

कोभीड -19 को रोकथाम: एकै बस्ने ठूला वा विस्तारित परिवारहरूका लागि सुझावहरू

यदि तपाईंसँग समूह-समूहमा बस्न मिल्ने केही कोठाहरू छन् भने, आफूलाई र तपाईंको परिवारमा बस्ने मानिसहरूलाई बचाउने तरिकाहरू छन् । यी सुझावहरू आधारभूत रोकथाम सम्बन्धी सल्लाह, आइसोलेसनका लागि मार्गनिर्देशन र कोही बिरामी परेमा के गर्ने भन्ने बारेमा बाहेक प्रदान गरिएको छ । पढ्नुहोस् [बिमारी फैलन नदिन सहयोग गर्नुहोस्, कोभीड-१९का लागि कसरी सेल्फ-आइसोलेसनमा रहने](#) थप विषयमा पढ्नुहोस्: healthvermont.gov/covid19-translations.



परिवारको संरक्षण गर्नुहोस्

तपाईं आफ्नो परिवारका सबैभन्दा जोखिममा रहेका व्यक्ति जतिकै जोखिममा रहे जसो गरी व्यवहार गर्नुहोस् । ६५ वर्ष वा माथिका व्यक्तिहरू कोभीड-१९ बाट संक्रमित भएमा अझ गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुन्छन्/ कुनै पनि उमेरका र स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू पनि उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

- जतिसक्दो घरमै बस्नुहोस् ।
- रोकथाम सम्बन्धी सुझाव अनुसरण गर्नुहोस् । पढ्नुहोस् [बिमारी फैलन नदिन सहयोग गर्नुहोस्](#) ।
- आगन्तुकहरू आउनै पर्ने नभएसम्म तपाईंको घरमा आउन नभन्नुहोस् ।
- तपाईंको परिवारका उच्च जोखिममा रहेका सदस्यहरूबाट भौतिक रूपमा टाढा रहनुहोस् ।
- उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूले सकेसम्म बच्चाको हेरचाह गर्नुहुँदैन ।

यदि तपाईंलाई घर बाहिर जानुपर्ने भयो भने:

- तपाईंको घरमा नबस्ने मानिसहरूबाट 6 फिट (2 मिटर) टाढा रहनुहोस् ।
- भीड र सामाजिक जमघटमा नजानुहोस् ।
- कपडाको मास्क लगाउनुहोस् । पढ्नुहोस् [कोभीड-१९ फैलने गतिलाई कम गर्नमा सहयोग गर्न मुख ढाक्ने लुगाको प्रयोग गर्ने](#) ।
- सकेसम्म सार्वजनिक यातायातमा नहिँड्नुहोस् वा फरक परिवारका मानिसहरूसँग एकै कारमा सवारी नगर्नुहोस् ।

- सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा बारम्बार छोड्ने सतहहरू नछुनुहोस्, जस्तै एलिभेटर बटन वा ह्यान्डरेलिड ।
- यदि तपाईंले सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा सतहहरू छुनु नै पर्नेभयो भने, आफ्ना आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् र छोएपछि तुरुन्तै आफ्नो हात धुनुहोस् वा ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- घर पुग्ने बित्तिकै आफ्नो हात धुनुहोस् ।

परिवारका कुनै सदस्य कोभीड-१९ को बिरामी भएमा

कोभीड-१९बाट बिरामी भएका अधिकांश मानिसलाई हल्का मात्र बिरामी हुनेछन् र निको हुन अरूबाट टाढा घरमै बस्नुपर्छ । यदि तपाईंका कुनै सरोकार छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । पढ्नुहोस् [यदि तपाईंको परीक्षण गर्दा कोभीड-१९रहेको भेटियो भने के गर्ने](#) ।

घरका अरू व्यक्तिमा भाइरस फैलन नदिनुहोस्:

- बिरामी व्यक्ति र घरका अन्य व्यक्तिहरू, विशेष गरी उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू बीच 6 फिट (2 मिटर) को दुरी कायम राख्नुहोस् ।
- एक व्यक्तिले मात्र बिरामीको हेरविचार गर्नुपर्छ ।
 - उच्च जोखिम भएका (65 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका वा स्वास्थ्य समस्या भएका) कोही पनि स्याहारकर्ता हुनु हुँदैन ।
 - स्याहारकर्ताले घरका अन्य व्यक्तिसँगको सम्पर्क सीमित राख्नुपर्दछ ।
 - स्याहारकर्ताले घरका अन्य सदस्यहरूको देखभाल गर्नुहुँदैन ।
- सास फेर्न समस्या हुने वा आफैले अनुहार छोप्ने कपडा खोल्न नसक्ने अवस्थामा बाहेक, बिरामी व्यक्तिले अरू मानिस वरपर जाँदा जहिले पनि अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुपर्दछ ।
- फोन, भाँडाकुँडा, ओढ्ने-ओछ्याउने वा खेलौना जस्ता व्यक्तिगत सामानहरू बिरामी व्यक्तिसँग मिलेर प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- सम्भव भएमा बिरामी व्यक्तिलाई छुट्टै कोठा र शौचालय उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यदि तपाईं बिरामी व्यक्तिसँग एकै कोठामा बस्नुपर्ने भयो भने:

- कोठामा राम्ररी हावा आवतजावत गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । झ्याल खोल्नुहोस् वा पङ्खा चलाउनुहोस् ।

- सम्भव भएसम्म कोठामा बस्ने अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा हुने गरी बिरामीलाई छुट्टै ठाउँ बनाउनुहोस् ।
- बिरामी बस्ने ठाउँ र बाँकी कोठाको बिचमा पर्दा वा अन्य भौतिक सामग्रीले बार्नुहोस् ।
- ओछ्यानहरू सकेसम्म टाढा राख्नुहोस्, कम्तीमा 6 फिट (2 मिटर) पर ।
- खुट्टा र टाउको मिलाएर सुत्ने: ओछ्यानमा सुत्दा, एक व्यक्तिको टाउको अर्को व्यक्तिको खुट्टा रहेको दिशामा फर्केर सुत्ने ।

यदि तपाईंले र बिरामी व्यक्तिले एकै शौचालय प्रयोग गर्नुपर्ने भयो भने:

- बिरामीलाई शौचालयबाट बाहिरिँदा सतहहरू, ढोकाको पक्रिने बिंड र ह्यान्डलहरू सफा र कीटाणुमुक्त गर्न लगाउनुहोस् । यदि उनीहरूले सफा गर्न सक्ने अवस्थामा छैनन् भने, स्याहारकर्ताले सबैले प्रयोग गर्ने क्षेत्रहरूलाई कीटाणुरहित बनाउनुपर्छ ।
- बिरामी व्यक्तिले प्रयोग गरिसकेपछि घरका अन्य व्यक्तिहरूले शौचालय प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्म लामो समयसम्म पर्खनुपर्दछ। उनीहरूले बारम्बार छोड्ने क्षेत्रहरू पनि प्रयोग गर्नु अघि सफा गर्नुपर्छ ।

खाना खाने समय

- बिरामी नभएका मानिसले मात्र हात धोएर खाना तयार गर्नुपर्दछ, खाने ठाउँ तयार गर्नुपर्दछ र खाना पस्किनुपर्दछ ।
- बिरामीलाई अर्को कोठामा खानको लागि एउटा प्लेटमा पस्किनुहोस् । यदि यो सम्भव छैन भने, उनीहरू घरका अन्य सदस्यहरू भन्दा 6 फिट (2 मिटर) टाढा बस्नुपर्छ ।
- बिरामीको स्याहारकर्ताले मात्र उनीहरूलाई खाना दिने, सफा गर्ने र उनीहरूको भाँडा माझिदिने गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी भएको व्यक्तिले प्रयोग गरेको भाँडा अरु कसैले चलाउनु हुँदैन । सम्भव भएमा स्याहारकर्ताले ती प्लेट, गिलास र भाँडावर्तन चलाउँदा पञ्जा लगाउनुपर्छ ।
- प्लेट, गिलास र पकाउने भाँडा माझिसकेपछि आफ्नो हात धुनुहोस् ।

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.healthvermont.gov/covid19-translations

Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at healthvermont.gov/covid19-translations.



Protect the household

Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home. People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.

- Only one person should take care of the person who is sick.
 - The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
 - The caregiver should limit contact with other people in the household.
 - The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

If you must share a room with someone who is sick:

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

If you must share a bathroom with someone who is sick:

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

Mealtimes

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

For more information, visit www.healthvermont.gov/covid19-translations