

यो जाडोमा स्वस्थ रहनुहोस्

फ्लू, COVID, RSV, र अन्य भाइरसहरूबाट आफू र आफ्ना प्रियजनहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि कदम चाल्नुहोस्!

1. नजिकको सम्पर्कमा आउनबाट टाढै रहनुहोस्।

बिरामी भएका मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनबाट टाढै रहनुहोस्। आफु बिरामी हुँदा, अरूहरूलाई पनि बिरामी हुनबाट जोगाउन तिनीहरूसँग दूरी राख्नुहोस्। अरू जनाको वरिपरि घरभित्र बस्दा उच्च गुणस्तरको मास्क लगाउने बारे विचार गर्नुहोस्।

2. बिरामी पर्दा घरमै बस्नुहोस्।

सम्भव भएसम्म बिरामी पर्दा काम, स्कूल र सौंपाइयोबाट घरमै बस्नुहोस्। यसले तपाईंको रोग अरूलाई फैलनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ।

3. आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्।

खोक्दा वा हाच्छुँ गर्दा मुख र नाकलाई टिस्युले छोप्नुहोस्। यसले तपाईंको वरपर रहेका मानिसहरूलाई बिरामी हुनबाट जोगाउन सक्छ। बिरामी व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छुँ गर्दा वा बोल्दा निस्कने थोपाहरूबाट कीटाणुहरू फैलिन सक्छन्।

4. आफ्नो हात सफा गर्नुहोस्।

तपाईंलाई आफ्नो हात पटक-पटक धुनुले तपाईंलाई कीटाणुहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्नेछ। साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, अल्कोहल आधारित ह्यान्ड रब प्रयोग गर्नुहोस्।

5. आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।

कुनै व्यक्तिले कीटाणुले दूषित रहेको वस्तुलाई छोए पछि आफ्नो आँखा, नाक वा मुख छुन्छ भने कीटाणुहरू सर्न सक्छन्।

6. स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य राम्रो बानीहरू बसाल्नुहोस्।

विशेष गरी कोही बिरामी हुँदा, घर, काम वा स्कूलमा बारम्बार छुने सतहरू सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित गर्नुहोस्। प्रशस्त मात्रामा सुत्नुहोस्, शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुहोस्, आफ्नो तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्, र पौष्टिक खाना खानुहोस्।

7. खोप लगाउनुहोस्।

प्रत्येक वर्ष फ्लूको खोप प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस् र सिफारिस गरिएको COVID खोपहरूमा अद्यावधिक रहनुहोस्।



ongovhealth
Onondaga County
Health Department

ongov.net/health · facebook.com/ongovhealth

11-18-22