

पृष्ठ अद्यावधिक गरिएको मिति 05/12/2020। कृपया अद्यावधिक जानकारीका लागि यो पृष्ठलाई बारम्बार जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले तल खोजिरहेको जानकारी फेला पार्नुहुन्न भने, कृपया ECDOH COVID-19 सम्बन्धी जानकारी लाइन (716) 858-2929 मा फोन गर्नुहोस्।

([Español](#)) ([Arabic](#)) ([Burmese](#))

हाम्रो समुदायमा COVID-19 पुष्टि भएको छ। सबैजनाले आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी र निम्नमध्ये कुनै पनि समावेश हुने COVID-19 लक्षणहरू हेर्नुपर्दछ: 100.4 वा सो भन्दा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वासमा कमी हुने, चिसो लाग्ने, चिसोले गर्दा बारम्बार काप्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, पखाला लाग्ने, स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी हुने।

COVID-19 परीक्षण

प्लाज्मा दान

आफ्नो सुरक्षा कसरी गर्ने

तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने के गर्ने

1. COVID-19 भनेको के हो?

कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारी हो। COVID-19 लाग्ने भाइरस भनेको नोभेल कोरोना भाइरस हो जुन वुहान, चीनमा प्रकोपको बारेमा अनुसन्धानको अवधिमा पहिलोपटक पहिचान गरिएको थियो। **नवीनतम जानकारीका लागि, [CDC COVID-19 वेबसाइटमा जानुहोस्।](#)**

2. COVID-19 का लक्षणहरू के-के हुन्?

COVID-19 लागेका बिरामीहरूलाई निम्न समावेश हुने लक्षणहरूका साथ मध्यमदेखि गम्भीर श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारी हुन्छ:

- ज्वरो आउने (100.4 डिग्री वा सो भन्दा माथि)
- खोकी लाग्ने
- श्वासप्रश्वासमा कमी हुने
- चिसो हुने
- चिसोले गर्दा बारम्बार काप्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- घाँटी दुख्ने

- स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी
- पखाला लाग्ने
- केही मानिसहरूलाई गम्भीर जटिलताहरू हुन सक्छ।
- CDC ले यस समयमा लक्षणहरू भाइरसको सम्पर्कमा आएपछि कम्तीमा 2 दिन वा धेरै भए 14 दिनमा देखापर्न सक्छन् भन्ने विश्वास राख्दछ।

3. COVID-19 कसरी फैलिन्छ?

COVID-19 हुने भाइरसलाई एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग मानिन्छ, मुख्य रूपमा संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा श्वासप्रश्वासका छिटाहरू मार्फत उत्पन्न हुन्छ। यी छिटाहरू नजिकैको मानिसहरूको मुख वा नाकमा पर्न सक्छन् वा सम्भावित रूपमा फोक्सोमा पर्छन्। मानिसहरू एक-अर्कासँग नजिकको सम्पर्क (लगभग 6 फिट भित्र) मा हुँदा फैलने सम्भावना धेरै हुन्छ। [CDC COVID-19 कसरी फैलिन्छ](#) हेर्नुहोस्।

4. मैले आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

हाल COVID-19 संक्रमणको रोकथाम गर्न कुनैपनि खोपहरू छैनन्। संक्रमणलाई रोक्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट तरिका भनेको यो भाइरसको प्रभावमा नआउनु हो। यद्यपि, तपाईंले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरसहरूको फैलाव रोक्नमा मद्दत गर्नको लागि यी नियमित कार्यहरूको पालना गर्नुपर्छ।

- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक र राम्रोसँग साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, अल्कोहल-आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
 - [यो उत्कृष्ट भिडियो हेर्नुहोस्](#), यी [उत्तम सामग्रीहरू](#) साझा गर्नुहोस् र [सुरक्षित रूपमा ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्](#)
- नधोएका हातहरूले आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- बिरामी भएका मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्क नबनाउनुहोस्।
- आफ्नो खोकी वा हाच्छिउँलाई टिस्युले [छोप्नुहोस्](#), त्यसपछि टिस्युलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् र टिस्यु छोएपछि साबुन र बगिरहेको पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। तपाईंसँग टिस्यु छैन भने, आफ्नो कुहिनो तल खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्, आफ्ना हातहरूमा होइन।
- बारम्बार रूपमा छोइने सतह र वस्तुहरू (उदाहरणका लागि: टेबुल, ढोकाको चुकल, बत्तिका स्विच, ह्याण्डल, डेस्क, शौचालय, फसेट, सिङ्कहरू) [सफा गरेर किटाणुरहित बनाउनुहोस्](#)। [आफ्नो घर सफा राख्ने र किटाणुरहित बनाउने](#) हेर्नुहोस् र [EPA-दर्ता गरिएको घरायसी किटाणुनाशक औषधिहरू](#) प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोग सुनिश्चित गर्नको लागि लेबुलमा भएका निर्देशनहरू (जस्तै पञ्जाहरू लगाउने र प्रयोगको अवधिमा तपाईंसँग राम्रो भेन्टिलेसन छ भनी निश्चित गर्ने) पालना गर्नुहोस्।
- [फेस कभरिड](#) लगाउनुहोस् (प्रश्न #5 हेर्नुहोस्)।
- [सामाजिक दूरी अभ्यास](#) गर्नुहोस् (प्रश्न # 10 हेर्नुहोस्)
- [व्यक्ति तथा परिवारहरूको लागि CDC जाँचसूची](#) हेर्नुहोस् र
- [आफ्नो घर तयार पार्नुहोस्](#) - COVID-19 का लक्षणहरू देखिएर तपाईंको घरको कोही व्यक्ति बिरामी हुनुभयो भने के गर्ने भन्ने बारेमा योजना बनाएर केही कुरा जान्नुहोस्

5. मैले अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुपर्छ?

- शुक्रबार, अप्रिल 17, 2020 मा राती 8 बजे प्रभावकारी हुँदै दुई वर्षभन्दा बढी उमेरको र चिकित्सकीय रूपमा फेस-कभरिड सहन सक्ने न्यूयोर्क राज्यका कुनै पनि व्यक्तिले सार्वजनिक स्थानमा हुँदा र व्यवस्थित गर्न नसक्ने वा सामाजिक दूरी कायम नगर्दा मास्क वा फेस-कभरिडले आफ्नो नाक र मुख ढाक्न आवश्यक पर्न सक्नेछ। फेस कभरिड मात्र लगाएर तपाईंले अन्य सावधानीहरूलाई वेवस्ता गर्न सक्नुहुन्न भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् — हामीले महत्त्वपूर्ण कामहरू बाहेक अन्य सबै कामहरूको लागि सबै न्यूयोर्क वासीहरूलाई अझैपनि घरमा बस्न निर्देशन दिन्छौं। तपाईंले प्रभावहरू बारे राम्रोसँग बुझ्नको लागि कार्यकारी आदेशका सबै लागूयोग्य तत्वहरू पढ्न महत्त्वपूर्ण छ। [कार्यकारी आदेश नं. 202.17 यहाँ](#) हेर्नुहोस्।
- [COVID-19 महामारीको अवधिमा सार्वजनिक स्थानमा फेस कभरिड आवश्यक पर्ने NYSDOH कार्यकारी आदेश बारे अन्तरिम मार्गनिर्देशन 202.17 र 202.18](#) (अप्रिल 17, 2020) हेर्नुहोस्
- [कपडाको फेस कभरिड कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा](#) हेर्नुहोस्।

6. म 100.4 वा सो भन्दा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वासमा कमी हुने, चिसो लाग्ने, चिसोले गर्दा बारम्बार काप्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, पखाला लाग्ने, स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी हुने जस्ता COVID- 19 का लक्षणहरू भएका कोही व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएमा मैले के गर्नु पर्छ?

