

कोरोना भाइरस (कोभिड-19) जाँचपछि स्वास्थ्य हेरचाह सम्बन्धी निर्देशनहरू

Coronavirus (COVID-19) Care Instructions After Testing

You were tested for COVID-19 today. The results will take 1 to 2 days to come back.

If you do test positive for COVID-19, you will be contacted with your results and given more direction at that time. Most people have mild illness are able to recover at home.

Follow these instructions to know how to keep yourself and others safe as you recover.

Your care at home

Stay home except to get medical care.



Get plenty of rest and sleep.



Drink plenty of fluids. Choose water and other caffeine-free clear liquids until you feel better. If you have kidney, heart or liver disease and have to limit fluids, talk with your doctor before you increase the amount of fluids you drink.



आज तपाईंको कोभिड-19 जाँच गरिएको छ। यसका परिणामहरू आउनमा 1 देखि 2 दुई दिनको समय लाग्नेछ।

यदि तपाईंको कोभिड-19 जाँच पोजेटिभ आउँछ भने तपाईंलाई तपाईंका परिणामहरूका साथ सम्पर्क गरिनेछ र त्यतिबेला थप निर्देशनहरू दिइनेछन्। हल्का बिरामी हुने धेरैजस्ता मानिसहरूले घरमा नै स्वास्थ्यलाभ गर्न सक्छन्। तपाईंले स्वास्थ्यलाभ गरिरहँदा आफैलाई र अरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भनी जानकारी लागि यी निर्देशनहरूको अनुगमन गर्नुहोस्।

घरमा तपाईंको हेरचाह

चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्न बाहिर निस्कनु बाहेक घरमा नै रहनुहोस्।

पर्याप्त आराम गर्नुहोस् र निद्रा लिनुहोस्।

पर्याप्त मात्रामा पेय पदार्थ पिउनुहोस्। तपाईंलाई आराम नहुँझेल पानी र अन्य क्याफैन-मुक्त सफ्फा तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्। तपाईंलाई मिर्गौला, मुटु वा कलेजोको रोग छ भने र तरल पदार्थको सेवन सीमित गर्नु पर्ने हुन्छ भने तरल पदार्थहरूको मात्रा बढाउनुअघि आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Do not smoke, vape or allow others to smoke or vape around you. If you need help quitting, talk to your doctor about programs and medicines to help you quit. These can increase your chances of quitting for good.



Have a 2-week supply of prescription and over the counter medicines, food and other essentials. Reach out to family, friends and neighbors to stay in touch and to get any help you may need.



Watch your signs and contact your provider if you have problems or questions.



Protect your loved ones

Stay away from others in your home as much as possible. Limit visitors.



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Be sure to wash your hands:



- After blowing your nose, sneezing or coughing
- After using the bathroom
- Before eating or preparing food
- Before touching anyone else in the house

Anyone helping with your care should also be washing their hands well. Be sure to wash before and after providing any care or having any contact with trash, laundry or utensils used by the ill person.



धूम्रपान नगर्नुहोस्, ई-सिगरेट नपिउनुहोस् वा आफू वरिपरि अरूलाई धूम्रपान गर्न वा ई-सिगरेट पिउन नदिनुहोस्। तपाईंले यी व्यसनहरू त्यामु पर्ने छ भने यसो गर्नमा मद्दतका लागि कार्यक्रमहरू वा औषधीहरूको बारेमा आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। यसबाट तपाईंले यी व्यसनहरू सधैँका लागि त्यामु सक्ने सम्भावना बढ्न सक्छ।

तपाईंलाई प्रेस्क्राइब गरिएका र औषधी पसलबाट किन्न सकिने औषधीहरू, खाद्य वस्तुहरू र अन्य आवश्यक वस्तुहरूको आपूर्तिको व्यवस्था 2 साताको लागि गर्नुहोस्। परिवारजन, साथीहरू र छिमेकीहरूसँग सम्पर्कमा रहने तथा तपाईंलाई चाहिनसक्ने कुनैपनि मद्दत प्राप्त गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

आफूमा लक्षणहरूमाथि नजर राख्नुहोस् र तपाईंलाई कुनै समस्या हुन्छ वा तपाईंका कुनै प्रश्न छन् भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदातासँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफ्ना प्रियजनहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

