

COVID-19 का लक्षणहरू भएमा घरमा कसरी आइसोलेसनमा बस्ने

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई घरमा आइसोलेसनमा तपाईंको स्वास्थ्यलाभ हुनसक्ने निर्धारण गरेको छ । सकेसम्म राम्ररी स्वास्थ्यलाभ गर्नको लागि र अरूलाई संक्रमित हुनबाट रोक्न तलका चरणहरू अनुसरण गर्नुहोस् ।

चिकित्सा सेवा पाउनका लागि बाहेक घरमा नै बस्नुहोस्

तपाईंले चिकित्सा सेवा लिन बाहेक आफ्ना घरबाहिर गरिने गतिविधिहरूमा रोक लगाउनुपर्छ । काम, स्कूल वा सार्वजनिक क्षेत्रमा नजानुहोस् । सकेसम्म सार्वजनिक यातायात, सवारी साझेदारी वा ट्याक्सी प्रयोग नगर्नुहोस् ।

आफ्नो घरका अन्य व्यक्ति र जनावरहरूबाट आफूलाई अलग गर्नुहोस्

मानिस: सकेसम्म तपाईं एक विशेष कोठामा बस्नुपर्छ र तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुपर्छ । साथै, तपाईंले शौचालय पनि छुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ ।

जनावर: COVID-19 को बिरामी हुँदा, अरू मान्छेबाट टाढा रहे जस्तै तपाईंले घरपालुवा जनावर र अन्य जनावरहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुपर्छ । पाल्तु जनावर वा अन्य जनावरहरू COVID-19 बाट बिरामी परेको रिपोर्ट आएको नभएतापनि, भाइरसको बारेमा अझ बढी जानकारी प्राप्त नभएसम्म COVID-19 को सङ्क्रमणबाट बिरामी हुने व्यक्तिहरूले जनावरहरूसँग सम्पर्कलाई सीमित गर्नुपर्ने सिफारिस गरिएको छ । सम्भव भएसम्म, तपाईं बिरामी हुँदा आफ्नो परिवारका अर्को सदस्यलाई आफ्ना जनावरहरूको हेरचाह गर्न लगाउनुहोस् । तपाईं COVID-19 को बिरामी हुनुहुन्छ भने, आफ्नो पाल्तु जनावरसँग माया गर्ने, सँगै सुत्ने, चुम्बन गर्ने वा चाट्ने र सँगै खाना खाने लगायत सम्पर्क नराख्नुहोस् । तपाईं बिरामी भएको बेलामा आफ्नो पाल्तु जनावरहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने वा जनावरहरूको वरिपरि रहनुपर्ने भएमा, आफ्ना घरपालुवा जनावरहरूसँग सम्पर्कमा आउनुभन्दा अगाडि र पछाडि हार धुनुहोस् र फेसमास्क लगाउनुहोस् । थप जानकारीको लागि [COVID-19 र जनावरहरू हेर्नुहोस्](#) ।

आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नु अघि फोन गर्नुहोस्

तपाईंले मेडिकल अपोइन्टमेन्ट लिनभएको छ भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गरेर उनीहरूलाई आफूलाई COVID-19 भएको वा हुन सक्ने कुरा बताउनुहोस् । यसले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई अन्य व्यक्तिहरूलाई सङ्क्रमण हुन वा सम्पर्कमा आउनबाट बचाउन उपयुक्त कदमहरू चाल्न मद्दत गर्नेछ ।

फेसमास्क लगाउनुहोस्

तपाईं अन्य व्यक्तिहरू (उदाहरणका लागि एकै कोठामा हुँदा वा गाडीमा हिँड्दा) वा घरपालुवा जनावरको वरिपरि हुँदा र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नु अघि तपाईंले फेसमास्क लगाउनुपर्छ । तपाईं फेसमास्क लगाउन असमर्थ हुनुहुन्छ (उदाहरणका लागि, सास फेर्नमा समस्या आउने हुनाले) भने, तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू तपाईंसँग एकै कोठामा बस्नुहुँदैन वा उनीहरू तपाईंको कोठामा छिर्दा उनीहरूले फेसमास्क लगाउनुपर्छ ।

खोकदा र हाँछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्

तपाईं खोकदा वा हाँछ्युँ गर्दा मुख र नाक टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस् । प्रयोग गरिएको टिस्यु पेपर लाइनमा राखिएको रद्दी टोकरीमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि तुरुन्तै कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्नो हात धुनुहोस् वा 60 देखि 95% मदिरा मिसिएको मदिरामा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरी, हातका सबै सतहहरूमा लगाएर हात सुख्खा नभएसम्म माइनुहोस् । हातहरू फोहोर देखिएका छन् भने साबुन र पानीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

बारम्बार आफ्नो हात सफा गर्नुहोस्

कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्नो हात धुनुहोस् वा 60 देखि 95% मदिरा समावेश भएको मदिरामा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरी, हातका सबै सतहहरूमा लगाएर हात सुख्खा नभएसम्म माडेर सफा गर्नुहोस् । हातहरू फोहोर देखिएका छन् भने साबुन र पानीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । हात नधोई आफ्ना आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।

निजी घरेलु सामानहरू अरूलाई चलाउन नदिनुहोस्

तपाईंले भाँडा, पिउने गिलास, कप, खाने भाँडा, तौलिया वा सिरक, डस्ला तपाईंको घरमा बस्ने अरू मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूसँग साझेदारी गर्नुहुँदैन । यी वस्तुहरू प्रयोग गरिसकेपछि तिनलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनुपर्छ ।

