

तपाईं कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिमारीको जोखिममा बढ्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

के तपाईं गम्भीर बिमारीको बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ?



हामीलाई अहिले थाहा भएको अनुसार, कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिमारीको बढ्दो जोखिममा निम्नहरू छन्:

- बुढा वयस्कहरू
- निम्न अवस्थाका कुनै पनि उमेरका व्यक्तिहरू
 - क्यान्सर
 - दिर्घकालीन मृगौला रोग
 - COPD (दिर्घकालीन अवरोधक फोक्सो सम्बन्धि रोग)
 - ठोस अंग प्रत्यारोपणबाट प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर (प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर)
 - मोटोपन (शरिर द्रव्यमान सूचकांक [BMI] 30 वा अधिक)
 - हृदयको गम्भीर अवस्था, जस्तै मुटुको असफलता, कोरोनरी धमनी रोग वा कार्डियोमायोपेथिस
 - सिकल सेल रोग
 - प्रकार २ मधुमेह मेलिटस

आफू र अरुलाई बचाउन मद्दत गर्नुहोस्:



छुट्नु अघि



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेटेर आफ्नो चिकित्साको अभिलेख तयार गर्नुहोस्।



औषधिहरू १२-हप्ताको आपूर्ति प्राप्त गर्नुहोस्।



यात्राका बेलामा



मास्क लगाउनुहोस्।



प्रायःआफ्नो हात धुनुहोस् वा अल्कोहल भएको ह्यान् स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईंसँग नबस्ने मान्छेहरूसँगको सम्पर्क (२ मिटर/ ६ फिट) लाई कम गर्नुहोस्।



आगमन भएपछि



आगमनको पहिलो १० दिनमा सके सम्म घरमा बस्नुहोस्। आफ्नो क्षेत्रमा तोकिएको आवश्यकताको जानकारीका लागि आफ्नो रिसेटलमेन्ट एजेन्सीका केस कर्मचारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



कोभिड-१९ को लक्षणहरू हेर्नुहोस्। बिरामी हुनु भयो भने आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्।



'यात्राका बेलामा' सूचीबद्ध गरिएका चरणहरू पालना गर्नुहोस्।



तपाईं बिरामी हुनुभयो र तपाईंलाई कोभिड-१९ हुन सक्छ भन्ने सोच्नुभयो भने:



घरमा बस्नुहोस्। सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नरहनुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र पुनर्स्थापना एजेन्सी केस कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो मेडिकल प्रदायकसँग बोल्न दोभाषे चाहिएको खण्डमा, तपाईंको केस कार्यकर्ताले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।



911 लाई कल गर्नुहोस् र तपाईंलाई आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू (सास फेर्न समस्या सहित) छ भने तुरुन्त चिकित्सा सेवा खोज्नुहोस्।



तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईंको स्वास्थ्यसेवालाई कल गर्नुहोस्। तपाईंले आफैलाई बचाउनका लागि लिन सक्ने चरणहरूमा थप जानकारीका लागि CDC को आफूलाई सुरक्षित गर्ने तरिका हेर्नुहोस्।

cdc.gov/coronavirus