

Important Coronavirus Message for Refugees and our Community From Overcomers Refugee Services

Coronavirus (Covid-19) is a breathing illness that is highly contagious. It has become a world pandemic. We must all keep ourselves, our families, and our communities safe.

Overcomers Refugee Services will do what it can to help you. Check our website for coronavirus updates and information.

<http://overcomersnh.org/>

What are the symptoms of coronavirus?

- Fever, cough, shortness of breath.

How to keep coronavirus from spreading:

- Stay home, especially if sick!
- Wash hands often for 20 seconds with soap and water. (use hand sanitizer if no water).
- Use disinfectant to clean your home.
- Cough into your elbow, not your hand.
- Stay more than 3 feet from others.
- Stay healthy – drink water and rest!

What should I do if I get sick?

- Call your doctor or hospital.
- If you are very sick call 9-1-1.
- Stay away from other family members.
- Throw all tissues away after using.
- Do not leave your home unless your doctor tells you to.

What if I lose my job or can't pay my rent because of coronavirus?

- Call 2-1-1, which is the crisis line.
- You will not be evicted from your apartment during this crisis.
- <https://www.nhes.nh.gov/> for unemployment benefits.
- Call Overcomers Refugee Services: 715-0844, 333-5403 or Bhutanese clients 111-1111. For interpretation help call 1-888-596-5365.

What can I do at home so that I don't become bored or sad?

- Call others with phone or internet.
- TV, YouTube, read books, play games.
- Children use Google Classroom.
- Start crafts or other projects.
- Dance inside or take walks staying more than 3 feet from others.

Be Informed - These websites can help!

- <https://welcomingnh.org/covid-19-resources/>
- <https://www.nhnonprofits.org/page/coronavirus-covid-19-resources-nonprofits>

KISWAHILI

Ujumbe muhimu wa Coronavirus kwa Wakimbizi na Jamii yetu Coronavirus

(Covid-19) ni ugonjwa wa kupumua hiyo inaambukiza sana. Imekuwa janga la ulimwengu. Lazima sote tujihifadhi, familia zetu, na jamii zetu salama.

Overcomers Refugee Services

Inafanya nguvu zote kwakuweza kusaidia kwakila jambo. Angalia kwa mutandawo wetu kuhusu coronavirus na habari. <http://overcomersnh.org/>

Dalili za coronavirus ni nini?

- Homa, kikohozi, upungufu wa pumzi.

Jinsi ya kuzuia coronavirus isisambaze:

- Kaa nyumbani, ukiwa mgonjwa!
- Osha mikono mara nyingi kwa sekunde 20 na sabuni na maji. (tumia sanitizer ya mkono ikiwa hakuna maji).
- Tumia viuatilifu kusafisha nyumba yako.
- Kukohoa ndani ya kiwiko chako, sio mkono wako.

- Kaa zaidi ya futi 3 kutoka kwa wengine.

- Kaa na afya - kunywa maji na kupumzika!

Nifanye nini ikiwa ninaugua?

- Pigia simu daktari wako au hospitali.
- Ikiwa unaugua sana pigia simu 9-1-1.
- Kaa mbali na watu wengine wa familia. Tupa tishu zote mbali baada ya kutumia
- Usiondoke nyumbani kwako isipokuwa daktari wako atakuambia

Je nikipoteza Kazi nasiwezi kulipa Nyumba Juu ya Coronavirus

- Piga simu 2-1-1, hiyo ndio simu wakati wa shida.
- Hautafukuzwa katika nyumba yako wakati wa msiba huu.

- <https://www.nhes.nh.gov/kwa-faida-ya-ukosefu-wa-ajira>.

- Pigia simu kwa Overcomers 715-0844, 333-5403 Kwa wateja wa Bhutanese pigiya 111-1111. Kwa usaidizi wa tafsiri pigia simu 1-888-596-5365.

Je! Ninaweza kufanya nini nyumbani ili nisije nika choke au huzuni?

- Piga simu wengine kwa simu au mtandao.
- TV, YouTube, soma vitabu, cheza michezo.
- Watoto hutumia Darasa la Google.

Anzisha ufundi au miradi mingine.

Ngoma ndani au tembea kando ya miguu zaidi ya 3 kutoka kwa wengine.

