

COVID-19

का बारेमा जानकारी

अमेरिकामा आउने
नवागन्तुकहरूका लागि

सुन्नका लागि आफ्नो
स्मार्टफोनले स्क्यान गर्नुहोस्



»» सारांश

COVID-19 एक गम्भीर बिमारी हो ।

तपाईंले आफू र अरूहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ ।

सबैभन्दा बढी सुरक्षाका लागि आफ्ना COVID-19 खोपहरू लगाउनुहोस् ।

COVID-19 का लागि परीक्षण गराउँदा त्यसले हाम्रा समुदायहरूलाई अझ सुरक्षित राख्छ ।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस् ।

यदि तपाईं खतरनाक रूपमा बिरामी पर्ने बढी सम्भावना छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

तपाईं अमेरिकामा यात्रा गर्दा सुरक्षित रहनुहोस् ।

तपाईंले अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।





COVID-19 एक गम्भीर बिमारी हो

» COVID-19 एक गम्भीर बिमारी हो ।

COVID-19 हावामार्फत व्यक्तिबाट व्यक्तिमा सर्ने भाइरसद्वारा लाग्ने रोग हो । अमेरिकामा COVID-19 बाट 10 लाखभन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु भइसकेको छ र अझै पनि धेरै मानिसहरू प्रत्येक दिन बिरामी हुने गर्छन् । COVID-19 को सम्बन्धमा राज्य र स्थानीय सरकारहरूका फरक-फरक नियमहरू हुन सक्छन् ।

तपाईंको पुनर्वास एजेन्सीको केस वर्करले तपाईंलाई तपाईंको नयाँ समुदायको COVID-19 सम्बन्धी नियमहरू र आफू तथा आफ्नो परिवारलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं यात्रामा हुँदा लगायत तपाईंलाई कुनै पनि बेला COVID-19 लाग्न सक्छ । तपाईंलाई COVID-19 लाग्न सक्छ र तपाईंले यसलाई थाहा नपाउन सक्नुहुनेछ किनभने तपाईंले बिरामी भएकै महसुस नगर्न सक्नुहुनेछ । यसले तपाईंले आफ्नो परिवार, साथीहरू र समुदायलगायत अन्य मानिसहरूलाई यो सार्न सक्ने सम्भावनालाई बढाइदिन्छ ।

सौभाग्यवश, आफू र अरूहरूलाई सुरक्षित राख्ने अनेक तरिकाहरू छन् ।





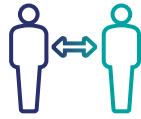
» तपाईंले आफू र अरूहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ ।

घरबाट बाहिर हुँदा आफ्नो नाक तथा मुख ढाक्नेगरी मास्क लगाउनुहोस्:

- बन्द सार्वजनिक स्थलहरूमा मास्क लगाउँदा यसले तपाईं र अरूहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्छ ।
- तपाईंले मास्क लगाउँदा हावामा भाइरस भएको खण्डमा सास फेर्दा भाइरसलाई शरीरभित्र तानेर तपाईं बिरामी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
- COVID-19 बाट बिरामी हुनु र त्यस बारेमा थाहा नपाउनु सम्भव छ किनभने सबैजनाले बिरामी भएको महसुस गर्दैनन् । यस अवस्थामा, मास्क लगाउँदा तपाईंले अरूहरूलाई भाइरस फैलाउनुहुने सम्भावना कम गरिदिन्छ ।
- आफ्नो स्थानीय फार्मसीलाई त्यहाँ निःशुल्क मास्कहरू उपलब्ध छन् कि भनेर सोध्नुहोस् ।

प्रभावकारी हुनका लागि मास्कहरूलाई अनिवार्य रूपमा सही तरिकामा लगाइनुपर्छ:

- आफ्नो नाक तथा मुखलाई ढाक्नेगरी मास्क लगाउनुहोस्
- माथि वा छेउहरूबाट हावा बाहिर गइरहेको छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्
- सफा हातहरूले आफ्नो मास्क लगाउनुहोस् वा निकाल्नुहोस्
- आफ्नो अनुहारमा लगाएको बेला आफ्नो मास्कलाई छुने नगर्नुहोस्
- आफ्नो कपडाको वा पुनः प्रयोग गर्न सकिने अन्य मास्कलाई कम्तीमा पनि दैनिक रूपमा सफा गर्नुहोस्
- आफ्नो डिस्पोजेबल मास्कलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुहोस्
- भिजेको वा फोहोर मास्कहरूलाई तत्कालै सफा सुख्खा मास्कले फेर्नुहोस्
- 2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकालाई मास्क लगाउन सिकाउनुहोस्



