

साथीहरू र परिवारजनसँग सुरक्षित ढङ्गले सम्बन्ध कायम राख्नुहोस्

तपाईंलाई जोखिमको मूल्याङ्कन गर्नमा सघाउन र सोही अनुसार योजना बनाउन सिफारिस गरिएका अभ्यासहरू

अझै पनि COVID-19 को जोखिम न्यूनीकरण गर्ने सर्वोत्तम उपाय घर बस्नु हो, तर हामीमध्ये धेरै फेरि हाम्रा प्रियजनहरूलाई सुरक्षित ढङ्गले भेट्नका लागि साना कदमहरू चाल्न उत्सुक छौं। यस दिशानिर्देशले तपाईंलाई COVID-19 को जोखिम मूल्याङ्कन गर्न र नयाँ केस र गम्भीर बिमारी द्रुत गतिमा फैलिन नदिन मद्दत गर्दछ।

स्वास्थ्य र सुरक्षात्मक सावधानी अपनाउनुहोस्

यी चरणहरूले तपाईं र अरू मानिसलाई बचाउन र COVID-19 फैलिन नदिन मद्दत गर्दछ।

- ✓ अरूदेखि 6 फिट दूरी कायम राख्नुहोस्।
- ✓ फेस मास्क वा अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुहोस्।
- ✓ आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस् वा ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा हालसालै COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने घरमै बस्नुहोस्। आफ्नो परिक्षण गराउनु पर्छ कि भनेर डाक्टरलाई फोन गरेर सोध्नुहोस्।

घर नजिकै रहनुहोस्

घर नजिकै हुने गतिविधिहरू छनोट गर्नाले तपाईंले बाटोमा रोकिएर अरूसँग निकट सम्पर्कमा आउने वा दूषित सतहहरू छुन सक्ने सम्भावना कम गराउँछ।

- ✓ अनावश्यक यात्रालाई घरबाट 10 मीलको दायरा भित्र सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- ✓ बाहिरी ठाउँ र खुला क्षेत्रहरूमा जाने बारे सोच्नुहोस् जहाँ धेरै भीड हुँदैन र भौतिक दूरी कायम राख्न सजिलो हुन्छ।
- ✓ त्यस्ता गतिविधिहरू छनोट गर्नुहोस् जुनमा खाना बाँडेर खान वा साझा वस्तु वा अन्य सतहहरू छुनुपर्ने हुँदैन।



आफ्नो सामाजिक वृत्तलाई सानै बनाइराख्नुहोस्

यसले अरू को कोरोनाभाइरस सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको छ भन्ने थाहा पाउन सजिलो हुनेछ र यदि कोही बिरामी परेमा सेल्फ-आइसोलेसनमा (आफू एकलै) बस्नुपर्दछ।

- ✓ स्वास्थ्य र सुरक्षा सावधानी अपनाइरहेको एक अर्को विश्वासिलो परिवार छनोट गर्नुहोस्। यो अर्को परिवार, वा तपाईंको आफ्नै परिवारका सदस्यहरू हुन सक्छन् जो अलग परिवारमा बस्छन्।
- ✓ आफ्नो समूहमा बढीमा 25 जना व्यक्ति संलग्न गराउनुहोस्।

उच्च जोखिममा भएकाहरूको संरक्षण गर्नुहोस्

65 वर्षभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू र अन्तर्निहित मेडिकल समस्या भएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

- ✓ गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिम रहेकाहरू घरमा नै बस्नुपर्छ।
- ✓ एक-अर्का बिच फोन, कम्प्युटर वा भिडियो मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।

healthvermont.gov/COVID19

[@healthvermont](https://www.facebook.com/healthvermont)

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Safely Connect with Friends and Family

Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- Keep a 6-ft distance from other people. ✓
- Wear a face mask or cloth face covering. ✓
- Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer. ✓
- Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested. ✓



Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- Limit non-essential travel to short distances. ✓
- Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance. ✓
- Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces. ✓

Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household. ✓

- Limit your group to 25 people or fewer. ✓
- Keep a list of who you have been in close contact with each day. ✓

Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home. ✓
- Connect with one another by phone, computer or video. ✓

healthvermont.gov/COVID19

  @healthvermont

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH