

# Barren River

## DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Barren, Butler, Edmonson, Hart, Logan,  
Metcalf, Simpson, and Warren Counties



मिति:

ग्राहकको नाम:

ठेगाना:

शहर, राज्य, जिप कोड:

निर्देशित क्वारेन्टाइन पत्र: प्रतिबन्धित चाल र आफैं-अवलोकनको सुझाव दिँदै

प्रिय सम्पर्क:

तपाईंको जानकारी प्रदान गर्नुभएकोमा धन्यवाद। यसो गरेर, तपाईंले आफ्नो परिवार, साथीहरू, प्रियजनहरू र तपाईंको समुदायमा COVID-19 को प्रसार रोक्न सहयोग गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं COVID-19 का लागि पोजिटिभ परिक्षण गरेका कोहिसँग सम्पर्कमा हुनुभएको पुष्टिकरणको रूपमा यो पत्र प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ। एक पटक तपाईं भाइरस सहित कसैको छेउछाउमा हुनुभएमा, यो तपाईं बिरामी हुनुभन्दा 14 दिन पहिले हुनसक्छ। अब तपाईंको स्वास्थ्य र तपाईंको वरपर रहेका व्यक्तिको स्वास्थ्यको बारेमा सोच्ने समय हो।

तपाईंलाई क्वारेन्टाइनमा बस्न सोधिँदै छ। निर्देशित क्वारेन्टाइनको मतलब तपाईंले COVID-19 को प्रसार रोक्न आफूलाई अरूबाट आइजोलेट गर्नुपर्छ वा अलग गर्नुपर्छ। यदि तपाईंसँग लक्षणहरू नभए वा बिरामी महसुस गर्नुभएमा पनि भाइरस फैलिन सक्छ, त्यसैले तपाईं आफूलाई अरूबाट अलग गर्न र यस प्रक्रियाको पालना गर्न यो निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको क्वारेन्टाइनको लम्बाइ तपाईं अन्तिम पटक भाइरस लागेको व्यक्तिसँग कहिले सम्पर्कमा आउनुभएको थियो सोको आधारमा निर्भर गर्दछ।

- यदि तपाईंसँग जोखिम वा संक्रमण जारी राख्नुभएमा, तपाईंको क्वारेन्टाइनको अवस्था पुनः प्राप्त नभएसम्म हुनेछ र त्यसपछि थप 14 दिन सम्म हुनेछ।
- यदि तपाईंसँग अब संक्रमणको जोखिम नभएमा, तपाईंको क्वारेन्टाइन तपाईंको अन्तिम संक्रमणको मिति देखि 14 दिनसम्म रहनेछ।

### तपाईंले अब के गर्नुपर्छ

- डाक्टरमा जानु बाहेक घरमै बस्नुहोस्।
- सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस्।
- यदि तपाईंलाई औषधी वा खाना प्राप्त गर्न सहयोग चाहिएमा दक्षिणी केन्टकी 211 वा ब्यारेन रिवर डिस्ट्रिक्ट स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- सम्भव भएमा कामबाट घरमै बस्नुहोस् वा घरबाट काम गर्नुहोस्। सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देशका लागि प्रति CDC र केन्टकी विभाग अनुसार, सम्पर्कहरूलाई आवश्यक कामदारहरू/महत्वपूर्ण पूर्वाधारका रूपमा वर्गीकृत छन्, जसलाई कुनै लक्षणहरू छैन, **केही घटनाहरूमा** तिनीहरूको क्वारेन्टाइन समयमा काम गर्न अनुमति दिन सकिन्छ। कृपया यी दिशानिर्देशहरूको बारे अधिक जान्न तपाईंको सम्पर्क ट्रेसरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा अरूबाट आफूलाई अलग राख्नुहोस्। यदि उपलब्ध भएमा बेग्लै बाथरूमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको घरमा आउनेहरू छैनन्।
- आफ्नो तापक्रम दैनिक जाँच गरि रेकर्ड गर्नुहोस्।





हेरचाह • विश्वसनीय • तयार छ

डिस्ट्रिक कार्यालय

1109 State St. • पोस्ट बक्स बक्स 1157 • Bowling Green, KY  
42102 फोन: (270) 781-8039 • फ्याक्स: (270) 796-8946

[www.BarrenRiverHealth.org](http://www.BarrenRiverHealth.org)

पृष्ठ 2 को 1

08/26/2020 मा बनाइएको

SAMPLE  
DOCUMENT

- COVID-19 को खोकी, सास फेर्न वा लिन गाह्रो, ज्वरो (100.4 डिग्रीभन्दा बढी तापक्रम), चिसो, बारम्बार चिसो लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, टाउको दुख्ने, र/वा स्वाद वा गन्ध भर्खर गुम्ने जस्ता लक्षणहरूको लागि हेर्नुहोस्। यदि ज्वरो वा लक्षणहरू भएमा, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- केही व्यक्तिहरू COVID-19 बाट निकै बिरामी हुने उच्च जोखिममा छन्। यी व्यक्तिहरूमा 60 वर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरू वा दम, मधुमेह, मुटुको रोग, गम्भीर मोटापा, किडनी/फोक्सो/कलेजोको रोग, सिकल सेल रोग, थैलेसीमिया, वा प्रतिरक्षा प्रतिरोधात्मक रोग जस्ता गम्भीर चिकित्सा अवस्था भएका व्यक्तिहरू समावेश गर्दछ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>)। यी मानिसहरूको वरिपरि नजानुहोस्। तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउन नदिई तिनीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न चाहनुहुन्छ।

### चिकित्साको ध्यान खोज्दा

यदि तपाईंसँग एक चिकित्सा आपतकालिन भएमा **911 मा फोन** गर्नुहोस् र तपाईंले अपरेटरलाई तपाईंलाई COVID-19 हुन सक्छ भनि भन्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सास फेर्दा समस्या भए, तपाईंको छातीमा दुखाई वा दबाव भए, नयाँ भ्रम वा उठान असमर्थता भए, र/वा निलो ओठ वा अनुहार भएमा **आफ्नो डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस् वा चिकित्सा ध्यान खोज्नुहोस्**। यदि सम्भव भएमा, चिकित्सा सहायता आउनु पहिले अनुहार ढाक्न कपडा राख्नुहोस्।

### प्रसार रोक्न

तपाईंको क्वारेन्टाइनको अतिरिक्त, तपाईंले COVID-19 को प्रसारलाई रोक्न निम्नलिखित स्वस्थ अभ्यासहरू गर्नुपर्छ:

- कम्तिमा पनि 20 सेकेन्डको लागि अक्सर आफ्नो हात धुनुहोस् वा कम्तिमा 60% अल्कोहल हुने ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आँखा/नाक/मुख नछुनुहोस्।
- तपाईंको घरमा समेत बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क हुनबाट जोगिनुहोस्।
- अरुको वरिपरि हुँदा अनुहार तपाईंको मुख र नाकलाई कपडाले छोप्नुहोस्।
- खोकी र हाँचिछुँटाँ ढाक्नुहोस् (कुहिनो वा टिशूको भित्र प्रयोग गर्नुहोस् - प्रयोग गरिएको टिशूहरूलाई लाइनमा राखिएको फोहोरमा फाल्नुहोस् र त्यसपछि हात धुनुहोस्)।
- दैनिक बारम्बार छुने सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>)

### अतिरिक्त जानकारी

कृपया संलग्न जानकारीलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य र रोग नियन्त्रण र रोकथाम (CDC) केन्द्रहरूको लागि केन्टकी विभागबाट COVID-19 मा अतिरिक्त जानकारीको लागि हेर्नुहोस् वा <https://kycovid19.ky.gov> वेबसाइटमा जानुहोस्। यदि तपाईंसँग अतिरिक्त टिप्पणी वा अपडेटहरू भएमा, कृपया 270-781-8039 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। हामी सम्भव भए सम्म छिटो प्रतिक्रिया दिने छौं।

तपाईंको भाग गर्नुभएकोमा धन्यवाद।