ठाउँ र दूरीलाई बढाउनुहोस्

COVID-19 बाट बिरामी हुनबाट बच्नका लागि तपाईंले भिडभाड हुने ठाउँहरूबाट बच्न वा आफू र अरूहरू बीचको दूरी बढाउन चाहन सक्नुहुन्छ ।



ताजा हावा प्राप्त गर्नुहोस्

COVID-19 आउटडोर अर्थात् बाहिर खुला ठाउँहरूभन्दा बन्द ठाउँहरूमा अझ बढी छिटो मानिसहरूका बीचमा फैलन्छ । बाहिर खुला ठाउँहरूमा समय बिताउनुहोस् वा झ्यालहरू खोलेर र पंखाहरू प्रयोग गरेर बन्द ठाउँहरूमा ताजा हावा ल्याउनुहोस् ।



बारम्बार आफ्ना हातहरूलाई सफा गर्नुहोस्

विशेषगरी तपाईं सार्वजनिक स्थलमा गएर आएपछि वा आफ्नो नाक सफा गरेपछि, खोक्रेपछि वा हाच्छिउँ गरिसकेपछि आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले कम्तीमा पनि 20 सेकेण्डसम्म धुनुहोस् । यदि तपाईंले आफ्ना हातहरू धुन सक्नुहुन्न भने ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नु अर्को राम्रो विकल्प हो ।



आफ्ना COVID-19 खोपहरू लगाउनुहोस्

» सबैभन्दा बढी सुरक्षाका लागि आफ्ना COVID-19 खोपहरू लगाउनुहोस् ।

यी भनेका COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुन वा अस्पताल भर्ना हुनबाट तपाईंलाई सुरक्षित राख्न सक्ने खोपहरू हुन् । खोपहरू तपाईंको पाखुरामा लगाइने सुईहरू हुन् जसले तपाईंको शरीरलाई COVID-19 जस्ता रोगहरूको विरुद्धमा कसरी लड्ने भनेर सिकाउँछन् । COVID-19 खोपहरू सुरक्षित छन् र अमेरिकामा वयस्क व्यक्ति, बालबालिका र शिशुहरूका लागि उपलब्ध छन् ।

खोपहरू निम्न छन्:

- सुरक्षित: खोपहरू विभिन्न नस्ल, जातीयता, उमेर र स्वास्थ्य समस्याहरू भएका मानिसहरूका लागि सुरक्षित प्रमाणित भइसकेका छन् । तपाईंलाई खोपबाटभन्दा पनि COVID-19 लागेपछि गम्भीर जटिलताहरू हुन सक्ने सम्भावना अझ बढी हुन्छ । खोपहरू गर्भवती रहेका वा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि सुरक्षित छन् ।
- प्रभावकारी: COVID-19 खोपहरूले एकदमै राम्रोसँग काम गर्छन् । COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुने अधिकांश मानिसहरू आफ्नो खोपका सबै डोजहरू नलगाएका मानिसहरू हुने गर्छन् । तपाईं बिरामी भइहाल्नुभए पनि खोपहरूले खोप लगाएका लगभग सबै मानिसहरूलाई गम्भीर बिरामी हुन वा मृत्यु हुनबाट सुरक्षित राख्छन् ।

खोप लगाइसकेपछि केही मानिसहरूलाई साइड इफेक्टहरू हुन्छ; 1-3 दिनसम्म बिरामी महसुस गर्नु सामान्य हो । साइड इफेक्टहरूको अर्थ तपाईंको शरीरले भाइरसको विरुद्धमा सुरक्षा निर्माण गरिरहेको छ भन्ने हुन्छ । COVID-19 खोपका फाइदाहरू साइड इफेक्टहरूका कुनै पनि सम्भावित जोखिमभन्दा एकदमै बढी हुन्छन् ।





