

COVID-19 चेकलिस्ट - जब तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ

COVID-19 प्रतिक्रिया कसरी गर्ने

यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं COVID-१ मा अवगत हुनुभएको छ र ज्वरो र लक्षणहरू बडेको छ , जस्तै खांसी वा सास फेर्न कठिनाइ भएको छ भने, चिकित्सा सल्लाहको लागि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

यदी तपाईंमा मेडिकल आकस्मिक स्थिति छ भने 911 कल गर्नुहोस्। अपरेटरलाई सूचित गर्नुहोस् तपाईंमा COVID-19 को आशंका छ भने।

रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरूमा एक "सेल्फ-चेकर" उपकरण छ उपयुक्त मेडिकल उपचारका खोजीको बारेमा निर्णय र मद्दत गर्न। तपाईं यहाँ फेला पार्न सक्नुहुनेछ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/> लक्षण-परीक्षण / index.html

ओहायो स्वास्थ्य निर्देशक एमी एक्टन, एमडी, MPH,

निम्नलिखित सिफारिस गर्दछ यदि तपाईं COVID-19बाट संदिग्ध बिरामी हुनुहुन्छ भने:

- ✓ चिकित्सा सेवा पाउन बाहेक घरमा बस्नुहोस्। जो COVID-19 का हल्का बिरामीहरू छन्, घरमै स्वस्थ हुन सक्छन् तर सार्वजनिक क्षेत्रमा जानु हुँदैन वा भ्रमण गर्नु हुँदैन।
- ✓ तपाईं डाक्टरको सम्पर्कमा रहनुहोस्। उपचारका लागि अगावै कल गर्नुहोस्। उपचारका लागि निश्चित हुनुहोस् यदि तपाईंलाई गाह्रो हुँदैछ वा लाग्छ कि यो आपतकालीन हो। सार्वजनिक यातायात, सवारी-साझेदारी, वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ✓ आफुलाई घरमा अरु व्यक्तिबाट अलग राख्नुस। सकेसम्म, एक विशिष्ट "बिरामी" कोठामा बस्नुहोस्, छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस् यदि उपलब्ध छ भने। घरपालुवा जनावर र जनावरहरू संग सम्पर्क सीमित बनउनुहोस्। यहाँ पाल्नु जनावर वा अन्य जनावरहरू COVID-19 बाट बिरामी परेको रिपोर्ट आएको छैन। यो सिफारिश गरिएको छ कि भाइरस भएका मानिसहरूले जनावरहरूसँग सम्पर्क गर्न सिमित राखौं थप जानकारी नहुन्जेल ।

✓ यदि तपाईंसँग एक मेडिकल अपोइन्टमेन्ट छ भने, आफ्नो डाक्टरको कार्यालय वा आपतकालीन विभागमा कल गर्नुहोस्, र भन्नुहोस् तपाईंसँग COVID-19 छ वा हुन सक्छ।

✓ तलको ग्राफिकमा दिइएका रोकथाम-सल्लाहहरू अनुसरण गर्नुहोस्, विशेष गरी खोकदा र छींक छोप्नुहोस्, हात धुनुहोस् र प्रायः आफ्नो अनुहार नछोऔं।

✓ तपाईंको घरमा अन्य व्यक्तिहरूसँग भाँडा माइने, पिउने चशमा, कप, खाने भाँडाकुँडाहरू, तौली वा ओछ्यान नलगाउनुहोस्। प्रयोग पछि राम्रोसँग धुनुहोस्।

✓ तपाईंको "बिरामी कोठा" र बाथरूममा दिनहुँ घरको सफाई कर्मचारी र कीटाणुनाशकको साथ उच्च स्पर्श सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, लेबलको निर्देशन प्रयोग गरेर भन्नुहोस् घरको अन्य क्षेत्रहरूमा उच्च स्पर्श सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्न। सफा र कीटाणुरहित क्षेत्र जहाँ रगत, मल, वा शरीरका तरल पदार्थ हुन सक्छ।

✓ तपाईंको लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्, बिग्रेको छ भने चिकित्सा सेवा खोज्नुहोस् (उदाहरणका लागि, तपाईंलाई

सास फेर्न गाहो छ भने)। जानु अघि डाक्टर वा आपतकालीन विभागलाई कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंमा COVID-19 का आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू विकास भयो भने तुरुन्त मेडिकल हेरविचार लिनुहोस्।

आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू निम्न खाले छन्:

- सास फेर्न गाहो वा सास छोटो हुनु ।
- छातीमा लगातार दुखाइ वा दबाव हुनु ।
- नयाँ भ्रम वा असमर्थता जगाउछ।
- ओठ वा अनुहार निलो हुन्छ।

* यो सूची सबै समावेशी छैन। गम्भीर वा सम्बन्धित कुनै पनि अन्य लक्षणहरूको लागि कृपया तपाईंको चिकित्सा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।

यदि तपाईं संक्रामक हुनुहुन्छ भन्ने निर्धारण गर्नको लागि परीक्षण गरिएको छैन भने, तलका सबै तीन कुरा पछि घर छोड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई कम्तीमा ७२ घण्टा (पूर्ण तीन दिन) कुनै ज्वरो छैन (ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोग बिना।)
- अन्य लक्षणहरू सुधार भएका छन् (उदाहरणका लागि, जब तपाईंको खोकी वा सास फेर्नमा सुधार आएको छ)। कम्तीमा सात दिन बितिसकेको छ तपाईंको लक्षणहरू देखा परेदेखि।

यदि तपाईं अझै संक्रामक हुनुहुन्छ भने, तपाईं घर छोड्न सक्नुहुन्छ यदि यि तलको सबै तीन कुरा पछि:
तपाईंलाई अब ज्वरो छैन (ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोग बिना।)

- अन्य लक्षणहरू सुधार भएका छन् (उदाहरणका लागि, जब तपाईंको खोकी वा सास फेर्नमा सुधार आएको छ)।
- तपाईंले २४ घण्टाको पछाडि पकितमा दुई नकारात्मक परीक्षणहरू प्राप्त गर्नुभयो।

□ सँधै तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र स्थानीय स्वास्थ्य विभागको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि, coronavirus.ohio.gov हेर्नुहोस्।

तपाईंको COVID-19 प्रश्नहरूको जवाफको लागि 1-833-427-5634 मा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईं वा कुनै प्रियजनले कोरोनाभाइरस महामारीसँग सम्बन्धित चिन्ता अनुभव गरिरहनु भएको छ भने, मद्दत उपलब्ध छ। 1-800-985-5990 प्रकोप-कष्ट हेल्पलाइनमा कल गर्नुहोस्। प्रशिक्षित सल्लाहकारसँग सम्पर्क गर्नुहोस् वा ओहायो मानसिक स्वास्थ्य र त्त सेवा सहायता लाईन 1-877-275-6364 मा कल गर्नुहोस् तपाईंको समुदायमा श्रोतहरू फेला पार्न।

|

I couldn't translate this portion due to its format.

CORONAVIRUS DISEASE 2019 Ohio

Department
of Health

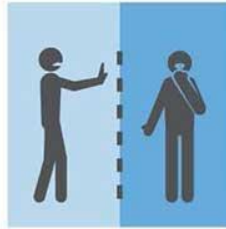
Protect yourself and others from
COVID-19 by taking these precautions.

PREVENTION

For additional information call 1-833-4-ASK-ODH or visit coronavirus.ohio.gov.



STAY HOME



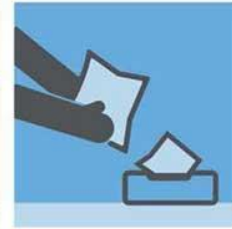
PRACTICE
SOCIAL
DISTANCING



GET ADEQUATE SLEEP
AND EAT WELL-
BALANCED
MEALS



WASH HANDS OFTEN
WITH WATER AND SOAP
(20 SECONDS
OR LONGER)



DRY HANDS WITH
A CLEAN TOWEL
OR AIR DRY
YOUR HANDS



COVER YOUR MOUTH
WITH A TISSUE OR
SLEEVE WHEN
COUGHING OR SNEEZING



AVOID TOUCHING
YOUR EYES, NOSE,
OR MOUTH WITH
UNWASHED HANDS
OR AFTER
TOUCHING SURFACES



CLEAN AND DISINFECT
"HIGH-TOUCH"
SURFACES OFTEN



CALL BEFORE VISITING
YOUR DOCTOR



PRACTICE GOOD
HYGIENE HABITS