"बारम्बार छोड्ने" सबै सतहहरू हरेक दिन सफा गर्नुहोस्

बारम्बार छोड्ने सतहहरूमा काउन्टर, टेबलको माथिल्लो सतह, ढोकाको नब, शौचालयका फिक्सचर, शौचालय, फोन, किबोर्ड, ट्याब्लेट र बेडसाइड टेबलहरू लगायत पर्दछन् । त्यसका साथसाथै, रगत, दिसा वा शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थ लागेको हुन सक्ने कुनै पनि सतहहरू सफा गर्नुहोस् । लेबलमा दिइएको निर्देशन अनुसार घरेलु सरसफाइ स्प्रे वा वाइप (पुछने कपडा) प्रयोग गर्नुहोस् । लेबलहरूमा जस्तै पञ्जा लगाउने र तपाईंले सो सामग्री प्रयोग गरिरहेको बेला राम्रो भेन्टिलेसन (हावाको आवतजावत) रहेको सुनिश्चित गर्ने जस्ता तपाईंले सामग्री प्रयोग गर्दा लिनुपर्ने सावधानीहरू लगायत सरसफाइ सामग्रीको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोगको लागि निर्देशनहरू समावेश गरिएको हुन्छ ।

आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

तपाईंको बिरामी झन बिग्रँदै गइरहेको छ भने (जस्तै, सास फेर्न गाह्रो हुने) तुरुन्त चिकित्सा सेवा खोज्नुहोस् । सेवा खोज्नु अघि, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंमा COVID-19 सङ्क्रमण छ वा त्यसको लागि मूल्याङ्कन हुँदै गरेको बताउनुहोस् । सेवास्थल प्रवेश गर्नु अघि फेसमास्क लगाउनुहोस् । यी चरणहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयलाई कार्यालयमा वा प्रतीक्षा कक्षमा रहेका अन्य व्यक्तिहरूलाई सङ्क्रमण हुन वा सम्पर्कमा आउनबाट बचाउन मद्दत गर्नेछ । आफ्नो

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई स्थानीय वा प्रान्तीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्न लगाउनुहोस् । सक्रिय निगरानीमा राखिएका वा स्व-निगरानीमा सहजीकरण गरिएका व्यक्तिहरूले, उपयुक्त भए अनुसार, उनीहरूको स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा व्यावसायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्दछ ।

तपाईंको मेडिकल आपतकालिन अवस्था छ र 911 मा फोन गर्नुपर्नेभयो भने, बिरामी लिएर जाने कर्मचारीलाई तपाईंलाई COVID-19 को सङ्क्रमण भएको वा सोको परीक्षण गरिएको कुरा सूचित गर्नुहोस् । सम्भव छ भने, आपत्कालीन चिकित्सा सेवा प्रदायकहरू आइपुग्नु अघि फेसमास्क लगाउनुहोस् ।

घरमा आइसोलेसनमा बस्न रोक्नु

COVID-19 सङ्क्रमणको पुष्टि भएका बिरामीहरू अरूमा सर्ने जोखिम कम नहुँदासम्म घरमा आइसोलेसनको सावधानीमा रहनुपर्दछ । घरमा आइसोलेसनको सावधानीहरू बन्द गर्ने निर्णय स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र प्रान्तीय तथा स्थानीय स्वास्थ्य विभागको परामर्श लिएर हरेक केसको अध्ययन गरी सोको आधारमा गरिनुपर्दछ ।

स्रोत: रोग नियन्त्रण केन्द्र (CDC.gov)

कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस् वा आवेरा मेडिकल कल सेन्टर प्रयोग गर्नुहोस्

आफ्नो क्लिनिक वा आवेरा मेडिकल कल सेन्टरको 877-282-8372 मा फोन गर्नुहोस् । यस नम्बरमा फोन गरेपछि 24/7 एक पञ्जीकृत नर्सबाट जवाफ पाउनुहुनेछ र अन-कल चिकित्सकलाई भेट्न सकिनेछ । कृपया COVID-19 को लागि प्रम्ट चयन गर्नुहोस् । हाम्रो प्रशिक्षित टोली तपाईंका प्रश्नहरूको सम्बोधन गर्नमा मद्दत गर्न तत्पर रहने छ ।



© प्रतिलिपि अधिकार 2020 आवेराबाट प्रकाशित सामग्री अमेरिकी प्रतिलिपि अधिकार कानूनद्वारा सुरक्षित छ । सर्वाधिकार सुरक्षित । यो स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी पेशागत चिकित्साकीय परामर्श वा बिरामीहरूले उनीहरूका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट प्राप्त गर्ने सेवाको विकल्प हुन् भन्ने ध्येयले प्रकाशन गरिएको होइन ।

आवेराको मिसन ईसाई मूल्यमान्यताहरूद्वारा निर्देशित गुणस्तरीय सेवाहरू प्रदान गरेर व्यक्ति र समुदायहरूको जीवन र स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्नु हो । तपाईंलाई आफ्नो क्लिनिकको एक अंश भुक्तानी गर्नमा समस्या हुन सक्छ भन्ने लागेमा, आफ्नो स्थानीय व्यावसायिक कार्यालय वा विलिड कर्मचारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । हामी तपाईंलाई उपलब्ध हुन सक्ने भुक्तानीका विकल्पहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्छौं ।