- तपाईंको अनावरणको अन्तिम दिनबाट 14 लगातार दिनको लागि घर बस्नुहोस्। तपाईं महत्त्वपूर्ण_कर्मचारी हो भने काममा गएर काम सकेपछि सिधै घर जानुहोस्।
- अन्य व्यक्तिहरूबाट आफ्नो दूरी (लगभग 6 फिट वा 2 मिटर) राख्नुहोस्।
- यस समयमा अधिमा आफ्नो घरमा आगन्तुकहरूलाई आउन नदिनुहोस्।
- लक्षणहरूको लागि आफ्नो निगरानी गर्नुहोस्।

7. मलाई 100.4 वा सो भन्दा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वासमा कमी हुने, चिसो लाग्ने, चिसोले गर्दा बारम्बार काप्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, पखाला लाग्ने, स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी हुने जस्ता COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईंलाई लक्षणहरू भएमा:

- COVID-19 भएका धेरैजसो मानिसहरूलाई सामान्य बिमारी हुन्छ र घरमै बसेर स्वस्थ हुन सक्छन्।
- घरमै बस्नुहोस् र आफ्ना घरपरिवारका अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस्। चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक आफ्नो घरबाट बाहिर नजानुहोस्। सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्।
- आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् र आफ्ना लक्षणहरू बारे वर्णन गर्नुहोस्। पहिला फोन नगरिकन सिधै उहाँहरूको कार्यालय वा आपतकालीन विभाग/आकस्मिक स्याहार केन्द्रमा नजानुहोस्। तपाईंलाई आपतकालीन चिकित्सा आवश्यक छ जस्तो लागेमा, तुरुन्तै 911 मा फोन गरेर उहाँहरूलाई आफ्ना लक्षणहरूको बारेमा थाहा दिनुहोस्।
- आफ्नो खोकी वा हाच्छिउँलाई टिस्युले छोप्नुहोस्, त्यसपछि टिस्युलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् र टिस्यु छोपेपछि साबुन र बगिरहेको पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। तपाईंसँग टिस्यु छैन भने, आफ्नो कुहिनो तल खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्, आफ्ना हातहरूमा होइन।
- आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्।

- बारम्बार रूपमा छोड्ने सतह र वस्तुहरू (उदाहरणका लागि: टेबुल, ढोकाको चुकल, बत्तिका स्विच, ह्याण्डल, डेस्क, शौचालय, फसेट, सिङ्कहरू) सफा गरेर किटाणुरहित बनाउनुहोस्। **आफ्नो घर सफा राख्ने र किटाणुरहित बनाउने** हेर्नुहोस् र **EPA-दर्ता गरिएको घरायसी किटाणुनाशक औषधिहरू** प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोग सुनिश्चित गर्नको लागि लेबुलमा भएका निर्देशनहरू (जस्तै पञ्जाहरू लगाउने र प्रयोगको अवधिमा तपाईंसँग राम्रो भेन्टिलेसन छ भनी निश्चित गर्ने) पालना गर्नुहोस्।
- व्यक्तिगत घरायसी वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्
- फेस कभरिड लगाउनुहोस् (प्रश्न #5 हेर्नुहोस्)।
- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने COVID-19 को फैलावलाई रोक्नमा मद्दत गर्ने कदमहरू** (CDC)
- तपाईंले घरमा आफ्नो स्वास्थ्य व्यवस्थित गर्नको लागि गर्न सक्ने 10 वटा कुराहरू** (CDC)

8. महत्त्वपूर्ण कर्मचारीहरू COVID-19 ले संक्रमक वा यसमा अनावरण भएपछि उनीहरू आफ्नो काममा कहिले फर्किन सक्छन्?

