NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

संक्रामक रोग नियन्त्रण ब्यूरो

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (COVID-19)
स्व-अवलोकन मार्गदर्शक

न्यु हेम्पशायर को सार्बजनिक स्वास्थ्य सेवा बिभागले स्वयं आफ्नो र अरूको सुरक्षाको लागि तपाईंलाई स्व-अवलोकनका यी चरणहरू अनुसरण गर्न कडा सिफारिश गर्दछ:

१. श्वासप्रश्वासको शिष्टाचार र सरसफाइ लाइ कडा रुपमा अभ्यास गर्नुहोस् । खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा आफ्नो नाक र मुखलाई एक टिशूले ढाक्नुहोस। साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म हात धुनुहोस्। यदि साबुन उपलब्ध छैन भने रक्सीमा आधारित हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

२. यदि तपाईलाई ज्वरो आएको महशुस भयो भने, श्वासप्रश्वासको रोग (खोकी, घांटी दुखाइ, नाक बाट सिंगान बग्ने वा सासको कमी), हल्का फ्लू जस्तो बिमार (थकान, चिसो, वा मांसपेशिको दुखाइ), वा स्वाद वा गन्ध गुमाएको अवस्था भयो:

- तपाईंको तापक्रम लिनुहोस्।
- अरूसँग को सम्पर्क सीमित गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य सल्लाह सुरक्षित रूपमा खोज्नुहोस्। डाक्टरको अफिस वा आपतकालीन सेवा लिन जानु अघि फोन गर्नुहोस् र स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा कार्यालयलाई तपाईं मा कोरोना भाइरस -१९ सम्भावित जोखिम रहेको बारेमा बताउनुहोस् ।

३. तपाई बिरामी भएमा आफ्नो घरमा अलग रहनु पर्छ । घर मै बस्ने अरु संगको सम्पर्क पनि कम गर्नु पर्छ। तब सम्म घर मै बस्नु होस् जबसम्म:

- कोरोनाभाइरस रोग का संकेत देखिएको कम्तिमा ७ दिन सम्म ,

  र

- निको भए पछि कम्तिमा ७२ घण्टा (३ दिन) सम्म (ज्वरो-कम गर्ने औषधीको प्रयोग नगरी कनै तथा श्वासप्रश्वासको लक्षणहरूमा सुधार भए पछि) ।

४. तलका थप कुराहरुमा समीक्षा गर्नुहोस्:

- यदि तपाइँ बिरामी भएको खण्डमा के गर्ने
- घरमा स्वयं हेरचाह गर्ने
- घरहरूमा कोरोनाभाइरस रोग को संक्रमण बढ्न बाट रोक्ने
- सफाई र कीटाणुनाशक सम्बन्धि मार्गदर्शन पालना गर्ने

तपाईं स्वयं र अरूलाई स्वस्थ राख्नको लागि गर्न सकिने थप कुराहरु :

- साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म हात धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, रक्सीमा आधारित हात सेनिटाइजर्स प्रयोग गर्नुहोस्।
- फोहर वा नधोएको हातले आँखा, मुख र नाकलाई छुने नराम्रो बानि बाट बच्नुहोस्।
- व्यक्तिगत बस्तुहरू लाइ साझेदारी नगर्नुहोस् : जस्तै पानीको बोतल, धुम्रपान वा वेपिंग का साधन हरु ।
- बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग को सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्।
- खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा आफ्नो नाक र मुखलाई एक टिशूले ढाक्नुहोस। त्यसपछि तुरुन्तै त्यसलाई रद्दीटोकरीमा फाल्ने गर्नुहोस्।
- प्रायः छुने वस्तुहरू र सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- तपाईं घर बाहिर हुँदा, कम्तिमा आफु र अरूको बीचमा ६ फीट को दुरी कायम राख्नुहोस्। यसलाई सामाजिक दूरी कायम गर्ने भनेर बुझिन्छ।

कोरोना भाइरस रोग -१९ को बारेमा जानकारी द्रुत रूपमा परिमार्जन भैरहन्छ र सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूको सिफारिशहरू परिवर्तन हुन सक्छ। कृपया तलका वेबसाइटहरू प्राय: अपडेट गरिएको जानकारीका लागि निरीक्षण गर्नुहोस्:

- U.S. CDC website
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
- NH DPHS website
  https://www.nh.gov/covid19/