आफ्नो खोपका सबै डोजहरू लगाउनुहोस् ।



पुनर्वासभन्दा पहिले आफ्ना COVID-19 खोपहरू लगाउनुहोस्

दुईवटा डोज भएको खोप (जस्तै कि Moderna, Pfizer वा Novavax) का दुवै डोज वा एक डोज भएको खोप (जस्तै कि Johnson & Johnson) को एक डोज लगाएर तपाईं अमेरिकामा यात्रा गरेर आउँदा तपाईंले आफू र आफू वरिपरिका अरूहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ । खोप लगाउँदा त्यसले तपाईंको यात्रा र पुनर्वासमा हुने ढिलाइबाट बच्नमा पनि तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।



बुस्टरहरू लगाएर COVID-19 बाट सुरक्षित रहिरहनुहोस्

आफ्नो COVID-19 खोपका सबै डोजहरू लगाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यदि तपाईंले खोपका सबै डोजहरू लगाइसक्नुभएको छ भने तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने, अस्पताल भर्ना हुने वा मृत्यु हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ । खोपका सबै डोजहरू लगाउनु भनेको दुईवटा डोज भएको खोपको दुवै डोज लगाउनु र त्यसपछि सिफारिस गरिएका कुनै पनि बुस्टर डोज लगाउनु हो ।

बुस्टरहरू भनेको तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाइसकेपश्चात् केही समयपछि लगाउने खोपका डोजहरू हुन् ताकि तपाईं COVID-19 बाट सुरक्षित रहिरहन सक्नुहोस् । दुईवटा डोज भएको खोप (जस्तै कि Moderna, Pfizer वा Novavax) को आफ्नो दोश्रो डोज वा एक डोज भएको खोप (जस्तै कि Johnson & Johnson) को आफ्नो पहिलो डोज लगाएको केही महिनापछि तपाईंले बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।



COVID-19 का लागि परीक्षण गराउँदा त्यसले हाम्रा समुदायहरूलाई अझ सुरक्षित राख्छ ।

COVID-19 का लक्षणहरूका लागि आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी गर्नुहोस् । तपाईंले खोप लगाइसकेको भएतापनि COVID-19 बाट बिरामी हुने सम्भावना रहन्छ । COVID-19 का लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्:

- खोकी लाग्ने, सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- 100.4°F/38°C वा सोभन्दा बढीको ज्वरो आउने
- थकाइ लाग्ने (थकान)
- घाँटी दुख्ने
- नाकबाट सिँगान बग्ने वा नाक बन्द हुने
- मांसपेशी दुख्ने वा शरीरको दुखाइ
- पखाला लाग्ने वा बान्ता हुने
- टाउको दुख्ने
- नयाँ स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने

COVID-19 का लक्षणहरू र मौसमी इन्फ्लुएन्जा (फ्लु) का लक्षणहरू एकदमै समान हुन्छन् ।

तपाईंलाई COVID-19, फ्लु वा चिसोको अर्को भाइरसमध्ये कुन लागेको छ भनेर सुनिश्चित गर्ने एकमात्र तरिका भनेको परीक्षण गराउनु हो ।



आफ्नो परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्न परीक्षण गराउनुहोस्

यदि तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ भने पनि तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले यसलाई थाहा नपाउन सक्नुहुनेछ किनभने तपाईंले बिरामी भएकै महसुस नगर्न सक्नुहुनेछ । परीक्षण गराएर र तपाईंलाई परीक्षणको नतिजा थाहा नहुँदासम्म अरुहरूबाट टाढा रहेर तपाईंले COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्न र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित रहनमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । वयस्क, बालबालिका र शिशुहरू लगायत जोकोहीले पनि परीक्षण गराउन सक्छन् ।

तपाईंले निम्न अवस्थाहरूमा परीक्षण गराउनुपर्छ:

- तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा
- तपाईं परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको व्यक्तिको वरिपरि रहनुभएको भएमा
- यात्राभन्दा पहिले र पछि
- तपाईं धेरैजना मानिसहरूसँग भित्री वा बन्द वातावरणहरूमा हुनुभन्दा पहिले र पछि
- तपाईंको स्कुल वा कामले आवश्यक गराएको भएमा

धेरै स्थानहरूले परीक्षणको सुविधा प्रदान गर्छन्

तपाईंले चिकित्सकको कार्यालय, सामुदायिक परीक्षण स्थल, रोजगारीस्थल, स्कुल वा फार्मसीमा परीक्षण गराउन सक्नुहुनेछ । धेरै फार्मसीहरूले घरमा आफैं गर्न सकिने परीक्षण किटहरू पनि दिन्छन् जसबाट तपाईंले आफैं परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो समुदायमा परीक्षणका अन्य स्रोतहरूका बारेमा IOM वा तपाईंको पुनर्वास एजेन्सीलाई सोध्नुहोस् ।

परीक्षण गोप्य रहन्छ

तपाईंको आप्रवासनको स्थिति जेजस्तो भएतापनि वा तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा वा परिचयपत्र भए वा नभए पनि तपाईंले गोप्य परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ ।

परीक्षण छिटो र सुरक्षित छ

तपाईं वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको नाक, घाँटी वा र्यालबाट नमुना लिन सक्नुहुनेछ । केही परीक्षणहरूले तपाईंलाई केही मिनेटमै नतिजाहरू दिने गर्छन् भने अन्य परीक्षणहरूमा एक दिन वा सोभन्दा बढीको समय लाग्न सक्नेछ ।



घरमै बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्



» यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईंले परीक्षणको नतिजा पर्ख्दै गर्दा वा तपाईंको COVID-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा घरमै बस्नुहोस् ।

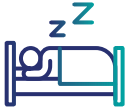
तपाईंले बिरामी महसुस गरेको कुनै पनि समय र आफ्नो परीक्षणको नतिजापर्खदाको बेला काम, स्कुल वा सामाजिक कार्यक्रमहरूबाट टाढा घरमै रहेर तपाईंले आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्न तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरू मध्येको एक हुन्छ ।

यदि तपाईंले बिरामी भएको महसुस नै गर्नुभएको छैन भने पनि तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ भने यो गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । धेरै मानिसहरूले COVID-19 का लक्षणहरूलाई घरमै उपचार गर्न सक्छन् । कुनै पनि औषधि लिनुभन्दा पहिले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सधैं बुझ्नुहोस् ।

कैयन् स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले निम्न सिफारिस गर्नुहुन्छः



- ज्वरो कम गर्न एसिटामिनोफेन वा आइबुप्रोफेन जस्तो औषधि लिने



- एसिटामिनोफेन (acetaminophen) वा आइबुप्रोफेन (ibuprofen)



- घरमै अरूहरूबाट टाढा बस्ने र आफ्ना प्रियजनहरूको वरिपरि मास्क लगाउनुहोस् ।



- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने



- तपाईंलाई अझ सहज महसुस गराउन चिसोको औषधि (जस्तै खोकीको औषधि) लिने

खोकीको औषधि 6 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाका लागि सुरक्षित छ ।

COVID-19 बाट अझ छिटो निको हुनमा तपाईंलाई मद्दत गर्ने सक्ने अन्य औषधिहरू उपलब्ध छन् तर विशेषगरी तपाईं खतरनाक रूपमा बिरामी हुने जोखिममा हुनुभएमा तिनीहरूलाई तत्कालै सुरु गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- यदि तपाईंका COVID-19 लक्षणहरू अझ खराब हुँदै गइरहेको भएमा यो औषधि प्राप्त गर्न चिकित्सकबाट जाँच गराउनुहोस् वा फर्मासिस्टकहाँ जानुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई चिकित्सकसँग कुरा गर्न दोभाषे आवश्यक पर्ने जस्ता मद्दत चाहिएमा आफ्नो पुनर्वास एजेन्सीको केस वर्करलाई फोन गर्नुहोस् ।





» यदि तपाईं खतरनाक रूपमा बिरामी पर्ने बढी सम्भावना छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

तल सूचिकृत निश्चित स्वास्थ्य समस्याहरू भएका मानिसहरू COVID-19 बाट एकदमै बिरामी पर्ने सम्भावना रहन्छ ।

यसको अर्थ उनीहरू निम्न हुने सम्भावना बढी हुन्छ:

- अस्पताल भर्ना हुने
- गहन स्याहार आवश्यक पर्ने
- सास फेर्नमा मद्दतका लागि भेन्टिलेटर आवश्यक पर्ने
- मृत्यु हुने

यो निम्न मानिसहरूमा लागू हुन्छ:

- 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका
- बढी तौल भएका
- गर्भवती
- मधुमेह भएका
- हार्ट फेलियर, कोरोनरी आर्टरीको रोग, कार्डियोमायोपाथिज वा उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्सन) जस्ता मुटुका समस्याहरू भएका
- COPD (दीर्घकालीन अब्स्ट्रक्टिभ पलमोनरी रोग), दम (हल्कादेखि गम्भीरसम्म), इन्टर्सिटियल लड्ग डिजिज, सिस्टिक फिब्रोसिस र पलमोनरी हाइपरटेन्सन जस्ता फोक्सोका समस्याहरू भएका
- क्यान्सर, कलेजोको दीर्घ रोग, मृगौलाको दीर्घ रोग, सिकल सेल रोग, एचआइभी वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू भएका
- सेरेब्रल पाल्सी जस्तो स्नायुको विकाससम्बन्धी समस्या भएका
- ट्रेक्रियोस्टोमी, ग्यास्ट्रोस्टोमी वा पोजिटिभ प्रेसर भेन्टिलेसन जस्ता चिकित्सकीय उपकरण भएका

यदि तपाईंलाई यी स्वास्थ्य समस्याहरूमध्ये कुनै पनि भएर तपाईंलाई COVID-19 लागेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । उहाँहरूले तपाईंलाई निको हुनमा मद्दत गर्ने औषधि दिन सक्नुहुनेछ तर औषधि तत्कालै सुरु गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



आकस्मिक स्थितिमा

यदि तपाईंमा यी गम्भीर लक्षणहरूमध्ये कुनै पनि लक्षण भएमा तत्कालै 9-1-1 मा फोन गरेर वा अत्यावश्यक स्याहार केन्द्र वा अस्पतालको आकस्मिक विभागमा गएर आकस्मिक चिकित्सकीय स्याहार खोज्नुहोस् ।

- सास फेर्न गाह्रो हुने
- लगातार छाती दुख्ने वा अठ्याएको महसुस हुने
- भ्रमित हुने
- जामन वा जागिरहन नसक्ने
- छालाको रङमा परिवर्तनहरू हुने



यात्रा गर्दा सुरक्षित रहनुहोस्



» तपाईं अमेरिकामा यात्रा गर्दा सुरक्षित रहनुहोस् ।

प्रस्थान गर्नुभन्दा पहिले

- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट गर्नुहोस् र COVID-19 खोप र परीक्षणका रेकर्डहरू लगायत आफ्ना चिकित्सकीय रेकर्डहरू तयार गर्नुहोस् ।
- आफ्ना नियमित औषधिहरूको 12-हप्ताका लागि पुग्ने सप्लाई प्राप्त गर्नुहोस् ।
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग COVID-19 खोप र बुस्टरका विकल्पहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

यात्राको बेला

- तपाईंले खोप लगाइसकेको भएतापनि विमानस्थल, स्टेसन र सार्वजनिक यातायातका साधनहरूमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- आफ्ना हातहरूलाई बारम्बार धुनुहोस् वा अल्कोहल मिसाइएको ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यात्राको बेला तपाईंले बिरामी भएको महसुस गर्नुभयो भने IOM वा एअरलाइन कर्मचारीलाई सूचित गर्नुहोस् ।

आगमनपश्चात्

- आगमनपश्चात् 3-5 दिनमा परीक्षण गराउनुहोस् र COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर ध्यान दिनुहोस् ।
- यदि तपाईंले COVID-19 खोपका सबै डोजहरू लगाउनुभएको छैन भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा पुनर्वास एजेन्सीको केस वर्करलाई COVID-19 खोप र बुस्टरका विकल्पहरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।



अनलाइनमा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।



आफ्नो भाषामा COVID-19 का बारेमा थप जानकारीका लागि
<https://nrcrim.org/translations> मा जानुहोस्

» तपाईंले अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंको पुनर्वास एजेन्सीले तपाईंलाई कागजी प्रक्रिया पूरा गर्नमा सहयोग गर्नेछ जसले अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवाका लागि भुक्तानी गर्न र तपाईंको पहिलो स्वास्थ्य सेवा अपोइन्टमेन्टको व्यवस्था मिलाउनमा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।