- COVID-19 को अनावरण र संक्रमण पालना काममा फर्किने नर्सिङ होमका कर्मचारीहरूको लागि NYSDOH प्रोटोकलहरू** (अद्यावधिक गरिएको 04/29/2020)
- काममा फर्किने स्वास्थ्यस्याहार र अन्य निर्देशित स्याहार सेटिङहरूका कर्मचारीहरूको लागि NYSDOH प्रोटोकलहरू** **COVID-19 को अनावरण वा संक्रमण पालना गर्दै** (अद्यावधिक गरिएको 03/31/2020)
- COVID-19 को अनावरण वा संक्रमण पालना गर्दै काममा फर्किने स्वास्थ्यस्याहार र अन्य निर्देशित स्याहार सेटिङहरू बाहेक अन्यका कर्मचारीहरूको लागि NYSDOH प्रोटोकलहरू** (अद्यावधिक गरिएको 03/31/2020)

9. मलाई 100.4 वा सो भन्दा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वासमा कमी हुने, चिसो लाग्ने, चिसोले गर्दा बारम्बार काप्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, पखाला लाग्ने, स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी हुने जस्ता COVID-19 का लक्षणहरू देखिएपछि म घरबाट बाहिर कहिले निस्कन सक्छु?

घरमा बसेका COVID-19 भएका मानिसहरू निम्न सर्तहरूको पालना गरेर घरबाट बाहिर जान सक्छन्:

- तपाईंका लक्षणहरू देखापरेको कम्तीमा 7 दिन बितेपछि।
- तपाईंलाई ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग बिना लगातार कम्तीमा 3 पूरा दिन (72 निरन्तर समय) सम्म ज्वरो नआएमा।

र

- अन्य लक्षणहरू सुधार भएपछि (उदाहरणको लागि, तपाईंको खोकी वा श्वासप्रश्वासको कमीमा सुधार भएपछि)।
- अतिरिक्त निर्देशनको लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गरेर परामर्श लिनुहोस्।
- प्रश्न #11 हेर्नुहोस्।

10. सामाजिक दूरीका सुझाव तथा मार्गनिर्देशनहरू के-के हुन्?

- घरमा बस्नाले जीवन बच्नेछ र हाम्रो समुदाय सुरक्षित रहनेछ।
- सम्भव भएसम्म घरमा बस्नुहोस्। किराना पसल, फार्मेसी र अन्य महत्त्वपूर्ण सेवाहरूद्वारा प्रस्ताव गरिएका होम डेलिभरी सेवा र अनलाइन किनमेल सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यदि केही कारणले तपाईं घरबाट बाहिर जानुपरेमा, फेस कभरिड लगाउनुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूबाट कम्तिमा 6 फिटको सुरक्षा दूरी कायम राख्नुहोस्। (प्रश्न #5 हेर्नुहोस्)
- तपाईंको घरभन्दा बाहिर बस्ने मानिसहरूसँग भिड जम्मा गरेर नबस्नुहोस्।
- रमाइलोको लागि वा तपाईंलाई दिक्क लागेको हुनाले पसल वा अन्य सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस्।
- राइड-शेयर, ट्याक्सी सेवा वा सार्वजनिक यातायातहरू प्रयोग गर्ने वा चलाउने मानिसहरूले सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिहरूबाट कम्तिमा छ फिटको दूरी कायम राख्न सकेसम्म प्रयास गर्नुपर्छ। ट्याक्सी र राइड शेयर चालकहरूले राइडर र बिसौनीहरूको बीचमा साधनमा भएका कडा सतहहरूलाई राम्रोसँग किटाणुरहित बनाउन कदमहरू चाल्नुपर्छ।
- [पजमा न्यूयार्क राज्य हेर्नुहोस्](#)
- [व्यवसाय बन्द र स्टाफिङ सम्बन्धी जानकारी हेर्नुहोस्](#)

