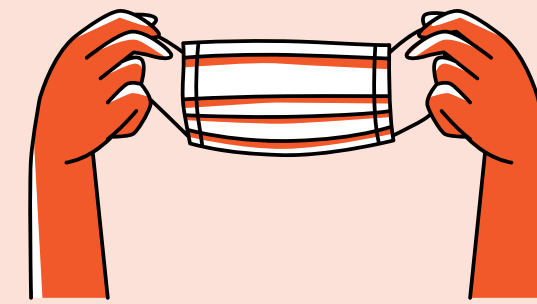


# COVID-19 का लक्षण घरमै व्यवस्थापन कसरी

यदि तपाईं अरूहरूसँग बस्नुहुन्छ र COVID-19 पोजेटिभ हुनुहुन्छ र/वा त्यसका लक्षण तपाईंमा छन् भने घरका अरू मानिसमा यो सर्ने जोखिम उच्च हुन्छ। आफ्नो घरलाई बचाउन निम्न उपाय अपनाउनुहोस्:

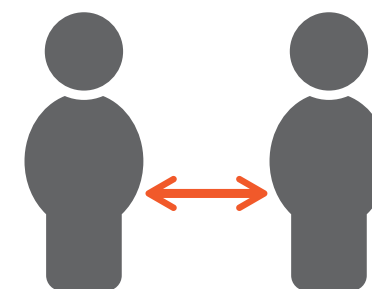
१

**मास्क लगाउनुहोस्**  
घरभित्र सबैका अधिल्लिर हरबखत।



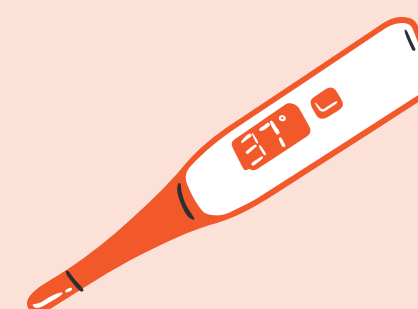
२

**भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस्**  
हरपल कम्तीमा ६ फिट (२ मिटर)।



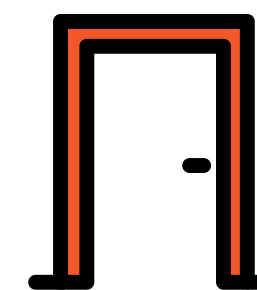
३

**आफ्ना लक्षण निगरानी गर्नुहोस्।**  
लक्षण खराब हुन गए आफ्ना स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।  
नभए किड काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरमा फोन गर्नुहोस्।



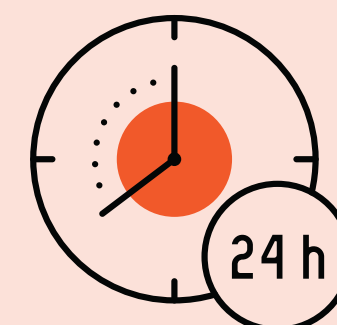
४

**तोकिएको कोठामा बस्नुहोस्**  
साथै, सकेसम्म घरका अरू सदस्यहरूबाट टाढै रहनुहोस्।



५

**भान्सा र शौचालय जस्ता साझा ठाउँ फरक समयमा प्रयोग गर्नुहोस्।**  
सतहहरू सधैं सफा गर्नुहोस् र प्रयोगपछि भाँडाबर्तन धोइहाल्नुहोस्।



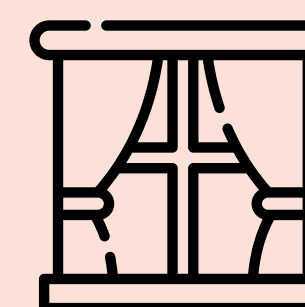
६

**निजी सामान साझेदारी नगर्नुहोस्**  
भाँडाबर्तन, तौलिया, ओछ्यान आदि आफूसँग बस्ने मानिससँग।



७

**स्वच्छ हावाका लागि झ्याल खोल्नुहोस्**  
खासगरी एउटै शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।



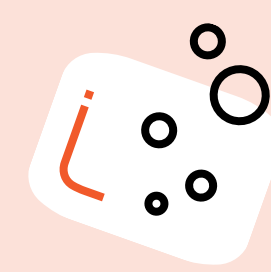
८

**सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्**  
प्रायः छोइराखिने ढोकाको समाउने ठाउँ वा काउन्टरहरू।



९

**स्वस्थकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस्।**  
खोक्दा र हाँछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्। साबुनपानीले हात धोइराख्नुहोस् वा कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस्।



January 1, 2024

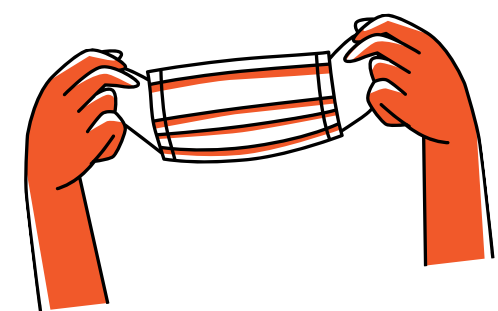
# COVID-19 भएकालाई घरमै स्याहार कसरी

COVID-19 भएका कसैसँग बस्नु भनेको यो सर्न सक्ने जोखिमपूर्ण अवस्था हो। यदि तपाईं COVID-19 भएका सँगै बस्नुहुन्छ भने तपाईंमा पनि संक्रमणको खतरा हुन्छ।

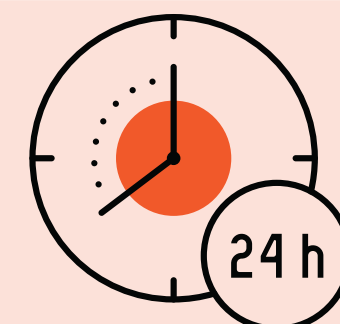
यदि तपाईं COVID-19 भएकासँग बस्नुहुन्छ भने निम्न उपाय अपनाउन हामी सुझाउँछौं:

**१ मुख्य हेरचाहकर्ताका रूपमा घरमा एकजनालाई छान्नुहोस्।**  
COVID-19 भएका व्यक्तिले प्रशस्त आराम पाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। लक्षणका लागि बजारबाट सोझै किन्न मिल्ने औषधि प्रयोग गर्नुहोस्। स्वास्थ्य प्रदायकको सुझाव पालना गर्नुहोस्।

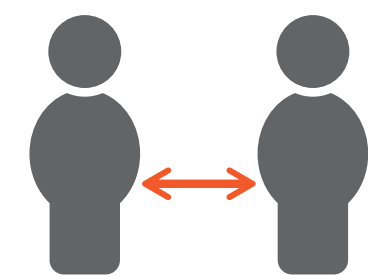
**२ मास्क लगाउनुहोस्**  
घरभित्र र बाहिर जसको नजिक हुनु परे पनि।



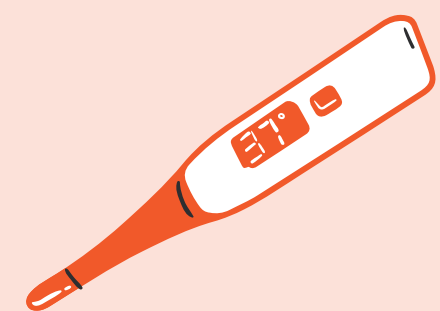
**३ भान्सा र शौचालय जस्ता साझा ठाउँ फरक समयमा प्रयोग गर्नुहोस्।**  
सतहहरू सधैं सफा गर्नुहोस् र प्रयोगपछि भाँडाबर्तन धोइहाल्नुहोस्।



**४ जो मुख्य हेरचाहकर्ता होइनन्, उनीहरूले सामाजिक दुरी कायम गर्नेपछि**  
COVID-19 भएका व्यक्तिसँग।



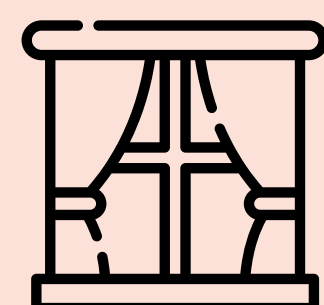
**५ आफ्ना लक्षण निगरानी गर्नुहोस्**  
यदि तपाईं COVID-19 बाट संक्रमित भइहाल्नुभयो भने।



**६ निजी सामान साझेदारी नगर्नुहोस्**  
भाँडाबर्तन, तौलिया, ओछ्यान आदि आफूसँग बस्ने मानिससँग।



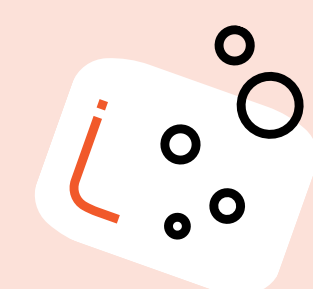
**७ स्वच्छ हावाका लागि झ्याल खोल्नुहोस्**  
खासगरी एउटै शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।



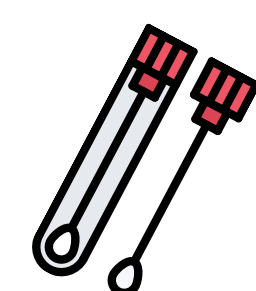
**८ सबै सतहहरू सफा गर्नुहोस्**  
प्रायः छोडराखिने ढोकाको समाउने ठाउँ वा काउन्टरहरू।



**९ स्वस्थकर दिनचर्या कायम राख्नुहोस्**  
खोकदा र हाछ्युँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्। साबुनपानीले हात धोइराख्नुहोस् वा कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस्।



**१० COVID-19 परीक्षण गराउनुहोस्।**  
COVID-19 भएका व्यक्तिले छुट्टै बस्ने म्याद पूरा हुने अन्तिम दिनबाट तपाईं आफ्नो क्वारन्टिन सुरु गर्नुहोस्।



January 1, 2024

घरमा COVID-19 भएका कोही छन् र तिनको स्याहार कसरी गर्ने भन्ने उपाय थाहा पाउन यहाँ जानुहोस्,  
[www.kingcounty.gov/covid/self-care](http://www.kingcounty.gov/covid/self-care) [जानकारी अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ]

**Public Health**  
Seattle & King County