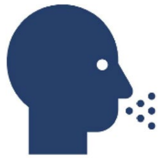
VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

# तपाईं श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरसले गर्दा बिरामी हुनुभएको अवस्थामा

**मार्च 2024**



फ्लु, COVID-19 वा RSV जस्ता सामान्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरसहरूका लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, काम्ने, अत्यन्तै थकित महसुस हुने, खोकी लाग्ने, सिँगान बग्ने र टाउको दुख्ने पर्न सक्छन् । अरू मानिसहरू बिरामी हुने जोखिम कम गर्न र तपाईंलाई कहिले उपचार आवश्यक पर्न सक्छ भनेर थाहा पाउनका लागि यी सिफारिसहरू पालना गर्नुहोस् । यो मार्गनिर्देशन स्वास्थ्य स्याहारकर्ताहरूमा लागू हुँदैन ।

## तपाईंमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरसका लक्षणहरू देखिएको अवस्थामा

- **तपाईंसँग बस्ने बिरामी नभएका** व्यक्तिहरूलगायत अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क नराख्नुहोस् । यदि तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क नराखिकन बस्न सक्नुहुन्न भने अरूहरू बिरामी हुने जोखिम कम गर्न तलका अतिरिक्त चरणहरू पालना गर्नुहोस् ।
- **आफू र अरूहरूलाई बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्न** अतिरिक्त कदमहरू चाल्नुपर्छ वा चाल्नुपर्दैन भन्ने कुराको निर्णय गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नका लागि COVID-19 को परीक्षण गराउने बारेमा विचार गर्नुहोस् ।
- **तपाईं धेरै बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ** वा तपाईंका लक्षणहरू खराब हुँदै गइरहेका छन् भने तुरुन्तै उपचारका बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस् । गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूमा साना बालबालिका, वृद्धवृद्धा, प्रतिरक्षा प्रणालीहरू कमजोर भएका मानिस, गर्भवती महिला र अपाङ्गता भएका मानिसहरू पर्दछन् ।
- उपचारले काम गरोस् भन्नका लागि बिरामी भएको केही दिनभित्रै उपचार सुरु गरिएको हुनुपर्छ । यी औषधिहरूले तपाईंलाई धेरै बिरामी हुने वा अस्पताल जानुपर्ने सम्भावना कम गरिदिन सक्छन् ।

## सामान्य गतिविधिहरूमा फर्कने बारेमा

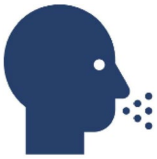
- यदि तपाईं समग्रमा राम्रो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र ज्वरो कम गर्ने औषधिहरू प्रयोग नगर्दा पनि **कम्तीमा 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन** भने तपाईं कम्तीमा एक दिन (24 घण्टा) पछि सामान्य गतिविधिहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ ।
- **सामान्य गतिविधिहरूमा फर्केपछि आगामी 5 दिनसम्म यी अतिरिक्त कदमहरू चाल्नुहोस् ।** तपाईंले जति धेरै कदमहरू चाल्नुहुन्छ, त्यति नै अरूहरूलाई बिरामी गराउने जोखिम कम हुन्छ ।
    - बेला बेलामा आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस् वा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
    - सम्भव भएसम्म अरू मानिसहरूबाट भौतिक दुरी बनाइराख्नुहोस् ।
    - अनुहारमा राम्रोसँग मिल्ने र उच्च गुणस्तरको मास्क लगाउनुहोस् ।
    - झ्याल खोलेर, एयर फिल्टर प्रयोग गरेर वा बाहिर बसेर हावाको गुणस्तरमा सुधार गर्नुहोस् ।
    - सम्भव भएसम्म सतहहरू सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित राख्नुहोस् ।
- तपाईंले राम्रो महसुस गरिरहनुभए तापनि तपाईंले अरूहरूलाई भाइरस फैलाउन जारी राख्न सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा खराब महसुस हुन सुरु भएको छ भने राम्रो महसुस नगरेसम्म तपाईं अरू व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा नआउनुहोस् ।
- तपाईं बिरामी भएपछि फर्कनका लागि तपाईंको कार्यस्थल, विद्यालय वा बाल स्याहार कार्यक्रमको भिन्न फिर्ती नीतिहरू हुन सक्छन् । कृपया थप जान्नका लागि संस्थामा सीधै सम्पर्क गर्नुहोस् ।

VERMONT

DEPARTMENT OF HEALTH

# If You Are Sick with a Respiratory Virus

March 2024



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

## If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

## Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
    - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
    - Keep a physical distance from other people as much as possible.
    - Wear a face mask that fits well and is high quality.
    - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
    - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.