11. ECDOH ले मलाई मेरो चिकित्सकले दिएको नोट बाहेक "काममा फर्कनुहोस्" नोट दिन सक्छ?

[ECDOH COVID-19 आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनका कागजातहरू हेर्नुहोस्।](#)

12. COVID-19 बाट एकदमै बिरामी हुने उच्च जोखिममा को छ?

सीमित अनुसन्धान अनुसार, (मुटु रोग, मधुमेह र फोकसो रोग जस्ता) दीर्घकालीन चिकित्सा अवस्थाहरू भएका वृद्ध मानिसहरू र इम्युनो-सप्रेस भएका मानिसहरू COVID-19 बाट हुने गम्भीर बिमारीको लागि उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ।

13. मैले COVID-19 को लागि कसरी परीक्षण गर्न सक्छु?

COVID-19 को लागि दुई प्रकारका परीक्षणहरू उपलब्ध छन्: 1) निदानात्मक परीक्षणहरू (स्वाब परीक्षण) र 2) सेरोलोजिक एन्टीबडी परीक्षण (रक्त परीक्षण)। तपाईंलाई हालको संक्रमण भएमा निदानात्मक परीक्षणले तपाईंलाई बताउँछ। तपाईंलाई अघिल्लो संक्रमण भएमा एन्टीबडी परीक्षणले तपाईंलाई बताउँछ।

COVID-19 निदानात्मक (स्वाब) परीक्षण निम्न मार्फत उपलब्ध छ:

- तपाईंको स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकले तपाईंलाई प्रयोगशाला आदेश दिन सक्नुहुन्छ। नयाँ बिमारीहरू स्वीकार गर्ने प्रदायकहरूको सूची [यहाँ उपलब्ध](#) छ।
- **ECDOH** ले निदानात्मक परीक्षण प्रस्ताव गर्दछ। प्रयोगशालाको आदेश आवश्यक छैन। कृपया परीक्षण निर्धारण गर्नको लागि 716-858-2929 मा फोन गर्नुहोस्।
- **NYSDOH** ले निदानात्मक परीक्षण प्रस्ताव गर्दछ। परीक्षण निर्धारण गर्नको लागि 1-888-364-3065 मा फोन गर्नुहोस्।
- अन्य संस्थाहरूले परीक्षण पनि प्रस्ताव गर्दछ। प्रत्येक संस्थासँग आफ्नै आवश्यकताहरू हुन्छन्। निर्देशनहरूको लागि हरेक व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

COVID-19 एन्टीबडी (रक्त) परीक्षण

- COVID-19 एन्टीबडी परीक्षण भनेको छुट्टै परीक्षण हो। यो तपाईंको रगतमा एन्टीबडीहरू खोज्ने रक्त परीक्षण हो। प्रतिरक्षा प्रणालीले किटाणु प्रायः भाइरस वा ब्याक्टेरियाको प्रतिक्रिया दिँदा एन्टीबडीहरू विकास हुन्छ। एन्टीबडीहरूले अर्को पटक तपाईंलाई अनावरण भएको समान किटाणुसँग लड्न मद्दत गर्न सक्छ, यद्यपि यो संक्रमित वा COVID-19 ले अनावरण भएको सबै व्यक्तिमा हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरा अझै पत्ता लागेको छैन। COVID-19 मा भएका एन्टीबडीहरू व्यक्तिमा फेला पर्दा, भावी संक्रमणबाट सुरक्षित रहन र सुरक्षा कति समयसम्म रहन्छ भन्ने कुरा वैज्ञानिकहरूले अझै पत्ता लगाएका छैनन् भन्ने कुरा याद गर्न एकदमै महत्त्वपूर्ण छ। COVID-19 नयाँ भाइरसको कारणले भएको हो र रोगको बारेमा थप कुरा र प्रतिरक्षा प्रणालीले यसमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन धेरैजसो अध्ययनहरू गरिएका छन्। एन्टीबडी परीक्षण बारे प्रश्नहरूका लागि, आफ्नो स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- [COVID-19 को लागि CDC परीक्षण हेर्नुहोस्](#)
- [NYSDOH COVID-19 एन्टीबडी परीक्षणको तथ्य पाना हेर्नुहोस्](#)
- [Abbott Laboratories Inc. COVID-19 एन्टीबडी परीक्षणको तथ्य पाना हेर्नुहोस्](#)