Kuwa na taarifa - Tovuti hizi zinaweza kusaidia!

- <https://welcomingnh.org/covid-19-resource/>
- <https://www.nhnonprofits.org/page/coronavirus-covid-19-resource-nonprofits>

FRENCH

Message important sur les coronavirus pour les réfugiés et notre communauté

Le coronavirus (Covid-19) est une maladie respiratoire c'est très contagieux. C'est devenu une pandémie mondiale. Nous devons tous assurer notre sécurité, celle de nos familles et de nos collectivités.

Overcomers Refugee Services fera tout son possible pour vous aider. Consultez notre site Web pour les mises à jour et les informations sur les coronavirus. <http://overcomersnh.org/>

Quels sont les symptômes du coronavirus?

- Fièvre, toux, essoufflement.

Comment empêcher le coronavirus de se propager:

- Restez à la maison, surtout si vous êtes malade!
- Lavez les mains souvent pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau. (utilisez un désinfectant pour les mains s'il n'y a pas d'eau).
- Utilisez un désinfectant pour nettoyer votre maison.
- Toussez dans votre coude, pas dans votre main.
- Restez à plus de 3 pieds des autres.
- Buvez de l'eau et reposez-vous! Sera vous donnera une bonne santé

Que dois-je faire si je tombe malade?

- Appelez votre médecin ou l'hôpital.
- Si vous êtes très malade, composez le 9-1-1.
- Éloignez-vous des autres membres de la famille.
- Jetez tous les mouchoirs après utilisation.
- Ne quittez pas votre domicile à moins que votre médecin ne vous le demande.

Et si je perds mon emploi à cause de coronavirus et si je ne peux pas payer le loyer

- Composez le 2-1-1, qui est la ligne de crise.
- Vous ne serez pas expulsé de votre appartement pendant cette crise. Pour plus d'information consulter • <https://www.nhes.nh.gov/> pour les allocations de chômage.
- Appelez Overcomers Refugee Services: 715-0844, 333-5403 les Bhoutanais peuvent appeler 111-1111. Pour obtenir de l'aide sur l'interprétation, composez le 1-888-596-5365.

Que puis-je faire à la maison pour ne pas m'ennuyer ou être triste?

- Appelez les autres par téléphone ou Internet.
- TV, YouTube, lire des livres, jouer à des jeux.
- Les enfants utilisent Google Classroom.
- Commencez l'artisanat ou d'autres projets.
- Dansez à l'intérieur ou promenez-vous en restant à plus de 3 pieds des autres.

Pour plus d'information- consulter ces sites Web peuvent vous aider!

- <https://welcomingnh.org/covid-19-resources/>
- <https://www.nhnonprofits.org/page/coronavirus-s-covid-19-resources-nonprofits>

KINYARWANDA

Ubutumwa bwingenzi Kungwara ya Coronavirus Kumpunzi na abatwaga bose.

(Covid-19) N'indwara ifatira mubuhumekero kandi irandura cyane bimaze kugaragara ko imaze kuba icyorezo cyisi yose. Tugomba kwirinda ubwacyu, imiryango yacyu nabaturanyi muri rusange

Overcomers Refugee Services irimo gukora ibishoboka kugirango ibafashe muburyo bwose ishoboye. Kubindi bisobanuro wareba website yacyu <http://overcomersnh.org/>

Nibihe bimenyetso bya Coronavirus

- Umuriro mwinshi, Gukorora, nokubura umwuka
- #### Wayirinda gute ?
- Kuguma murugo nimba urwaye
 - Gukaraba intoke nisabune mugihe cyiminota 20 Koresha hand sanitizer nimba ntamazi
 - Koresha imiti yogusukura munzu
 - Ipfike akanwa nukuboko mugihe ukorora cyangwa witsemura udakoresheje igiganza
 - Witarure undi muntu intwambwe 3 .
 - Umwe amazi mesnhi bishoboka

Nakora iki iyo maze kwandura

- Hamagara muganga wawe cyangwa ibitaro
- Nimba urembye hamagara 9-1-1.
- Witaze abantu bomurugo . Ute igipapuro wimyijye.
- Ugume murugo kugeza muganga akwemereye kuja kubonana nawe

Bigenda gute mbuze akazi cyangwe ntabashijye kwishura inzu kubera Coronavirus

- Hamagara 2-1-1, numurongo wingoboka
- Ntawuzakwirukana munzu .
- <https://www.nhes.nh.gov/> kwa faida ya ukosefu wa ajira.
- Uhamagare Overcomers 715-0844, 333-5403 Aba Bhutanese bohamagara 111-1111. Ushaka ubusobanuzi kwa muganga hamagara 1-888-596-5365.

