



# कोभिड-१९ दैनिक स्व-रुजुसूची

हरेक दिन काममा जानु अघि यो कोभिड-१९ स्व-रुजुसूचीको समीक्षा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले तलका प्रश्नहरू मध्ये कुनैमा छ जवाफ दिनुभयो भने, घरमै बस्नुहोस् र (तलब सहित) तलका चरणहरूको पालना गर्नुहोस्।

चरण१ आफ्नो सुपरभाइजर :बोलाउनुहोस्, र

चरण२ कोभिड-१९ एचआर रेस्पोन्स टोलीलाई ४१३-६८७-२२८३ मा फोन गर्नुहोस् वा [COVID19HR@umass.edu](mailto:COVID19HR@umass.edu) मा इमेल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको सिफ्ट चलिरहेकै बेला बिरामी अनुभव गर्नुभयो भने, माथिका एक र दुई चरणको पालना गर्नुहोस्।

ज्वरो घटनाउठनो कुनै औषधि नखाँदा के तपाईंलाई ज्वरो (१००.३° फाइरेनहाइटभन्दा, ३८° सेल्सियस माथि) आएको छ?

- छ
- छै

गन्ध र स्वाद छैन?

- छ
- छै

मांसपेशी दुख्ने?

- छ
- छै

खराब गला?

- छ
- छै

खोकी?

- छ
- छै

सास फेर्न गाह्रो हुने?

- छ
- छै

चिसो अनुभव हुने?

- छ
- छै

टाउको दुख्ने?

- छ
- छै

के तपाईंले वाकवाकीउल्टी/, पखाला, वा भोक नलाग्ने जस्ता ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल लक्षण अनुभव गर्नु भएको छ?

- छ
- छै

के तपाईंलाई, वा तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा रहने कसैलाई कोभिड-१९ भएको निदान गरिएको छ, वा कोभिड-१९ सँग सम्भावित सम्पर्कका लागि क्वारेन्टाइनमा राखिएको छ?

- छ
- छै

के तपाईंलाई मेडिकल विशेषज्ञ वा कुनै स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीले स्व-एकान्तमा वा क्वारेन्टाइनमा बस्नु भनेको छ?

- छ
- छै