

# घरमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूलाई व्यवस्थिति गर्ने 10 वटा तरिका

यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको, खोकी लागेको वा श्वासको कमी भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूले तपाईंलाई घरबाट नै आफ्नो स्याहार व्यवस्थिति गर्न सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

## 1. नमिन भएमा घरमै रहनुहोस्:

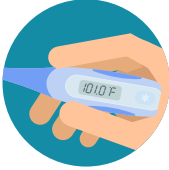
- तपाईंमा लक्षणहरू देखिने लागेको कम्तीमा 10 दिन भएको छ र
- तपाईंलाई ज्वरोको कुनै पनि औषधि सेवन नगरी 1 दिनसम्म कुनै ज्वरो आएको छैन र
- तपाईंका लक्षणहरू सुधार भएका छन् भने।



## 6. तपाईंले खोक्दा वा हाच्छउिँ गर्दा, टसियुल आफ्नो मुख छोप्नुहोस् र यसलाई टाढा फाल्नुहोस्।



## 2. ध्यानपूर्वक आफ्ना लक्षणहरूको नगिरानी राख्नुहोस्। यदि तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब हुन्छन् भने, तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।



## 7. धेरैजसो कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।



## 3. आराम गर्नुहोस् र धेरै तरल पदार्थहरू पठिनुहोस्।



## 8. सम्भव भएसम्म, अन्य मानसिहरूबाट टाढा रहनुहोस्, छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको नजिक हुँदा मास्क लगाउनुहोस्।



## 4. तपाईं चिकित्सककाहाँ जानुअघि, उहाँहरूलाई फोन गरी आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भनी बताउनुहोस्।



## 9. खाना सहित कुनै पनि घिरायसी वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।



## 5. आकस्मिक अवस्थाहरूमा, 911 मा फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सक्छ भनी बताउनुहोस्।



## 10. तपाईंले धेरैजसो छुने सतहहरूलाई हरेक दिन सफा गरिनुपर्छ।



अन्य स्रोतहरू फेला पार्न 211 मा फोन गर्नुहोस् वा 211info.org मा जानुहोस्।

पछिल्लो जानकारीका लागि [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) मा जानुहोस्।