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 निम्नहरु 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 अरूलाई बचाउन मद्दत गर्नुहोस्:

छुट्नु अघि

तपाईंको **स्वास्थ्य सेवा** प्रदायकलाई भेटेर आफ्नो चिकित्साको अभिलेख तयार गर्नुहोस्।

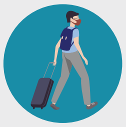
औषधिहरु **१२-हप्ताको आपूर्ति** प्राप्त गर्नुहोस।

यात्राका बेलामा

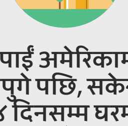
मास्क **लगाउनुहोस्**।

प्राय:आफ्नो हात धुनुहोस् वा अल्कोहल भएको **ह्यान् स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्**।

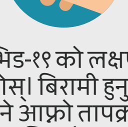
तपाईंसँग नबस्ने मान्छेहरूसँगको सम्पर्क (२ मिटर/ ६ फिट) लाई कम गर्नुहोस्।



आगमन भएपछि



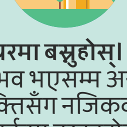
तपाईं अमेरिकामा आइपुगे पछि, सकेसम्म १४ दिनसम्म घरमा बस्नुहोस्।



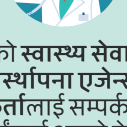
कोभिड-१९ को लक्षणहरू हेर्नुहोस्। बिरामी हुनु भयो भने आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्।

'यात्राका बेलामा' सूचीबद्ध गरिएका चरणहरू पालना गर्नुहोस्।

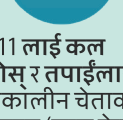
तपाईं बिरामी हुनुभयो र तपाईंलाई कोभिड-१९ हुन सक्छ भन्ने सोच्नुभयो भने:



घरमा बस्नुहोस्। सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नरहनुहोस्।



तपाईंको **स्वास्थ्य सेवा प्रदायक** र **पुनर्स्थापना एजेन्सी केस कार्यकर्ता**लाई 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

318235-L August 7, 2020 10:30 PM