COVID-19 को परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजेटिभ वा नेगेटिभ जेसुकै भएपनि, तपाईंले आफ्नो र अन्य व्यक्तिको सुरक्षा गर्नको लागि अझै पनि रोकथाम उपायहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

एरी काउण्टीमा COVID-19 का परीक्षण साइटहरू

14. मैले घरमा COVID-19 को परीक्षण गर्न सक्छु? अनलाइन परीक्षण खरिद गर्ने भनेको के हो?

FDA ले अप्रिल 21, 2020 मा घरमा नमूना सङ्कलन विकल्पले COVID-19 को निदानात्मक परीक्षण गर्न अनुमति दिएको छ। यो परीक्षण सीमित प्रयोगमा छ र LabCorp मा मात्र उपलब्ध छ।

घरमा COVID-19 परीक्षणका नतिजाहरू प्रस्ताव गर्ने वेब साइट र अन्य आउटलेटहरूबाट सचेत रहनुहोस्। यी कुराहरू स्वयाम हुन्। तपाईंको लागि उत्कृष्ट चिकित्सा सल्लाह तपाईंको स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकले दिनुहुन्छ।

FDA सँग 1-888-INFO-FDA मा धोखाधडी COVID-19 का उत्पादनहरू बारे सामान्य जानकारी र उजुरीहरूको लागि उपभोक्ता हटलाइन छ।

15. के त्यहाँ कुनै खोप वा उपचार छ?

हाल यस रोगको लागि कुनै पनि खोप र कुनै विशिष्ट उपचार छैन। COVID-19 बाट संक्रमित भएका मानिसहरूले लक्षणहरू कम गर्नको लागि चिकित्सा स्याहार खोज्न सक्छन्। तपाईंको लागि उत्तम चिकित्सा सल्लाह तपाईंको चिकित्सकले दिनुहुन्छ।

छलकपट सतर्कता: तपाईंले COVID-19 परीक्षण वा उपचारको लागि मेल वा अन्य प्रलोभनद्वारा प्रस्ताव गरिएको इमेल, फोन कल प्राप्त गर्नुभएमा, फोन राखेर उनीहरूलाई वेवस्ता गर्नुहोस्।

16. मैले के-कस्ता सरसफाई उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ?

बारम्बार रूपमा छोड्ने सतह र वस्तुहरू (उदाहरणका लागि: टेबुल, ढोकाको चुकल, बत्तिका स्विच, ह्याण्डल, डेस्क, शौचालय, फसेट, सिङ्कहरू) सफा गरेर **किटाणुरहित बनाउनुहोस्। आफ्नो घर सफा राख्ने र किटाणुरहित बनाउने** हेर्नुहोस् र **EPA-दर्ता गरिएको घरायसी किटाणुनाशक औषधिहरू** प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। उत्पादनको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोग सुनिश्चित गर्नको लागि लेबुलमा भएका निर्देशनहरू (जस्तै पञ्जाहरू लगाउने र प्रयोगको अवधिमा तपाईंसँग राम्रो भेन्टिलेसन छ भनी निश्चित गर्ने) पालना गर्नुहोस्।

17. मैले यात्राको बारेमा जानकारी कहाँ पाउँछु?

यात्रासँग सम्बन्धित सबै प्रश्नहरूका लागि, [CDC COVID-19 यात्रा वेबसाइट](#) मा जानुहोस्।

18. अनुसन्धान अन्तर्गतको व्यक्ति (Person Under Investigation, PUI) भनेको के हो?

PUI भनेको CDC द्वारा सेट गरिएको विशेष मापदण्ड पूरा गरेको र रोगको लागि निरीक्षण गरेको व्यक्ति हो।

19. आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनको बीचमा के भिन्नता छ?

पहिलो, आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन दुवै समान हुन् जबकि तिनीहरू दुवैलाई संक्रामक रोगको फैलाव सीमित गर्न कार्यान्वयन गरिन्छ। भिन्नताहरू यस प्रकार छन्:

- **आइसोलेसनले** संक्रामक रोग लागेका बिरामी मानिसहरूलाई स्वस्थ मानिसहरूसँग छुट्ट्याउँछ।
- **क्वारेन्टाइनले** बिरामी भएका छन् कि भनेर हेर्नको लागि संक्रामक रोगको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई छुट्ट्याउँछ र तिनीहरूको हिँडडुल प्रतिबन्ध गर्छ।
- प्रश्न #11 हेर्नुहोस्।

20. मैले COVID-19 र गर्भावस्थाको बारेमा जानकारी कहाँ फेला पार्न सक्छु?

[NYSDOH गर्भावस्था र COVID-19 हेर्नुहोस्](#): गर्भवती मानिसहरू र तिनीहरूको परिवारहरूका लागि संसाधनहरू हेर्नुहोस् (03/21/2020)

[CDC गर्भावस्था र स्तनपान](#) हेर्नुहोस्

21. मैले COVID-19 र जनावरहरूको बारेमा जानकारी कहाँ फेला पार्न सक्छु?

[CDC जनावरहरू र COVID-19 हेर्नुहोस्](#) [FDA COVID-19 र तपाईंका घर पालुवा जनावरहरू हेर्नुहोस्](#)

22. मैले सामुदायिक संसाधनहरू कहाँ फेला पार्न सक्छु?

तपाईंलाई [COVID-19 परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नमा मद्दतको लागि यहाँ](#) विभिन्न प्रकारका सामुदायिक संसाधनहरू उपलब्ध छन्।

23. COVID-19 परीक्षणमा पोजेटिभ देखिएका व्यक्तिहरूले आफ्नो रोजगारदातालाई जानकारी गराउन आवश्यक हुन्छ?

हुँदैन।

24. रोजगारदाताहरूलाई व्यवसायमा कोही व्यक्तिलाई COVID-19 पोजेटिभ देखिएको भनेर सचेत गराइयो भने, तिनीहरूले आफ्ना कर्मचारीहरूलाई जानकारी गराउन आवश्यक हुन्छ?

हुँदैन।

25. म जीवाणु कसरी दान गर्न सक्छु?

तपाईंलाई COVID-19 निदान गरिएको थियो र अहिले तपाईं पूर्णरूपमा स्वस्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईं जीवाणु दान गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। त्यस्तो हो भने, तपाईंको जीवाणु यी एन्टिबडीहरूमा अधिक हुन सक्छ र अन्य व्यक्तिहरूमा COVID-19 रोगको उपचार वा रोकथाम गर्नको लागि सहयोगी हुन सक्छ। दान गरिएको जीवाणुलाई सहानुभूतिशील उपचारको लागि हामीसँग वैज्ञानिक परीक्षणहरू हुनु अघि पनि वा यो उपचारले निश्चित रूपमा काम गर्छ वा गर्दैन भनी निर्धारण गर्न परीक्षणको भागको रूपमा अहिले तत्काल प्रयोग गर्न सकिन्छ।

थप जानकारीका लागि [यूनिवर्सिटी एट बफेलो प्रोग्राम फ्लायर](#) हेर्नुहोस् वा 716-888-4845 वा 716-888-4840 मा फोन गर्नुहोस्।

[रोजवेल पार्क प्रोग्राम फ्लायर](#) हेर्नुहोस्