

कुनै व्यक्तिलाई लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने



यी सिफारिसहरू आम सर्वसाधारणलाई लक्षित गरी जारी गरिएका हुन्। यी सिफारिसहरू स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँ र स्कूलहरूमा लागू हुँदैनन्। K-12 स्कूलका सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न K-12 स्कूलका लागि लक्षणसम्बन्धी निर्णयको चरणबद्ध चित्र र कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ चेकलिस्ट हेर्नुहोस्।



व्यक्तिलाई निम्नमध्ये एक वा धेरै नयाँ, बदलिएका वा झन् बढिँदै गएका लक्षण देखिएमा रोग निदान गर्दै गर्दा घरमा आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ:

- ❑ ज्वरो आउने ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ / 38°C) वा जाडो हुने
- ❑ स्वाँस्वाँ हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- ❑ मांसपेशी वा शरीर दुख्ने
- ❑ स्वाद वा गन्ध हराउने (हालसालै भएको)
- ❑ नाक बन्द हुने वा सिँगान बग्ने
- ❑ वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने वा पखाला लाग्ने
- ❑ टाउको दुख्ने
- ❑ थुकान
- ❑ घाटी दुख्ने
- ❑ खोकी लाग्ने

ती लक्षणहरू स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निदान गरेको अरु कुनै दीर्घ रोगको लक्षणसँग मेल खान्छ?

अहँ

अँ



घरमै परीक्षण गर्नु पर्छ, नजिकै रहेको परीक्षण स्थलमा जानु पर्छ वा सेवा प्रदायकसँग भेट्नु पर्छ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उहाँमा ती लक्षणहरूसँग सम्बन्धित अन्य कुनै पनि ज्ञात रोग पत्ता लगाउन सक्नुभएन वा उहाँले परीक्षण गराउनुभएन भने



उहाँको कोभिड-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो



परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उहाँमा ती लक्षणहरूसँग सम्बन्धित अर्कै ज्ञात रोग पत्ता लगाउनुभयो

अहँ

अँ

उहाँ संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो?



घरमा आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ

- पहिलो पटक लक्षण देखिएको मितिबाट 5 दिन पूरा भएपछि निम्न अवस्थामा उहाँ समुदाय र अधिकांश कार्यस्थलमा फर्कन सक्नुहुन्छ:
1. पछिल्लो 24 घण्टामा ज्वरो आएको छैन (औषधि सेवन नगरिकन) र
 2. लक्षणहरूमा सुधार भएको छ
 3. उहाँले थप 5 दिनसम्म अरुको वरिपरि हुँदा मास्क लगाउन जारी राख्नुहुन्छ²
 4. काममा फर्कनुअघि आफ्नो कम्पनीको प्रोटोकल हेर्न नभन्नुहोस्
 5. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिको नजिक र स्वास्थ्य संस्था र संक्रमणको उच्च जोखिम भएका अन्य ठाउँहरूमा नजानुहोस् (कम्तीमा 10 दिनसम्म)
 6. तपाईं मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने के गर्ने र भीडभाडयुक्त ठाउँहरूमा के गर्ने भन्ने विषयसहित अन्य विषयमा थप जानकारी प्राप्त गर्न "तपाईंमा कोभिड-19 को संक्रमण पुष्टि भएमा के गर्ने" नामक सामग्री हेर्नुहोस्

संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिको पहिचान गर्नु पर्छ

संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिको पहिचान गर्नु पर्छ भन्ने बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न चित्र 2 हेर्नुहोस्

हेर्नुहोस्

चित्र 2



घरमै बस्नु पर्छ

निम्न अवस्थामा उहाँ समुदाय र अधिकांश कार्यस्थलमा फर्कन सक्नुहुन्छ:

1. पछिल्लो 24 घण्टामा ज्वरो आएको छैन (औषधि सेवन नगरिकन) र
2. लक्षणहरूमा सुधार भएको छ

¹ नजिकको सम्पर्क: कोभिड-19 लागेको व्यक्तिको संक्रामक अवधिमा 24 घण्टाभित्र कूल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयका लागि उक्त संक्रमित व्यक्तिसँग 6 फिट (2 मिटर) भन्दा कम दूरीमा रहेको व्यक्ति। केही परिस्थितिहरूमा नजिकको सम्पर्कको परिभाषा फरक हुन सक्छ। कोही व्यक्ति संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थियो वा थिएन भन्ने कुरा स्थानीय स्वास्थ्य विभागले कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गर्ने क्रममा निर्धारण गर्छ तर उक्त विभागले उपयुक्त भएमा यो कार्यको जिम्मा अरुलाई दिन सक्छ।

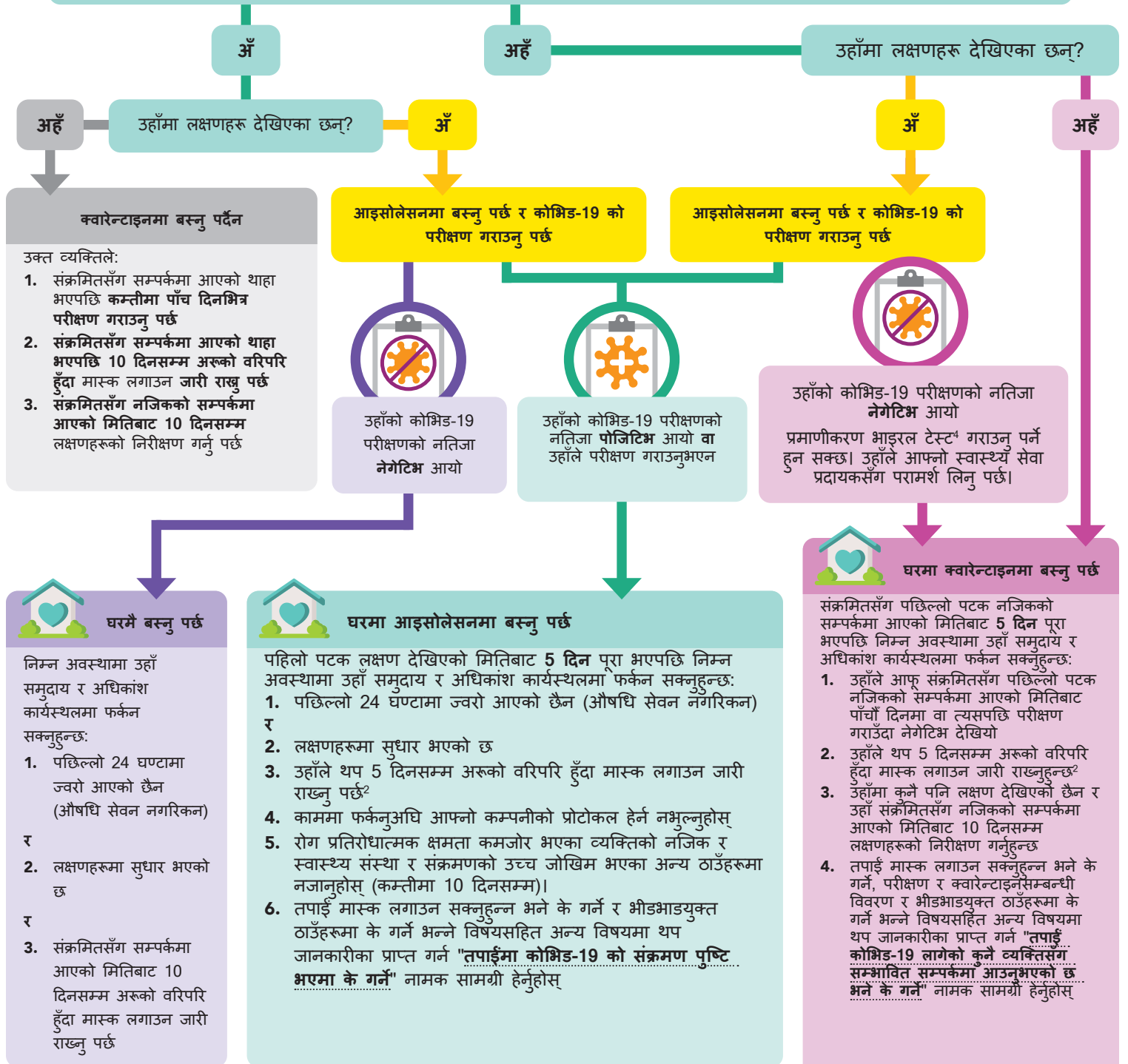
² तपाईं सुरक्षित रूपमा मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने: तपाईं 10 दिनसम्म घरमै आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ। तपाईं सुरक्षित रूपमा मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ भने मात्र यो कागजातमा दिइएको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि "तपाईंमा कोभिड-19 को संक्रमण पुष्टि भएमा के गर्ने" र "तपाईं कोभिड-19 लागेको कुनै व्यक्तिसँग सम्भावित सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने के गर्ने" नामक सामग्री हेर्नुहोस्।

संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका व्यक्ति पहिचान गरी उनीहरूको ख्याल राख्नु पर्छ



यी सिफारिसहरू आम सर्वसाधारणलाई लक्षित गरी जारी गरिएका हुन्। यी सिफारिसहरू स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँ र स्कूलहरूमा लागू हुँदैनन्। K-12 स्कूलका सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न K-12 स्कूलका लागि लक्षणसम्बन्धी निर्णयको चरणबद्ध चित्र र कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ चेकलिस्ट हेर्नुहोस्।

कोही व्यक्ति कोभिड-19 संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भन्ने कुरा पत्ता लागेका खण्डमा उक्त व्यक्ति (संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति) ले कोभिड-19 विरुद्धको खोपको पूरा मात्रा लगाउनुभएको छ³ वा उहाँलाई विगत 90 दिनमा कोभिड-19 लागेर निको भएको छ? (विगत 90 दिनमा कोभिड-19 लागेर निको भएका व्यक्तिहरूले तलका चरणहरूमा एन्टिजेन टेस्ट गर्नु पर्छ।)



³ कुनै व्यक्तिले कोभिड-19 विरुद्धको खोपको प्राथमिक मात्रा लगाइसक्नुभएको छ र स्वास्थ्य अवस्था र उमेरका आधारमा आफ्नो पालो आपपछि अतिरिक्त डोज वा बुस्टर डोज पनि लगाइसक्नुभएको छ भने मात्र उहाँले कोभिड-19 विरुद्ध पूर्ण खोप लगाएको मानिन्छ।

⁴ प्रमाणीकरण भाइरल टेस्ट भनेको Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, न्युकलेइक एसिड एम्प्लिफिकेसन टेस्ट) वा अन्य एन्टिजेन टेस्ट हुन सक्ने छ।