

बच्चालाई घरमा COVID-19 को हेरचाह गर्दै

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले COVID-19 का लागि पोजिटिभ परीक्षण गर्नुभयो र घरमा हेरचाह गर्न सकिन्छ भने, - र तपाईंको परिवार र समुदायमा अरूलाई संक्रमित हुनबाट जोगिन कृपया तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्न यस गाईडलाई समीक्षा गर्नुहोस्।

COVID19 बच्चाहरूको लागि

निर्देशनहरू तपाईंको बच्चाले पालना गर्नुपर्दछ, तपाईंको मदत सहित:

1. चिकित्सा सेवा पाउन बाहेक घरमै बस्नुहोस्।



2. तपाईंको बच्चाको डाक्टरलाई भेट्नु पहिले अगाडि बोलाउनुहोस्।



3. तपाईंको बच्चालाई तपाईंको घरमा बिरामी नभएका अन्य मान्छेहरू र जनावरहरूबाट अलग गर्नुहोस्। यसमा अन्य व्यक्तिहरूदेखि टाढा एकल कोठामा बस्नु र यदि उपलब्ध छ भने छुट्टै बाथरूमको प्रयोग गर्नु समावेश गर्दछ।



4. तिनीहरू अन्य व्यक्तिहरू वरिपरि हुँदा आफ्नो बच्चालाई फेसमास्क लगाउन सिकाउनुहोस् (यदि उपलब्ध छ भने)।



5. सबैजनाले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्युले छोप्नुपर्छ।



6. तपाईंको बच्चालाई साबुन र पानी (वा अल्कोहलमा आधारित सेनिटाइजर) द्वारा उनीहरूको हातहरू बारम्बार धुन सिकाउनुहोस्।



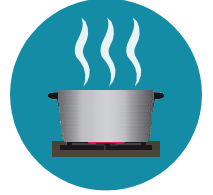
7. तपाईंको बच्चालाई व्यक्तिगत घरेलू वस्तुहरू, भाँडा, पिउने पानी, कप, खाने भाँडा, तौली वा ओछ्यान सहित सेयर गर्न नदिनुहोस्।



8. सबै "बढि-छुने" काउन्टरहरू, डोरकनब्स, शौचालयहरू, फोन र बेडसाइड टेबुलहरू दिनहुँ घर सफा गर्ने स्प्रे वा वाइपहरूको जस्ता चिजहरू सफा गर्नुहोस्।



9. तपाईंको बच्चालाई अरूको लागि खाना तयार पार्न वा सेवा दिन नदिनुहोस्।



तपाईंको बच्चालाई नयाँ वा बिग्रँदो लक्षणहरूको लागि निरीक्षण गर्नुहोस्, निम्न लिखित सहित:

- श्वास फेर्न कठिनाई
- नयाँ भ्रम वा
- बढ्दो कमजोरी

यदि तपाईंको बच्चामा यी वा अन्य लक्षणहरू छन् भने कृपया उनीहरूको बाल रोग विशेषज्ञलाई फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं एक चिकित्सा आपतकालिन अनुभव र 911 कल गर्न आवश्यक छ भने, कृपया EMS लाई तपाईंलाई COVID19 छ भनि सूचित गर्नुहोस्। यसले तिनीहरूलाई सबैको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न उचित सतर्कताहरू लिन अनुमति दिनेछ।

परिवारका सदस्य र घरको हेरचाहकर्ताहरूको लागि

यदि तपाईं नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ, वा COVID-19 बाट बच्चाको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया यी सिफारिसहरूलाई आफ्नै लागि पालना गर्नुहोस्:

लक्षण व्यवस्थापन गर्नुहोस्

1. तपाईंको स्वास्थ्यलाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुहोस्। आफ्नो मुख्य कल गर्नुहोस्। यदि तपाईं COVID-19 (ज्वरो, खोकी, सासको दुखाइ) को सुझाव लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने हेरचाह प्रदायक अहिले नै।
2. तपाईंले बिरामीलाई हेरचाहको लागि उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनहरूको साथै आधारभूत घरका आवश्यकताहरू (खाद्यान्न र औषधिहरू खरीद गर्दा) बुझ्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ भनि यो कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
3. तपाईंको बच्चाको लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा बिरामी भइरहेको छ भने, उनीहरूको बाल रोग विशेषज्ञलाई कल गर्नुहोस् र बिरामीले प्रयोगशालाले COVID-19 छ भनि पुष्टि गरेको छ भनि बुझाउनुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाको एक चिकित्सा आपतकालिन छ र तपाईंलाई 911 मा कल गर्नुपर्‍यो भने, तपाईंको बच्चालाई COVID-19 छ भनि पठाउनुहोस्।

दूरी कायम राख्नुहोस्

1. यदि उपलब्ध भएमा छुट्टै सुत्ने कोठा र बाथरूमको प्रयोग गरि घरका सदस्यहरू अर्को कोठामा बस्नु पर्छ र सकेसम्म तपाईंको बच्चाबाट अलग हुनुपर्छ।
2. कृपया घरमा हुने आवश्यक आवश्यकता नहुने पाहुनाहरूलाई अनुमति नदिनुहोस्।
3. घरका अन्य सदस्यहरूले (तपाईंको बच्चा होइन) घरमा घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्नुपर्छ।
4. घरमा सेयर गरिएका ठाउँहरूमा राम्रो हावा प्रवाह छ (उदाहरणका लागि वातानुकूलित वा खुल्ला विन्डोजहरू) भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्।

राम्रो स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्

1. लगातार हात स्वच्छता गर्नुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, तपाईंको हातहरूका सबै सतहहरू समेट्दै तिनीहरूलाई सुक्खा अनुभव नहुँदासम्म सँगसँगै मिरेर, कम्तीमा 60 देखि 95% अल्कोहल समावेश भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजरले तपाईंको हातहरू सफा गर्नुहोस्।
2. तपाईंको आँखाहरू नछोइकन, नाक र मुख धुनु नधोएका हातहरूबाट नछुनुहोस्।
3. यदि तपाईं समान कोठामा हुनुहुन्छ भने तपाईं र तपाईंको बच्चाको फेसमास्क लगाउनु पर्छ।
4. यदि सम्भव छ र उपलब्ध छ भने, तपाईं बिरामीको लुगा धुने वा उनीहरूको रगत, दिशा, वा शरीर तरल पदार्थहरूसँग छुनुहुँदा वा सम्पर्क गर्नुहुँदा पञ्जाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको शरीरबाट ठोस पदार्थहरूलाई टाढा राख्नुहोस्। यदि पञ्जाहरूको प्रयोग गरिएको छ भने, बारबेजमा पञ्जामा मिल्काउनुहोस् र डिस्पोजल प्लास्टिकको झोलामा लाइनमा राख्न सकिन्छ। आफ्ना हातहरूलाई तुरुन्तै साबुन र पानी वा अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजरले सफा गर्नुहोस्।
5. डिस्पोजेबल फेसमास्कहरू र पञ्जाहरूको प्रयोग गरि तिनीहरूलाई बाहिर मिल्काउनुहोस्। पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्।
6. सबै प्रयोग गरिएको डिस्पोजेबल पञ्जा, फेसमास्क र अन्य दूषित कुराहरूलाई अन्य घरको फोहोरसँग डिस्पोज गर्नु पहिले लाईनको कन्टेनरमा राख्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानी वा एक अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजरले सफा गर्नुहोस्।
7. बिरामीसँग गिलास, भाँडा, तौली, कपडा र ओछ्यान जस्ता घरेलु कुराहरू सेयर नगर्नुहोस्। बिरामीले यी कुराहरूको प्रयोग गरेपछि, तपाईंले राम्ररी धुनु पर्छ।
8. कपडाहरू हटाउनुहोस् र ओछ्यानमा वा रगत, दिशा वा शरीरमा तरल पदार्थहरू तुरुन्तै धुनुहोस्।
9. सबै "बढि-छुने" काउन्टरहरू, डोरकनब्स, शौचालयहरू, फोन र बेडसाइड टेबुलहरू दिनहुँ घर सफा गर्ने स्प्रे वा वाइपहरूको जस्ता चिजहरूको प्रयोग गरि सफा गर्नुहोस्।

तपाईं र तपाईंको परिवारका सबै सदस्य क्वारेन्टाइनमा हुनुपर्दछ। घर क्वारेन्टिनको अवधि सामान्यतया **तपाईंको बच्चाको सुरुवाती लक्षणहरूको समयबाट कम्तिमा 3 हप्ता हुन्छ। यो तपाईंको बच्चाको बिरामी सार्न सक्ने र परिवारका अन्य सदस्यहरूले रोग सार्न सक्ने समयको लागि छ।** निर्देशनको लागि तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य समीतिलाई कल गर्नुहोस्। तपाईंको शहर वा शहरको स्वास्थ्य ईन्टरनेटमा हेर्नुहोस् वा फोन नम्बरका लागि तपाईंको शहर वा टाउन हलमा कल गर्नुहोस्। यदि तपाईं स्वास्थ्य सेवामा काम गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो रोजगारदाताको पेशागत स्वास्थ्य विभाग पनि कल गर्नुपर्नेछ।

COVID-19 को फैलावलाई रोक्ने कुरा बारे तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि अतिरिक्त निर्देशन CDC को वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ।
[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)