Nakora iki ndimurugo kugirango ntarambirwa

- Hamagara abagenzi kuri telephone cyangwe interinete
 - TV, YouTube, soma ibtabu, imikino
 - Abana bareba ibyigwa kuri Google. wakora ubukorikori .
- Ushoke hanze ugendagende witaruye intambwe 3 utegereye abandi

Kubindi bisobanuro reba kurizimbuga

- <https://welcomingnh.org/covid-19-resource/>
- <https://www.nhnonprofits.org/page/coronavirus-s-covid-19-resource-nonprofits>

NEPALI

कोरोना भाईरसु संबंधी समुदायमाँ महत्वपूर्ण जानकारी.....
कोभिड -१९ एक स्वास प्रस्वास सम्बन्धी अत्यान्तै चाडों सर्ने सरुवा रोग हो जस्ले आज विश्वमाँ नै महामारी फैलाईरहेको अबस्थाको यो घडी भनेको हामी सबै ऊत्तरदायी रहेर परिवार र समुदायको सुरक्षा गर्नु हो।

- * यो रोगका संकेत हरु केके हुन?
 - अत्याधिक जोरो आऊनु, खोकी लाग्नु र स्वासप्रस्वास माँ गारो हुनु।
- * यो रोग फैलिनबाट जोगीन के कसो गर्नु पर्ला??
 - बिरामी परे घरमै बस्ने
 - साबुन पानीले हात मज्जाले धूने या हेन्डसेनिटाईजर को प्रयोग गर्ने
 - कूईनाले छोपेर हाच्छिऊ गर्ने
 - कम्तिमा अरु भन्दा ३ फिट को परीधी राखेर बस्ने, हात नमिलाऊने
 - पर्याप्त रूप माँ पानी पिऊने आराम लिने

* बिरामी परेमाँ के गर्ने?

- आफ्ना डाक्टरलाई कल गर्ने या त हेल्थ सेन्टरमाँ संपर्क गर्ने
- डाक्टरको सल्लाह बिना घर नछोडने
- यो महामारीको अबस्थामाँ बेरोजगार भईएमाँ या त अन्यअरु सहयोग चाहिएमाँ तल दिएमूताबिक सहयोग लिन सक्नु हुने छ।
- अन्य अपरइडट आईलागेमाँ 2-1-1 र सिक्लिस्त बिरामी परेमाँ 9-1-1 माँ संपर्क गर्नु होला अथवा
- निम्नलिखित लिंकमाँ पनी सूचनाहरु आदाप्रदान गर्न सकिने छ
- <https://www.nhes.nh.gov>
- यो संकटपूर्ण स्थिति माँ हजुरको परिवार लाई घर-धनीले भाडा नतिरे बापत निस्कासन गर्न मिल्ने छैन
- बेरोजगारी भत्ताकालागी NHES माँ संपर्क गर्नु होला
- अन्य बिभिद सहयोग कालागी ORS को कार्यालय या धनश्याम शर्मा (६०३-८४८-२७६४) माँ समेत संपर्क गर्न सक्नु हुने छ

*घरमाँ पट्यारलाग्दो अबस्था श्रृजना हुन्छ,त्यस अबस्थामाँ के गर्ने??

- साथी भाईहरु सगं फोन - इन्टरनेट मार्फत कूराकानी गर्ने
 - टिभि हेर्ने, किताबहरु पढ्ने, परिवार सगं बस्ने, कूने कला सिक्ने वा कूने ईलम गर्ने
 - स्कूलजाने नानीहरु छनभने ऊनीहरुलाई गूगलक्लासरुममाँ नियमितरूप ले समाँबेस गराई
 - उनीहरुको पठन -पाठनको रेख देख गर्ने।
-