कृपया यस अपोइन्टमेन्टमा सबै चिकित्सकीय र खोपसम्बन्धी रेकर्डहरू साथमा ल्याउनुहोस् ।

फार्मसी, चिकित्सकका कार्यालय वा क्लिनिक र अस्पतालहरू भनेका तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्ने ठाउँहरू हुन् ।

- यदि तपाईंको स्वास्थ्य सामान्य वा नियमित हो भने त्यसलाई घरमै उपचार गर्न तपाईंलाई आवश्यक पर्ने औषधिहरू लिन फार्मसी जानुहोस् । फार्मसीको कर्मचारीलाई आफ्नो समस्याका बारेमा स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् र उहाँले तपाईंलाई सही उपचार छनौट गर्नमा मद्दत गर्नुहुनेछ ।
- यदि तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य समस्यालाई घरमै उपचार गर्न सक्नुहुन्न भने चिकित्सकको कार्यालय वा क्लिनिकमा जाने बारेमा विचार गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको चिकित्सकीय आकस्मिकता छ भने 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अत्यावश्यक स्याहार केन्द्र वा अस्पतालको आकस्मिक विभागमा जानुहोस् ।

केही औषधिहरूका लागि प्रेस्क्रिप्सन आवश्यक पर्छ र अरूहरूमा त्यो चाहिँदैन ।



प्रेसक्रिप्सनहरू भनेका चिकित्सकहरूले तपाईंलाई दिन सक्ने विशेष अनुमतिहरू हुन् ताकि तपाईंले आफूलाई आवश्यक पर्ने औषधि फार्मसी किन्न सक्नुहोस् । धेरै औषधिहरू प्रेस्क्रिप्सनबिना उपलब्ध हुन्छन् तर अरूहरू हुँदैनन् ।



यदि तपाईंसँग अमेरिकामा आफ्नो पहिलो महिनासम्म पुग्ने पर्याप्त औषधिहरू छैनन् भने कृपया IOM (वा तपाईं अमेरिकामा आइसक्नुभएको छ भने आफ्नो पुनर्वास एजेन्सी) लाई सूचित गर्नुहोस् ।

अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवा महङ्गो हुन सक्छ तर भुक्तानी विकल्पहरू रहेका छन् ।



सरकारी कार्यक्रमहरूले शरणार्थीहरू पहिलो पटक आउँदा उनीहरूका लागि र कार्यक्रमहरूका लागि योग्य हुने कम आय भएका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य सेवामा लाग्ने खर्चहरूको भुक्तानी गर्छ । अरू मानिसहरू आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी खर्चहरूका लागि भुक्तानी गर्न निजी स्वास्थ्य बीमामा निर्भर रहन्छन् ।

तपाईंसँग आफ्नो भाषामा स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ ।



चिकित्सकका कार्यालय तथा क्लिनिकहरूमा दोभाषेहरू हुन्छन् जसले तपाईंलाई बुझ्नमा र चिकित्सकीय कर्मचारीहरूसँग कुराकानी गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन् । आफ्नो बيمारी वा उपचारका बारेमा तपाईंले नबुझेको कुनै पनि कुरा छ भने चिकित्सकीय कर्मचारीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

स्वास्थ्य सेवा गोप्य रहन्छ ।



तपाईंको चिकित्सक, क्लिनिक वा फार्मसीले तपाईंको अनुमतिबिना तपाईंको स्वास्थ्य सेवाका बारेमा कसैसँग जानकारी साझा गर्न पाउँदैनन् - तपाईंको परिवारसँग पनि - पाउँदैनन् ।



» मदत कहाँबाट प्राप्त गर्ने ।

यदि तपाईंका प्रश्नहरू छन् वा तपाईंलाई कुनै पनि कुरामा मदत आवश्यक पर्छ भने आफ्नो पुनर्वास एजेन्सीको केस वर्कर वा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । तल उनीहरूको सम्पर्क जानकारी टिपेर राख्नुहोस् ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको सम्पर्क जानकारी

नाम: _____

फोन नम्बर: _____ - _____ - _____

पुनर्वास एजेन्सीको केस वर्करको सम्पर्क जानकारी

नाम: _____

फोन नम्बर: _____ - _____ - _____

आफ्नो भाषामा COVID-19 का बारेमा थप जानकारीका लागि <https://nrcrim.org/translations> मा जानुहोस्