



सम्पर्क ट्रेसिंगले कोभिड-१९ को प्रसारलाई सुस्त बनाउँछ
त्यसैले कृपया फोनमा उत्तर दिनुहोस्

Oneida County Health Department ले कोभिड-१९ को प्रसारलाई ढिला बनाउन कडा मेहनत गरिरहेको छ। यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ लागेको छ भने, हामी तपाईंलाई सूचित गर्न कल गर्नेछौं। तपाईंले घरमा स्वयं-क्वारेन्टाइन गर्नुहोस् र हाम्रा निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। कोभिड-१९ बिरुद्ध लड्न हामीलाई मद्दत गर्दा तपाईंले तपाईंको परिवार र तपाईंको समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहुन्छ। हामीलाई प्रसारण सुस्त बनाउन र प्रसारलाई ढिलो गर्न फोनमा जवाफ दिनुहोस्। अरु जानकारीको लागि, यो लिन्कमा जानुहोस् www.thecenterutica.org | यो The Center को सन्देश हो।

मुख्य बुँदाहरू

- तपाईंको स्वास्थ्य विभागले कल गर्दा फोन उठाउनुहोस्।
- स्वास्थ्य विभागको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक(डाक्टर)लाई सूचित गर्नुहोस्।
- यदि बिरामी भएको महसुस गर्न थाल्नु भयो भने र कोभिड-१९ को जाँच गर्नु भएको छैन भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ लागेको कसैसंग नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, तपाईं घरमा बसेर सबैभन्दा पछिल्लो दिनको सम्पर्कबाट १४ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्नेछ। आफैं निरीक्षण गर्नुहोस्, र अरूबाट सधैं सामाजिक दुरी (कम्तिमा ६ फिट) कायम गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने हालसालै नजिकको सम्पर्कमा आउनु भएको सबै मानिसलाई सम्पर्क गरेर खबर गर्नुहोस्।
- गम्भीर लक्षणहरू थाहा पाउनुहोस् जुन भएमा तपाईं तत्काल अस्पताल जानु पर्नेछ।

- लक्षण गम्भीर भएमा चिकित्साद्वारा उपचार खोज्नुहोस्। गम्भीर लक्षणहरू भन्नाले सास फेर्न समस्या, लगातार छातीमा दुखाई र दबाव, अस्तव्यस्तता, उठ्न नसक्ने वा उठि रहन असमर्थ हुने, वा ओठ वा अनुहार निलो हुने आदि पर्दछन्।
- कोभिड-१९ को विस्तार सुस्त गर्न हामी सँगै काम गर्न सक्दछौं। यदि तपाईं कोभिड-१९ भएको कसैसंग सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने हामी तपाईंलाई कल गर्नेछौं र तपाईंलाई हामीले थाहा भएको दिनदेखि १४ दिनको लागि घरमा स्व-क्वारेन्टाइन गर्न भन्नेछौं। आफ्नो परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्न आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्नु होस्: प्रसार सुस्त गर्न फोनमा जवाफ दिनुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ लागेको कसैसंग नजिकको सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने, Oneida County Health Department बाट कसैले तपाईंलाई फोन गरेर तपाईंलाई कोभिड-१९ लागेको हुन सक्ने खुलासा गर्नेछ र तपाईंलाई घरमा स्वयं-क्वारेन्टाइनमा रहन आग्रह गर्नेछ। घरमा बस्नाले तपाईंले तपाईंको परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नु हुनेछ। समाधान बाटो छनौट गर्नुहोस् र हामीलाई कोभिड-१९ को विस्तार सुस्त गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनु भएको छ भने, Oneida County Health Department बाट कसैले तपाईंको स्वास्थ्य जाँच गर्नका लागि कल गर्नेछ, तपाईं को-कोसँग सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नेछ र तपाईंलाई स्वयं-क्वारेन्टाइन भएर घरमा बस्न आग्रह गर्नेछ। यो जानकारी स्वास्थ्य उद्देश्यको लागि मात्र संकलन गरिन्छ र कानून प्रवर्तन वा अध्यागमन जस्ता अन्य कुनै पनि एजेन्सीहरूसँग साझेदारी गरिने छैन। जबसम्म तपाईं अनुमति दिनुहुन्न तपाईंको नाम तपाईंको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूलाई भनिने छैन। तपाईंको परिवार र तपाईंको समुदायलाई कोभिड-१९ बाट सुरक्षित राख्नको लागि आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्नु होस्: प्रसार सुस्त गर्न फोनमा जवाफ दिनुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनुहुन्छ भने, १४ दिनको लागि स्वयं-क्वारेन्टाइन हुने योजना बनाउनु होस्। स्वयं-क्वारेन्टाइन भनेको अरु मानिस र घरपालुवा जनावरबाट टाढा कोठामा घरमै बस्नु, र सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नु हो। स्वयं-क्वारेन्टाइन तपाईंको साथ बस्नुहुने र तपाईंको समुदायलाई बचाउन महत्वपूर्ण छ। यदि स्वयं-क्वारेन्टाइन गर्दा तपाईंलाई सहयोगको आवश्यकता छ भने, हामी सहयोग गर्न सक्षम हुन सक्छौं। समाधानको बाटोमा भाग लिनुहोस् र हामीलाई कोभिड-१९ को विस्तार सुस्त बनाउन मद्दत गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कोभिड-१९ भएको कसैसंग नजिकबाट सम्पर्क हुनुभएको छ भने, Oneida County Health Department को कर्मचारीले तपाईंलाई फोन गरेर तपाईंलाई खुलासा गर्नेछ र तपाईंलाई घरमा स्वयं-क्वारेन्टाइनमा बस्न आग्रह गर्नेछ। समाधानको बाटोमा भाग लिनुहोस् र हामीलाई कोभिड-१९ को विस्तार सुस्त गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing-comms.html>