घरमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूलाई व्यवस्थित गर्ने 10 वटा तरिका

NC

NEPALI

यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको, खोकी लागेको वा श्वासको कमी भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूले तपाईंलाई घरबाट नै आफ्नो स्याहार व्यवस्थित गर्न सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

1. निम्न भएमा **घरमै रहनुहोस्**:
   - तपाईंमा लक्षणहरू देखिन लागेको कम्तीमा 10 दिन भएको छ **र**
   - तपाईंलाई ज्वरोको कुनै पनि औषधि सेवन नगरी 3 दिनसम्म कुनै ज्वरो आएको छैन **र**
   - तपाईंका लक्षणहरू सुधार भएका छन् भने।

2. **ध्यानपूर्वक आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी राख्नुहोस्।** यदि तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब हुन्छन् भने, तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।

3. **आराम गर्नुहोस् र धेरै तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्।**

4. **तपाईं चिकित्सककहाँ जानुअघि,** उहाँहरूलाई फोन गरी आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भनी बताउनुहोस्।

5. **आकस्मिक अवस्थाहरूमा,** 911 मा फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भनी बताउनुहोस्।

6. तपाईंले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा, टिस्युले **आफ्नो मुख छोप्नुहोस्** र यसलाई टाढा फाल्नुहोस्।

7. धेरैजसो कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले **आफ्ना हातहरू धुनुहोस्** ।

8. सम्भव भएसम्म, **अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस्,** छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको नजिकै हुँदा मास्क लगाउनुहोस्।

9. खाना सहित **कुनै पनि घरायसी वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्**।

10. तपाईंले धेरैजसो छुने सतहहरूलाई **हरेक दिन सफा गरिनुपर्छ**।

NC स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग – www.ncdhhs.gov/covid19
अन्य स्रोतहरू फेला पार्न 211 मा फोन गर्नुहोस् वा nc211.org मा जानुहोस्।

CDC फ्लायर शीर्षक रहेको "घरमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूलाई व्यवस्थित गर्ने 10 वटा तरिका"बाट रूपान्तरित