

ओहायोका जेष्ठ नागरिक र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू भएका मानिसहरूका लागि

COVID-19 सम्बन्धी जाँच सूची

COVID-19 विरुद्धको सुरक्षा

65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिस, गर्भवती महिला, धूम्रपान गर्ने मानिस र क्यान्सर, मृगौलाको रोग, क्रोनिक अब्ट्रक्टिभ पल्मनरी रोग, मुटु रोग, मोटपा, सिकल सेल रोग वा मधुमेह जस्ता अन्तर्निहित दीर्घकालीन तथा/वा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूमा COVID-19 को जोखिम बढी हुन्छ । तपाईंलाई बढ्दो जोखिममा राख्न सक्ने त्यस्ता सबै समस्याहरूको सूची हेर्न [यहाँ](#) क्लिक गर्नुहोस् ।

ओहायोको स्वास्थ्य विभाग यी वर्गहरूमा पर्ने मानिसहरूलाई निम्न कार्यहरू गर्न विनम्र सिफारिस गर्छ:



COVID-19 का निम्न लक्षणहरू देखिएको छन् वा छैनन् भनेर आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी गर्न:

- ज्वरो आफुने वा काम्ने
- खोकी लाग्ने
- सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- थकाइ लाग्ने
- मांसपेशी वा शरीर दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमता गुमाउने
- घाँटी दुख्ने
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने
- वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने
- पखाला लाग्ने

यदि तपाईंमा यी लक्षण वा अन्य चिन्ताजनक लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा तपाईंले सकेसम्म चाँडो आफ्नो जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- ✓ यदि तपाईं सास फेर्न सकिरहुनुभएको छैन वा सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ वा तपाईंको छाती निरन्तर दुखिरहेको छ वा छातीमा थिचे जस्तो महसुस भइरहेको छ, तपाईं भ्रमित हुनुहुन्छ वा उठबस गर्न सक्नुहुन्न, तपाईंको अनुहार वा ओठहरू नीला भएका छन् जस्ता गम्भीर रोगका सङ्केतहरू तपाईंमा देखिएका छ वा अन्य कुनै पनि गम्भीर वा चिन्ताजनक लक्षण देखिएको छ भने तुरुन्तै सहायता प्राप्त गर्नुहोस् ।
- ✓ यस्तो अवस्थामा के गर्ने र कुन लक्षण देखियो भने सहायता प्राप्त गर्न खोज्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।
- ✓ सकेसम्म घरमै बस्नुहोस् र पाहुना नबोलाउनुहोस् । सम्भव छ भने हिँड्न वा अन्य मनोरञ्जनका लागि बाहिर निस्कने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ✓ बाहिर जाँदा मास्क वा मुख छोप्ने कपडा लगाउनुहोस्, अरु मानिसहरूभन्दा कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा बस्नुहोस् र आफ्ना हातहरूलाई बारम्बार धुनुहोस् ।
- ✓ ग्रोसरीको किनमेल वा औषधीहरू ल्याइदिने जस्ता दैनिक कार्यहरू गर्नका लागि अरुहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।
- ✓ यदि तपाईं आफैँ बाहिर जानुपर्ने भयो भने मास्क वा मुख छोप्ने कपडा लगाउनुहोस् र भीडभाड कम हुने ठाउँहरूमा जानुहोस् । केही ग्रोसरी स्टोर, औषधी पसल र अन्य केही स्थानहरूमा जोखिममा रहेका मानिसहरूका लागि नै भनेर निश्चित समयमा सेवा दिने व्यवस्था गरिएको छ ।
- ✓ केही हप्ता पुग्ने खाद्यान्न र औषधीहरूलाई जोहो गरेर राख्नुहोस् । यदि तपाईंलाई औषधी ल्याइदिने कोही मान्छे छैन भने फार्मसीलाई सम्पर्क गरेर हुलाकबाट औषधी पठाउन मिल्छ कि मिल्दैन वा तपाईं लाइनमा नबसिकन औषधी लिन पाउनुहुन्छ कि हुन्न वा तपाईं ड्राइभ-अप विन्डो (झ्याल) बाट औषधी लिन पाउनुहुन्छ कि हुन्न भन्ने कुराहरू सोध्नुहोस् ।
- ✓ यदि तपाईं वा तपाईं निर्भर रहनुहुने व्यक्ति बिरामी भएमा के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा योजना बनाउनुहोस् ।
- ✓ स्वयंको र आफ्नो घरपरिवारका सदस्यहरूको भावनात्मक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस् । सहयोगी व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा रहिरहन सकियोस् भन्नका लागि परिवारका सदस्य, छरछिमेकी र साथीभाइहरूसँग हप्ताको कम्तीमा पनि एकपटक भिडियोकन्फ्रेन्सिङ, फोन वा इमेलबाट सञ्चार गर्नुहोस् ।

संशोधित मिति: नोभेम्बर 3, 2020.

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: coronavirus.ohio.gov

COVID-19 का सन्दर्भमा तपाईंसँग भएका प्रश्नहरूको जवाफ प्राप्त गर्न 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634) मा फोन गर्नुहोस् ।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य पनि शारीरिक स्वास्थ्य जतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि तपाईं वा तपाईंको कुनै प्रियजन कोरोना भाइरस महामारीका कारणले चिन्तित हुनुहुन्छ वा अतितनुभएको छ भने मद्दत हप्ताको सातै दिन, दिनको चौबीसै घण्टा उपलब्ध रहेको छ । COVID-19 CareLine लाई 1-800-720-9616 मा फोन गर्नुहोस् ।

कोरोन भाइरस रोग 2019

यी सावधानीहरूलाई अपनाएर आफू र अरूहरूलाई COVID-19 बाट बचाउनुहोस् ।

रोकथाम

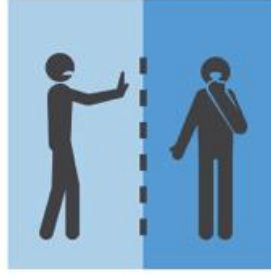
थप जानकारीका लागि 1-833-4-ASK-ODH मा फोन गर्नुहोस् वा coronavirus.ohio.gov मा जानुहोस् ।



काम वा अन्य आवश्यकताहरूका लागि बाहेक



आफ्नो घरपरिवार बाहेकका कुनै पनि मानिसको वरिपरि हुँदा मास्क लगाउनुहोस्



कम्तीमा पनि 6 फिटको सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्



10 जनाभन्दा बढी मानिस हुनेगरी भेला नहुनुहोस्



साबुन तथा पानीले हातहरू धुनुहोस् (20 सेकेन्ड वा सोभन्दा बढी)



नधोइएको हातले वा कुनै सतहमा छोइसकेपछि आँखा, नाक, वा मुख



उपलब्ध हुँदासम्म डेलिभरी, ड्राइभ-थ्रु र पिकअप सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्



"धेरै छोइने सतहहरू" लाई बारम्बार सफा र



बिरामी हुँदा काम नगर्नुहोस्



COVID-19 फैलिएको राज्यको भ्रमण गरेर आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस्