

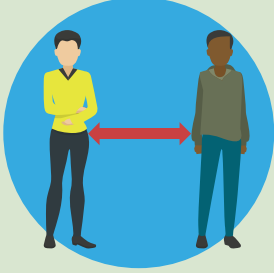
COVID 19 वैश्विक महामारीको समयमा सुरक्षित रहनको लागि सल्लाह

वारवकिशायरका बासनिदाहरूको लागि सरकारी निर्देशनको सारांश

कुनै स्वास्थ्य समस्या नभएको मानसिहरू



सकेसम्म घरमा बस्नुहोस्
कामका लागि (जहाँ तपाईं घरबाट काम
गर्न सक्नुहुन्न), आवश्यक सामानहरूका
लागि पसलहरूमा जान, घर बाहिर समय
बिताउन, कुनै स्वास्थ्य सम्बन्धी
आवश्यकताहरू, यदि तपाईं आफू
जोखिममा छु जस्तो लागेमा वा हेरचाह
प्रदान गर्नको लागि मात्र नसकिनुहोस्



यदि तपाईं बाहिर
जानुभएमा, अरु
मानसिहरूसँग सबै समयमा
2 मिटर टाढा रहनुहोस्



घर पुग्ने बित्तिकै आफ्ना
हातहरू धुनुहोस्

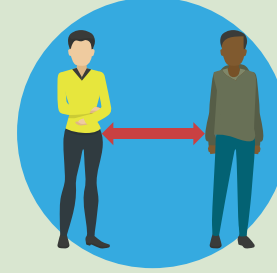


तपाईंलाई मेडिकल सहयोग
चाहिएमा पाउने कुरा नश्चिति
गर्नुहोस् तपाईंले **GP** वा अन्य
आवश्यक सेवाहरू (अनलाइन वा
फोन) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्

70 वर्ष वा सोभन्दा माथिका, स्वास्थ्य समस्या भएका मानसिहरू (फ्लू खोपका लागि योग्य भएकाहरू) वा गर्भवती



सकेसम्म घरमा बस्नुहोस्
कामका लागि (जहाँ तपाईं घरबाट काम
गर्न सक्नुहुन्न), आवश्यक
सामानहरूका लागि पसलहरूमा जान, घर
बाहिर समय बिताउन, कुनै स्वास्थ्य
सम्बन्धी आवश्यकताहरू, यदि तपाईं
आफू जोखिममा छु जस्तो लागेमा वा
हेरचाह प्रदान गर्नको लागि मात्र
नसकिनुहोस्



यदि तपाईं बाहिर जानुभएमा,
अरु मानसिहरूसँग सबै समयमा
2 मिटर टाढा रहनुहोस्



घर पुग्ने बित्तिकै आफ्ना
हातहरू धुनुहोस्



तपाईंलाई मेडिकल सहयोग
चाहिएमा पाउने कुरा नश्चिति
गर्नुहोस् तपाईंले **GP** वा अन्य
आवश्यक सेवाहरू (अनलाइन
वा फोन) लाई सम्पर्क
गर्नुहोस्

हामी तपाईंलाई थप सावधानीहरू अपनाउन कडा सल्लाह
दन्छौं:



तपाईंलाई सहयोग गर्ने
व्यक्तिहरूको भ्रमण जारी
राख्नुपर्छ तर **COVID-19**
का लक्षण भएका मानसिहरू
टाढै रहनुपर्छ



तपाईंको परिवार, साथीभाई
वा छमिकीहरूलाई कनिमेल
गर्न र औषधी कनिर तपाईंको
ढोकामा छोड्नको लागि
भन्नुहोस्



यदि तपाईंलाई सहयोग
चाहिएमा वारवकिशायर
काउन्टी परिषदलाई
(**Warwickshire
County Council**)
01926 410410
मा फोन गर्नुहोस्

COVID 19 वैश्विक महामारीको समयमा सुरक्षित रहनको लागि सल्लाह

वारवकिशायरका बासनिदाहरूको लागि सरकारी निर्देशनको सारांश

COVID-19 का लक्षणहरू भएका मानसिहरू

(नयाँ लगातारको खोकी वा उच्च ज्वरो वा तपाईंको सामान्य सुँघ्ने र स्वाद लिन संवेदना हराउने वा परिवर्तन हुने)



तपाईं सन्धो नहुँदासम्म **7**
दनिसम्म घरबाट बाहिर
ननसिकनुहोस्*



तपाईंको परिवार, साथीभाई वा
छमिकीहरूलाई कनिमेल गर्न
र औषधी तपाईंको ढोकामा
छोड्नको लागि भन्नुहोस्



यदि तपाईंलाई सहयोग
चाहेमा वारवकिशायर
काउन्टी परिषदलाई
(**Warwickshire
County Council**)
यसमा फोन गर्नुहोस्:
0800 408 1447



तपाईं भ्रमण गर्नु अघि तपाईंको **GP**
सर्जरी, फार्मेसी वा अस्पताललाई
फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको **COVID**
लक्षणहरू बगिर्दै गएको छ भने
111.nhs.uk मा जानुहोस् वा फोन
गर्नुहोस्: **111**। फोन गर्नुहोस्:
आपतकालीन अवस्थामा **999** मा

COVID-19 का लक्षणहरू भएका अरुसँग बस्ने मानसिहरू

(नयाँ लगातारको खोकी वा उच्च ज्वरो वा तपाईंको सामान्य सुँघ्ने र स्वाद लिन संवेदना हराउने वा परिवर्तन हुने)



तपाईंसँग बस्ने व्यक्तिलाई
पहिलो लक्षण देखिएको **14**
दनिसम्म घरबाट बाहिर
ननसिकनुहोस्*



तपाईंको परिवार, साथीभाई वा
छमिकीहरूलाई कनिमेल गर्न
र औषधी तपाईंको ढोकामा
छोड्नको लागि भन्नुहोस्

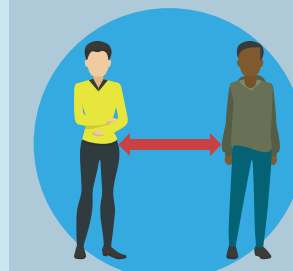


तपाईंको **GP** वा अन्य
आवश्यक सेवाहरूलाई
सम्पर्क गर्न टेलिफोन वा
अनलाइन सेवाहरूको प्रयोग
गर्नुहोस्



यदि तपाईंलाई सहयोग
चाहेमा वारवकिशायर
काउन्टी परिषदलाई
(**Warwickshire
County Council**)
यसमा फोन गर्नुहोस्:
0800 408 1447

हामी तपाईंलाई थप उपायहरू अपनाउन कडा सल्लाह
दन्छौं:



यदि सम्भव भएमा
तपाईंको परिवारका
सदस्यहरूसँग **2** मिटरको
दुरी राख्नुहोस्



एकै समयमा भान्सा, बैठक
कोठा, बाथरुम जस्ता साझा
स्थानहरू प्रयोग नगर्नुहोस् र
छुट्टै तौलियाको प्रयोग
गर्नुहोस्



आफ्नो हातहरू धुनुहोस्, प्रायः
प्रयोग हुने सतहहरू/साझा
स्थानहरू बीच-बीचमा सफा
गर्नुहोस्

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा तपाईं
देखिन शुरु भएपछि **7** दिनको लागि घरमै
बस्नुपर्छ



COVID 19 वैश्विक महामारीको समयमा सुरक्षित रहनको लागि सल्लाह

वारवकिशायरका बासनिदाहरूको लागि सरकारी निर्देशनको सारांश

क्लिनिकल रूपमा अत्यन्त जोखिममा रहेका मानसिहरू* (NHS को पत्र मार्फत वा स्वास्थ्य पेशेवरद्वारा सूचित गरिएका मानसिहरू)



सकेसम्म घरमा बस्नुहोस् र बाहिर न्यूनतम भ्रमण गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि प्रतिदिन एक पटक)।



तपाईंको परिवार, साथीभाई वा छमिकीहरूलाई कनिमेल गर्न र औषधी तपाईंको ढोकामा छोड्नको लागि भन्नुहोस्



मानसिहरूले अझै पनि तपाईंलाई सहयोग वा हेरचाह प्रदान गर्न सक्छन् तर यदी तनीहरूमा कोरोनाभाइरसको कुनै लक्षणहरू भएमा सक्दैनन्

कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले नयिमति रूपमा आफ्ना हातहरू धुन नबस्नुहोस्



यदी तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा वारवकिशायर काउन्टी परिषदलाई (Warwickshire County Council) यसमा फोन गर्नुहोस्: **0800 408 1447**

तपाईंको साथीभाईहरू र परिवारसँग अनलाइन वा टेलिफोनमा सम्पर्कमा रहनुहोस्



तपाईं भ्रमण गर्नु अघि तपाईंको GP सर्जरी, फार्मेसी वा अस्पताललाई फोन गर्नुहोस्। यदी तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा जानुहोस्: **111.nhs.uk** वा फोन गर्नुहोस्: **111** सकेसम्म चाँडो। फोन गर्नुहोस्: आपतकालीन अवस्थामा 999 मा

क्लिनिकल रूपमा अत्यन्त जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँग बस्ने मानसिहरू*

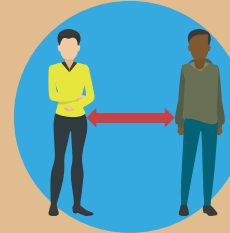


सकेसम्म घरमा बस्नुहोस् कामका लागि (जहाँ तपाईं घरबाट काम गर्न सक्नुहुन्न), आवश्यक सामानहरूका लागि पसलहरूमा जान, घर बाहिर समय बित्नु, कुनै स्वास्थ्य आवश्यकताहरू, यदी तपाईं आफू जोखिममा छु जस्तो लागेमा वा हेरचाह प्रदान गर्नको लागि मात्र नसकिनुहोस्



तपाईंको GP वा अन्य आवश्यक सेवाहरूलाई सम्पर्क गर्न टेलिफोन वा अनलाइन सेवाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्

हामी तपाईंलाई थप उपायहरू अपनाउन कडा सल्लाह दिन्छौं:



यदी सम्भव भएमा तपाईंको परिवारका सदस्यहरूसँग 2 मटरको दुरी राख्नुहोस्



एकै समयमा भान्सा, बैठक कोठा, जस्ता साझा स्थानहरू प्रयोग नगर्नुहोस् र यदी सकिनुहुन्छ भने छुट्टै बाथरुमहरूको प्रयोग गर्नुहोस्



आफ्नो हातहरू धुनुहोस्, बारम्बार सतहहरू र साझा स्थानहरू सफा गर्नुहोस्

तपाईंको घर बाहिर हुने समयलाई सीमिति गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै: तपाईंको ढोकामा खाना डेलभर गर्ने



तपाईंको साथीभाईहरू र परिवारसँग अनलाइन वा टेलिफोनमा सम्पर्कमा रहनुहोस्

