

कोभिड-१९ प्रतिक्रिया निर्देशिका, ९औं संस्करण, अनुच्छेद ५: "लक्षण भएका मानिसहरुको लागि १० निर्देशनहरु"

# यदि तपाईंसंग कोभिड-१९ लक्षणहरु छन् भने, कृपया यी १० निर्देशनहरु पालना गर्नुहोस्



## \*कोभिड-१९ को प्रमुख लक्षणहरु

ज्वरो (३७.५ °से / ९९.५ °F वा बढी), खोकी, श्वास फेर्न गाह्रो, जाडो हुने, जिउ दुख्ने, घांटी दुख्ने, स्वाद र गन्ध हराउने, र निमोनिया

१. स्कुल वा काममा नजानुहोस् र बाहिर नानिस्किनु होस्; घरमा बस्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्।
२. मेडिकल एपोजन्टमेन्ट बनाउनु हुँदा, आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई तपाईंको चिकित्सकिय कोभिड-१९ को लक्षणको बारेमा सूचना दिनुहोस।
३. चिकित्सकिय लक्षणहरु रही रहन्छ वा खराब हुन्छ कि भनि निगरानी राख्नुहोस्।
४. यदि ज्वरो रही रह्यो वा लक्षण खराब भयो भने,
  - ① KCDC कल सेन्टरमा यसमा डायल गर्नुहोस् (१३३३, लोकल कोड+१२०) वा तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछको लागि कल गर्नुहोस्
  - ② परिक्षण क्लिनिकमा जानुहोस् र स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु होस्

\*११९ डायल गरेर एउटा एम्बुलेन्सको प्रयोग गर्दा, उक्त अपरेटरलाई तपाईंलाई कोभिड-१९ को चिकित्सकिय लक्षण देखिएको छ भनि सूचना दिनुहोस्
५. स्वास्थ्य संस्था भवनमा जानु हुँदा निजि गाडी प्रयोग गर्नुहोस् र अनुहारमा मास्क लगाउनुहोस्।
६. आफ्नो हातलाई साबुन र बगीरहेको पानीले कम्तिमा ३० सेकेण्ड सम्म राम्रो संग धुनुहोस्।
७. खोक्दा वा हाँछ्युं गर्दा आफ्नो हातको बाहुलाले वा टिस्युले तपाईंको मुख छोप्नुहोस्।
८. आफ्नो बस्ने स्थानलाई अलग्गै गर्नुहोस्। तपाईंको परिवार वा संगै बस्ने कोठाको साथीहरुबाट सँधै रमि को दुरी कायम गर्नुहोस्।
९. तपाईंको निजि सामग्रीहरु अरुलाई चलाउन नदिनुहोस्। छुट्टै तौलिया, टेबलको सामग्रीहरु, र फोनहरु प्रयोग गर्नुहोस।
१०. नियमित छोइने सतहरुलाई दैनिक रुपमा सफा गर्नुहोस् र किटनाशकले सफा गर्नुहोस्।

"कोभिड-१९ विरुद्धको लडाईंमा हामी एक साथ स्थिर उभिन्छौं"