

Abilene-Taylor County Public Health District

850 North 6th Street, Abilene, Texas 79601
325.692.5600 • abilenetx.gov/health



04/09/2020

प्रिय महोदय /महोदया,

कुनै पनि व्यक्ति जो बिरामी छ वा हाल COVID- 19 को सामान्य लक्षणहरु अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ;
जस्तै..ज्वरो, खोकी, श्वासप्रश्वासको कमी, ठंड लाग्नु, रुघा लाग्नु, घाँटी दुखाइ, मतली(वकवकी लाग्नु) वा बान्ता हुनु, टाउको दुख्ने, पेट दुखाइ वा पखाला लागे मा घर मै बस्नु होला जबा सम्म यी तीन लक्षण हरु देखे पदेन: जस्तै;

(क) ज्वरो कम गर्ने औषधी बिना ७२ गन्ट सम्म ज्वरो कम नहुनु

(ख) र अन्य लक्षणहरु बाडदै जानु जस्तै; (उदाहरणका लागि: खोकी वा सासको कमी) बाडदै जानु,

(ग) पहिलो लक्षण देखा परेको १४ दिन भएको

यस आवश्यकताले तपाईंलाई घरबाट बाहिर निस्केर आवश्यक मेडिकल वा आपतकालिन हेरचाह गर्नबाट रोक्दैन। कृपया मेडिकल वा आपतकालिन हेरचाह गर्न जानु भन्दा पहिले आफ्नो चिकित्सा प्रदायकहरुलाई खबर/जानकारी गर्नुहोस्।

यदि घरमा कुनै व्यक्ति COVID- 19 , सन्क्रमित छ भने:

१. घरका सबै व्यक्तिहरु घरमा बस्नु पर्छ।

२. तपाईं आफ्ना साथीहरु र छिमेकीहरुलाई भेट्न, चर्च वा अन्य समुदायको कार्यमा जान सक्नुहुन्न

३. स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा क्वारेन्टाइनबाट मुक्त नगरए सम्म घरका सदस्यहरु काम, स्कूल वा कुनै अन्य समुदायको कार्यमा यात्रा गर्न सक्नुहुन्न ।

४ .आवश्यक चिकित्सा वा आपतकालिन हेरचाहको लागि तपाईंलाई घर छाड्न अनुमति छ। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं, आफ्नो मेडिकल प्रदायकहरु, तिनीहरुको देखभालको लागि निर्देशनहरु प्राप्त गर्न हुन्छ।

५ . कम्तिमा बीस सेकेन्डसम्म तपाईंको हात साबुन र पानीले धुनुहोस् वा हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

६ . यदि तपाईं कोरोना भाइरसबाट बिरामी हुनुहुन्छ वा यदि तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर छ भने, तपाईं गम्भीर बिरामी हुने वा अरुलाई संक्रमित गराउने खतरामा पर्नुहुन्छ। कोरोनाभाइरस पाउने वा फैलाउने सम्भावना कम गर्न तपाईंले आफ्नै घरमा बसी COVID 19 बाट आफूलाई र अरुलाई बचाउन आवश्यक छ।

७. स्वास्थ्य अधिकारी ले भने सम्म घरमै बस्नु होस्।

Abilene को सबै व्यक्तिहरु घरमा रहन आवश्यक छ, अति आवश्यक गतिविधिहरु संग सम्बन्धित यात्रा बाहेक। अति आवश्यक गतिविधिहरुको अर्थ:

- तपाईं काममा जान सक्नुहुन्छ, केवल यदि तपाईंलाई घरमा बस्न भनेको छैन भने।
- चिकित्सा सेवा, खाना, आश्रय वा कपडा जुन तपाईंको सुरक्षा र तपाईंको परिवारको हितको लागि आवश्यक हुन सक्छ।
- रोजगार वा पैसा खोज्नुहोस्, यदि त्यसो गर्न सुरक्षित छ भने।

सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्; सामाजिक दूरी हो:

- कम्तिमा अन्य मानिसबाट छ फिट टाढा बस्नुहोस्, हात मिलाउने वा अन्य व्यक्तिलाई अडलो हल्ने कम नगर्नु होस
- सामूहिक जमघटहरु बेवास्ता गर्दै, सम्भव भए घरबाट कार्य गर्ने,
- अन्य व्यक्तिहरूसँगको बैठक स्थगित गर्ने।

कृपया सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्, घरमा बस्नुहोस् र आफ्ना हातहरु बारम्बार धुनुहोस्।

हामी बुझ्छौं! यो एकदम चुनौतीपूर्ण समय हो। हामी तपाईंबाट कोरोनाभाइरस संक्रमण को रोकथाम गर्न यथाशक्य आशा गर्दछौं।

धन्यवाद