आफू बचौँ र अरूलाई पनि बचाऔँ

हाल भर्मोन्टमा COVID-19 उच्च गतिमा फैलिरहेको छ । यस्तो समयमा आफूलाई व्यक्तिगत रूपमा हुने जोखिमका बारेमा पुनर्मूल्याङ्कन गर्न र सार्वजनिक भवनभित्र रहँदा गुणस्तरीय मास्क लगाउने जस्ता रोकथामका कदमहरू कति बेला चाल्ने भन्ने बारेमा विचार गर्नु जरुरी हुन्छ । तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएमा परीक्षण गराउनुहोस् । तपाईंको परीक्षण गर्दा पोजिटिभ रिपोर्ट आयो र तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने उपचार गराउन तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कोभिड-१९ भाइरस लामो समयसम्म हामीबिच रहिरहने छ । भर्मोन्टरबासीहरूसँग आफू र अरूलाई भाइरस लाग्न वा फैलाउन नदिन आवश्यक उपकरणहरू छन् ।

लगाउनुपर्ने खोपहरू समयमै लगाउनुहोस्

विशेष गरी हामीले खोप लगाउनु भनेको आफूलाई कोभिड-१९ विरुद्ध गम्भीर रोग लाग्न नदिने , अस्पताल भर्ना हुन नदिने र मृत्युबाट जोगाउने उत्तम उपकरण हो ।

खोप नलगाएका मानिसहरूमा भाइरस लाग्ने र फैलने जोखिम धेरै हुन्छ । हामी खोप लगाउन योग्य सबैलाई जति सक्दो चाँडो खोप लगाएर आफ्नो सुरक्षा गर्न र पूर्ण सुरक्षाका लागि योग्य भएपछि बुस्टर खोप लगाउन प्रोत्साहित गर्दछौँ । खोप लगाउन सकिने ठाउँहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।

आवश्यक परेको बेला परीक्षण गराउनुहोस्

तपाईंमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिए वा तपाईं कोभिड-१९ सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईं आफ्नो परीक्षण गराएर अरूलाई बचाउन सक्नुहुन्छ । तपाईं कोभिड-१९ को सङ्क्रमणबाट गम्भीर बिरामी हुने लगायत उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने परीक्षण गराउनु अझ विशेष महत्त्वपूर्ण हुन्छ, ताकि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गरेर उपचारको बारेमा सोध्न सक्नुहुन्छ । कहाँ जाँच गराउने भन्ने बारेमा थाहा पाउनुहोस् ।

बिरामी भएमा घरमै बस्नुहोस्

तपाईंमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिए पनि, फ्लू वा अन्य सङ्क्रामक रोगका लक्षणहरू देखिए पनि, तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने कृपया घरमै बस्नुहोस् र आवश्यक परेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । यसले कीटाणुहरू फैलिन नदिन मद्दत गर्छ, गम्भीर रोग लाग्ने जोखिममा रहेका मान्छेलाई जोगाउँछ र तपाईंलाई निको हुने अवसर दिन्छ ।

तपाईं मास्क लगाउने र अन्य सावधानीहरू रोज्न सक्नुहुन्छ

हाम्रा समुदायहरूमा गम्भीर रोग लाग्नेहरूको संख्या कम भएकाले, प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो व्यक्तिगत जोखिमको स्तरको आधारमा सावधानी अपनाउन चाहने-नचाहने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ ।

अतिरिक्त सावधानीहरूको बारेमा निर्णय तपाईंको जोखिममा निर्भर हुन्छ

निम्न कुराहरूले तपाईंका निर्णयहरूमा प्रभाव पार्न सक्छन्:

- तपाईंको उमेर वा स्वास्थ्य अवस्था
- यदि तपाईंको प्रतिरोध क्षमता कमजोर भएको छ
- यदि तपाईं उच्च जोखिममा भएका वा खोप नलगाएका व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनुहुन्छ भने

यी सावधानीहरूमा मास्क लगाउने लगायत पर्न सक्छन्, जसले तपाईं र तपाईंका वरपरका मानिसहरूलाई कोभिड-१९ लाग्न वा फैलिन नदिन मद्दत गर्दछ । गुणस्तरीय मास्कका उदाहरणहरूमा N95 वा KN95 मास्कहरू पर्दछन् । छिटाहरू रोक्न ती धेरै राम्रा छन् । तपाईंले कम्तिमा दुई तह राम्ररी बुनेको कपडाको राम्रोसँग मिल्ने मास्क लगाउन पनि सक्नुहुन्छ वा प्रभावकारिता बढाउनका लागि कपडाको मास्कको मुनि डिस्पोजेबल मास्कको तह लगाउन सक्नुहुन्छ ।

तपाईं COVID-19 को उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने निम्न कुरा बुझ्नुहोस्

यदि तपाईं COVID-19 को उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईं थप सावधानीहरू अपनाउने बारेमा विचार गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंसँग परीक्षणमा द्रुत पहुँच रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् र यदि तपाईंको परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएमा उपचारका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्न तयार रहनुहोस् । यदि तपाईंसँग आफ्नो जोखिमको बारेमा प्रश्न छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ रिपोर्ट आयो वा तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. Find out where you can get your shot.

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have COVID-19 symptoms or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are at higher risk for COVID-19, so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. Find out where to get tested.

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include wearing a mask, which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are at higher risk for COVID-19, you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for treatment if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do if you test positive or are a close contact.