



చేయాల్సినవి

- ఇంటిలోనే ఉండండి & మరీ ఇంటిలోవారితో వీలైనంత వరకు ఉండండి.
- మరీ ఇంటిలో వారితో ఉన్నప్పుడు మాస్కు ధరించండి.
- వైరస్ సోకే ప్రమాదం అధికంగా ఉన్న వారికి దూరంగా ఉండండి.
- తరచూ ముక్కులు కడుక్కోండి & హ్యాండ్స్ శానిటైజర్ వాడండి.



ఇంటిలోనే ఉండండి...

- మరీ కోవిడ్-19 లక్షణాలు మారుగయ్యే వరకు. మరీ జ్వరం, దగ్గు & శ్వాసలో ఇబ్బంది లాంటివి.
- మరీ మౌదట అనారోగ్యం హలై ఇప్పటికీ 10 రోజులైంది.
- గత 4 గంటలలో మరీకు జ్వరం రాలేదు & జ్వరాలను తగ్గించే మందులు వాడలేదు.



చేయకూడనివి

- మరీ ఇతరుల వదిలి వాళ్లడం లేదా సందర్శకులను పిలవడం.
- ప్రజా రవాణా లేదా ఊబర్ లేదా లిఫ్ట్ లాంటి డ్రైవ్-వైంగ్ సర్వీసులను ఉపయోగించడం.
- ఆహారం, కప్పులు & తినే పాత్రల లాంటి ఐటమ్లను పంచుకోవడం. కడగని చేతులతో మరీ ముఖానో తాకడం.



రూఫరల్స్

- మరీకు కోవారంటైన్ కావడానికి లేదా ఒంటరిగా ఉండడానికి సహాయం అవసరమైతే, మరీకు ఉచిత మద్దతు అభ్యయర్థించవచ్చు.
- అలాంటి మద్దతుకు ఉదాహరణలు: ఆహార సహాయం, సురక్షిత నోవాసం/వసతి, సాంస్కృతిక మధ్యవర్తిత్వం, & భాషా సర్వీసులు.
- మరీకు లేదా మరొకరికైనా రూఫరల్ చేయడానికి, ఇక్కడ లింక్ ఇవ్వబడింది <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.