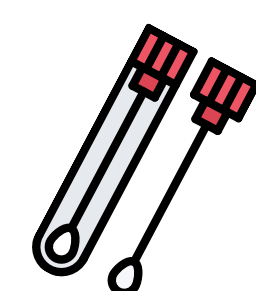
८ सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्
प्रायः छोड्राखिने ढोकाको समाउने ठाउँ वा काउन्टरहरू।



९ स्वस्थकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस्
खोकदा र हाछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्। साबुनपानीले हात धोइराख्नुहोस् वा कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस्।



१० COVID-19 परीक्षण गराउनुहोस्।
COVID-19 भएका व्यक्तिले छुट्टै बस्ने म्याद पूरा हुने अन्तिम दिनबाट तपाईं आफ्नो क्वारन्टिन सुरु गर्नुहोस्।



यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य प्रदायक छैनन् वा घरबाट अलग क्वारन्टिन बस्न सहयोग चाहिन्छ भने किड काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरमा फोन गर्नुहोस्: २०६-४७७-३९७७। दोभाषे उपलब्ध छन्। घरमा COVID-19 भएका कोही छन् र तिनको स्याहार कसरी गर्ने भन्ने उपाय थाहा पाउन यहाँ जानुहोस्, www.kingcounty.gov/covid/self-care [जानकारी अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ]

जनवरी ११, २०२१

Public Health
Seattle & King County