आफ्नो घरमा जतिसक्दो अरूसँग अलगै बस्नुहोस्। आगन्तुकहरूलाई सीमित राख्नुहोस्।

आफ्ना हातहरू घरिघरि धुनुहोस् साबुन र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म, अथवा कम्तिमा 60% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्ना हातहरू अवश्य धुनुहोस्:

- सँगान प्याँकेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि र खोकेपछि
- शौचालयको प्रयोग गरेपछि
- खानु वा खाना पकाउनुअघि
- घरमा अरू कसैलाई छुनुभन्दा अघि

तपाईंको स्याहार गर्ने कुनैपनि व्यक्तिले पनि उनीहरूका हातहरू राम्ररी धुनु पर्दछ। कुनैपनि स्याहार गर्नुअघि र पछि अथवा बिरामी व्यक्तिको फोहोर, लुगाफाटा वा भाँडाहरूसित कुनैपनि सम्पर्कमा आएपछि हातहरू धुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

Cover your mouth and nose with a tissue or the inside of your elbow when you cough or sneeze.



Clean and disinfect high-touch surfaces in your household every day. This includes door knobs, tables, countertops, light switches, handles, keyboards, phones, remotes, touch screens, toilets, faucets and sinks.



- Most household disinfectants should be effective, such as Lysol, Clorox or similar store-brand products. Follow the instructions on the container.
- You can also use a diluted bleach solution to disinfect surfaces. Be sure to leave it on for at least one minute and allow for good ventilation in the area during and after use. Check that the bleach is not expired. Mix 5 tablespoons or $\frac{1}{3}$ cup of bleach in a gallon of water, or 4 teaspoons of bleach in 1 quart of water.

Wash laundry with the warmest temperatures recommended on the label. Use gloves if handling laundry for an ill person, if possible. It is okay to wash laundry from the ill person with other laundry. If gloves aren't available, be sure to wash your hands well after handling laundry.



Keep at least 6 to 10 feet away from others in your home. Don't sleep or spend time in the same room with others. Use a different bathroom, if possible.



Do not share bedding, towels, dishes, utensils or drinking containers. Wash dishes in hot water or use a dishwasher.



खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा टिश्यु पेपर वा आफ्नो कुहिनो मोडेर भित्रि भागले आफ्ना मुख र नाक छोप्नुहोस्।

हरेक दिन आफ्नो घरमा **बारम्बार छोइने** सतहहरूलाई सफ्का र निःसंक्रमित पार्नुहोस्। यिनमा सामेल छन ढोकाका बिंडहरू, टेबलहरू, काउन्टरटपहरू, बिजुलीका बटनहरू, हाँडलहरू, किबोर्ड, फोन, रिमोट, टच स्क्रीन, शौचालय, पानीका कलहरू र हात वा भाँडा धुने ठाउँहरू।

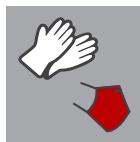
- प्रायःजस्ता घरेलू निःसंक्रामकहरू जस्तै लाइजोल, क्लोरोक्स वा यसै प्रकारका स्टोर-ब्रान्ड उत्पादनहरू प्रभावकारी हुन सक्छन्। कन्टेनरमा दिइएका निर्देशनहरूको अनुगमन गर्नुहोस्।
- सतहहरूलाई निःसंक्रमित बनाउनका लागि तपाईंले पातलो पारिएको ब्लिच सल्युशनको पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यसलाई प्रयोग गरिएको कम्तिमा एक मिनेटसम्म छाइनुहोस् र प्रयोग गर्दा र त्यसपछि त्यो इलाकामा हावा खेल्न दिनुहोस्। ब्लिचको म्याद सकिएको त छैन भनी जाँच्नुहोस्। एक ग्यालन पानीमा 5 टेबल चम्ची वा $\frac{1}{3}$ एक कप ब्लिच, वा एक चौथाइ पानीमा 4 चियाचम्ची ब्लिच मिसाउनुहोस्।

लुगाहरू अधिकतम तापमानमा धुनुहोस् जसको सिफारिस लेबलमा गरिएको हुन्छ। बिरामी व्यक्तिका लुगाफाटाहरू धुन्दै हुनुहुन्छ भने सम्भव भए दस्तानाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। बिरामी व्यक्तिका लुगाफाटाहरू अस्यहरूका लुगाफाटाहरूसितै धुन्दा केही फरक पर्दैन। दस्तानाहरू उपलब्ध छैनन् भने लुगाफाटाहरूलाई छोएपछि आफ्ना हातहरू राम्ररी धुने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आप्नो घरमा **अरूहरूसित कम्तिमा 6 देखि 10 फीटको दूरी राख्नुहोस्**। अरूहरूका साथ एउटै कोठामा नसुलुहोस् वा समय नबिताउनुहोस्। सम्भव भए, अलगै शौचालयको प्रयोग गर्नुहोस्।

बिस्तरा, तौलिया, भाँडा, बर्तनहरू वा पिउने गिलास आदिको साझा प्रयोग नगर्नुहोस्। भाँडा-बर्तनहरू तातो पानीले धुनुहोस् वा डिशवाशरको प्रयोग गर्नुहोस्।

Use a separate, trash bag-lined trash can for any tissues, gloves and masks that have been used by the ill person or items used to care for them. Tie the trash bag shut, remove it from the trash can and throw it away with other household trash.



Wear a facemask when others are around, if available. If that's not possible and the person requires close contact for help, the caregiver should wear a facemask and gloves whenever handling any bodily fluids. Avoid reusing gloves and masks. If masks are not available, use a scarf or bandana to cover your nose and mouth.



For more information on disinfecting your home, visit [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html).

Keep your community safe

Stay home. Don't leave, except to get medical care and needed items.

Stay in touch with your doctor. Be sure to get care if you feel worse or you think it's an emergency.

Avoid public transportation. Avoid using public transportation, ride-sharing or taxis.

Keep a safe 6- to 10-foot distance from others to prevent disease spread.

Limit contact with pets and other animals

Limit contact with pets and animals, just like you would people.

- There have been some reports of pets becoming sick with COVID-19. It is recommended that people with the virus limit contact with animals until more information is known.

बिरामी व्यक्तिद्वारा प्रयोग गरिएका वा उसको स्याहार गर्दा प्रयोग गरिएका टिश्यु पेपरहरू, दस्तानाहरू र मास्कहरूका लागि छुट्टै फोहोर फ्याँक्ने ब्यागयुक्त द्वाङ्गको प्रयोग गनुहोस्। फोहोर फ्याँक्ने ब्यागलाई बाँझहोस्, फोहोरको द्वाङ्गबाट त्यसलाई निकाल्नुहोस् र घरका अन्य फोहोरहरूका साथ त्यसलाई पर्याँक्नुहोस्।

अरूहरू वरिपरि रहँदा, उपलब्ध भए, फेस मास्क लगाउनुहोस्। यस्तो सम्भव छैन भने र मद्दत गर्नका लागि व्यक्तिले नजिक सम्पर्कमा आउनुपर्ने हुन्छ भने स्याहारकर्ताले शरीरबाट निस्कने कुरैपनि द्रव्यहरूलाई छुनु पर्ने हुँदा फेस मास्क र दस्तानाहरू लगाउनु पर्दछ। दस्तानाहरू र मास्कहरूको पुनर्प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस्। मास्कहरू उपलब्ध छैनन् भने, आफ्नो नाक र मुख छोप्रका लागि रुमाल वा गम्भाको प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको घरलाई निःसंक्रमित पार्ने सम्बन्धमा थप जानकारीका लागि हेर्नुहोस् वेबसाइट [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html)।

आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

घरमै बस्नुहोस्। चिकित्सा सेवा हासिल गर्न र आवश्यक सामान चाहिँदा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्।

आफ्ना डक्टरसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति बिग्रैदै गएको महसुस हुन्छ वा आपतकालीन स्थिति रहेको सोच्नुहुन्छ भने स्वास्थ्य सेवा हासिल गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। सार्वजनिक परिवहनको प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस्। सार्वजनिक परिवहन, साझा-यातायात वा ट्याक्सीहरूको प्रयोगबाट बच्नुहोस्। अरूहरूबाट 6 देखि 10 फूटको सुरक्षित दूरी कायम गर्नुहोस् जसबाट रोगलाई फैलिनुबाट रोक्न सकियोस्।

घरेलु जनावर र अन्य जनावरहरूसितको सम्पर्कलाई सीमित गर्नुहोस्।

घरेलु जनावर र अन्य जनावरहरूसितको सम्पर्क, अन्य मानिसहरूसित सरह नै सीमित गर्नुहोस्।

- केही घरेलु जनावरहरू कोभिड-19 ले पीडित भएका केही रिपोर्टहरू छन्। यस सम्बन्धमा थप जानकारीहरू प्राप्त नहुँदै भाइरसले पीडित मानिसहरूले जनावरहरूसित सम्पर्क सीमित गर्न सिफारिस गरिन्छ।

- When possible, have another member of your household care for your animals while you're sick.
- If you must care for your pet or be around animals while you are sick, wash your hands before and after you touch the animal or any of the animal's items. These include feeding bowls, bedding, crates, leashes or toys.

