

यदि तपाईं या घरपरिवारको कोहि बिरामी परे के गर्ने???

* बिरामी हूनूहून्न भनेपनी सपरिवार घरमै रहनूहोला, अरूलाई बिरामी नपार्नु होला , कल नगरी स्वास्थ्य चौकी नजानू होला , कल गर्दा के जानकारी मिल्छ सोहिमूताबिक काम गर्नु होला र यदि कोईलाई स्वाँस-प्रस्वासमाँ असजीलो हूनगएमाँ 911 कल गर्नु होला।

कोल्ड-१९ का संकेतहरू भनेको जोरो आऊने हात खूट्टा गल्ने , जीरीगं हूने , घाँटी दूरन्ने , जीऊ दूरन्ने, कूनैकूराको स्बाद हराऊने , खोकी लाग्ने , अधिकाँस मनिसहरूलाई साधारण संकेतहरू देखापर्ने गर्छ विना कूनै अष्ट्यारो स्थीती नआई निको हून्छ , यदि तपाईंलाई कसैसंगं लसपसपो भईयोकि भन्ने संकालाग्यो भने तपाईं आफैँ बिरामी हूनूभाको छैनतापनी अरूलाई तपाईंले सार्न सक्नूहून्छ , त्यसकारण घरमै बस्नु होला जूनचाहि महत्वपूर्ण कूराहो ।

परिवारको सुरक्षार्थ कसरी एक्लिपर बस्ने???

यदि पर्याप्त छ भने , काम्रां आफ्नोमाँत्र बनाऊने , छूट्टै सौचालय प्रयोग गर्ने, एकल रहेको अबस्था बाहेक हरदम माक्सलगाई नाकमूख ढाकेर बस्ने। खाकर सिगान जोगीएर फाल्ने र निरन्तर हात सफा गर्ने। अरू घर परिवार बाट टाडा रहने सिर्फ एक सदस्यले रेख देख गरोस् जस्ले चाहि माँक्स अनीबार्य प्रयोग गरेको हूनूपर्दछ र पटक पटक हात धोई रहनू पर्ने छ साथै घर परिवार का अन्य सदस्यहरूले जति छोई-छाई गरी रहिने ऊच्च स्थानहरू सफा गरी रहनू पर्ने छ। सौचालय साझा छ भने नियमित रूपमा किटनासक प्रयोग गरी सरसफाई गरीरहनू होला।

*के म कोभिड-१९ को जाँच गरी माँग्न सक्छू??

न्यूहम्पसायरमाँ स्वास्थ्य कर्मी र ६० वर्ष माँथीका स्वास्थ्यमाँ समस्या भएका व्यक्तिमाँ माँत्र जाँच सिमित भएकाले आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य चौकिलेनै निजको गर्ने या नगर्ने सल्लाह दिन्छ।

* कति दिन सम् म घर भित्र रहनू पर्छ??

कूनै संकेत छैन त संक्रमित संग लसपस भाको हो भने १४ दिन बस्नु पर्छ।

साधारण संकेतमाँत्र देखापरेको हो भने ७ दिन र कम्तिमाँ ३ दिन सम्म थपगरी संकेतहरू निर्मूल हूनज्ल सम्म बस्नूपर्ने हून्छ।

वेबसाइट: Overcomers NH.org

फेसबूक:Overcomers Refugee Services

वाडसप: Covid-19 Emergency' group