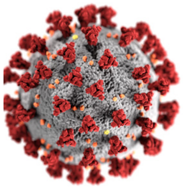
तपाईंलाई आफ्नो र अन्य व्यक्तिको सुरक्षा गर्न COVID-19 बारे के थाहा हुनुपर्छ



COVID-19 बारे जान्नुहोस्

- कोरोना भाइरस (COVID-19) भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने भाइरसद्वारा हुने बिमारी हो।
- COVID-19 लाग्ने भाइरस भनेको विश्वभरी फैलिएको नयाँ कोरोना भाइरस हो।
- COVID-19 का लक्षणहरू मध्यमदेखि (वा कुनै लक्षण नभएको) गम्भीर बिमारीसम्म पुग्न सक्छ।

COVID-19 कसरी फैलिन्छ भन्नेबारे जान्नुहोस्

- तपाईं COVID-19 लागेको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा (लगभग 6 फिट वा दुई हात-पाखुराको लम्बाइ) आएर संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ। COVID-19 प्राथमिक रूपमा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलिन्छ।
- तपाईं संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा बोल्दा निस्किने श्वासप्रश्वासको थोपाबाट संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ।
- भाइरस भएको सतह वा वस्तुमा छोएर त्यसपछि आफ्नो मुख, नाक वा आँखाहरूमा छोएर तपाईंलाई भाइरस लाग्न सक्छ।

आफू र अरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षति राख्नुहोस्

- COVID-19 विरूद्ध सुरक्षा गर्न हाल कुनै पनि खोप छैन। आफूलाई सुरक्षित राख्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट तरिका भनेको COVID-19 लाग्ने भाइरसको प्रभावमा नआउनु हो।
- सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुहोस् र अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नरहनुहोस्।
- सार्वजनिक ठाउँहरूमा जाँदा तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने अनुहारलाई छोप्ने प्रकारको कपडा लगाउनुहोस्।
- बारम्बार रूपमा छोइने सतहहरूलाई सफा गरेर किटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहने कार्य अभ्यास गर्नुहोस्

- सम्भव भएसम्म अनलाइन बाटै ग्रोसरी र औषधिहरू किन्नुहोस्, चिकित्सकसँग भेट गर्नुहोस् र बैंक सम्बन्धी कामहरू पूरा गर्नुहोस्।
- तपाईं अनिवार्य रूपमा आफैं जानुपरेमा, अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा 6 फिट टाढा रहनुहोस् र तपाईंले छुनैपर्ने वस्तुहरूलाई किटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म डेलीभरी र टेकआउट र व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कलाई सीमित गर्नुहोस्।

तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने COVID-19 को फैलावलाई रोक्नुहोस्

- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक घरमै बस्नुहोस्।
- सार्वजनिक यातायात, राइड-शेयर वा ट्याक्सीहरूमा यात्रा नगर्नुहोस्।
- तपाईंको घरमा आफूलाई अन्य मानिस र जनावरहरूबाट अलग गर्नुहोस्।
- COVID-19 को लागि कुनै विशेष उपचार छैन तर तपाईं आफ्ना लक्षणहरू कम गर्नको लागि चिकित्सा स्याहार खोज्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई चिकित्सा स्याहार आवश्यक परेमा, फोन गर्नुहोस्।

गम्भीर बिमारीको लागि आफूलाई हुन सक्ने जोखिम बारे थाहा पाउनुहोस्

- सबैजना COVID-19 हुन सक्ने जोखिममा छन्।
- गम्भीर आधारभूत चिकित्सा अवस्थाहरू भएका वृद्ध मानिस र कुनै पनि उमेरका मानिसहरू थप गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा हुन सक्छन्।

cdc.gov/coronavirus

CS 314937-X 06/02/2020