When should I call for help?

Call 911 if you have any emergency warning signs for COVID-19 and get medical attention right away. Emergency warning signs include:

- Severe problems breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or unable to wake up
- Bluish lips or face
- Facial drooping, weakness of one arm or leg, or difficulty speaking

Call your doctor now or seek medical care if:

- You have new or worse trouble breathing.
- You develop new swelling, tenderness, pain or discoloration in your leg(s), arm(s).
- Your coughing gets worse.
- You have a new or higher fever.
- You are dizzy, lightheaded or feel like you may faint.

Watch closely for any changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You do not get better as expected.
- You have any problems with your medicine or other treatment.

When you call 911 or your doctor, make sure you tell them that you have COVID-19.

- जहाँ सम्भव हुन्छ, तपाईं बिरामी अवस्थामा रहँदा तपाईंको परिवारको अन्य कुनै सदस्यलाई तपाईंका घरेलु जनावरहरूको हेरचाहको जिम्मा दिनुहोस्।
- तपाईं बिरामी रहेको अवस्थामा पनि आफ्नो घरेलु जनावरको हेरचाह गर्नुपर्न वा तिनीहरू वरिपरि रहनु जरुरी हुन्छ भने जनावरलाई वा उसका कुनै सामानहरूलाई छुनुअघि र पछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। यी सामानहरूमा तिनीहरूका खाना खाने बाँडा, बिस्तरा, सुले घर, पट्टा वा खेलौनाहरू सामेल छन्।

मैले मद्दत कस्तो स्थितिमा मायु पर्छ?

तपाईंलाई कोभिड-19 को कुनै आपतकालीन चेताउनीका लक्षणहरू छन् भने **911 मा कल गर्नुहोस्** र तकाल चिकित्सा सेवा हासिल गर्नुहोस्। आपतकालीन चेताउनी लक्षणहरूमा सामेल छन्:

- सास फेर्नमा गम्भीर समस्या वा निस्सासिनु
- छातीमा दोहोरिइरहने पीडा वा दबाउ
- नयाँ भ्रमपूर्ण अवस्था वा जाग्र नसक्नु
- ओठहरू वा अनुहार नीलो-नीलो हुनु
- अनुहार लत्रिनु एउटा हात वा खुट्टामा कमजोरी, वा बोल गाहो हुनु

अहिलेनै आफ्ना डक्टरलाई कल गर्नुहोस् वा चिकित्सा सेवाको माग गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंलाई सास फेर्नमा नयाँ किसिमको वा नराम्ररी समस्या हुँदैछ।
- तपाईंका खुट्टा(हरू), पाखुरा(हरू) मा नयाँ सुन्निएको, कोमलता, पीडा वा बेरङ्ग भएको अवस्था हुन्छ।
- तपाईंको खोकी झानै बिग्रेर जान्छ।
- तपाईंलाई नयाँ वा उच्च ज्वरो छ।
- तपाईंलाई रिंगटा चलेको, भाउन्न भएको वा तपाईं बेहोस हुनुहुन्छ कि जस्तो लाग्छ।

तपाईंको स्वास्थ्यमा कुनै परिवर्तन हुन्छ भने राम्ररी ध्यान दिनुहोस्, र आफ्ना डक्टरलाई सम्पर्क गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंलाई अपेक्षाअनुसार निको लाग्दैन भने।
- तपाईंको औषधी वा अन्य उपचारमा केही समस्या छ भने।

तपाईंले 911 मा वा आफ्ना डक्टरलाई कल गर्दा तपाईंलाई कोभिड-19 छ भन्ने जानकारी दिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

To learn more

For reliable and up to date information on COVID-19, try these sites:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

You can also call the Ohio Department of Health Hotline with questions at **1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)**.

थप जानकारी लागि

कोभिड-19 बारे विश्वसनीय र अद्यतन जानकारीका लागि यी वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्।

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

तपाईंले आफ्ना प्रश्नहरू सोधका लागि ओहायो डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ हटलाइनलाई **1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)** मा कल पनि गर्न सक्नुहुन्छ।