

# कुनै व्यक्तिमा लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने



यो फ्लोचार्ट K-12 विद्यालय, बाल स्याहार र सम्बन्धित अतिरिक्त क्रियाकलापहरूका लागि हो।

## कुनै व्यक्तिमा निम्नमध्ये एक वा धेरै लक्षण देखिएमा:

- ज्वरो आउने ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ ) वा काम छुट्ने
- स्वाँस्वाँ हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- मांसपेशी वा शरीर दुख्ने
- स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमता हराउन सुरु हुने
- खोकी लाग्ने (भर्खर सुरु भएको, बदलिएको वा झन बढेको)
- वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने वा पखाला लाग्ने
- थकान
- घाँटी दुख्ने
- नाक बन्द हुने वा सिँगान बग्ने



## घरमै आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र Covid-19 को परीक्षण गराउनुहोस्

यदि ती लक्षणहरू निदान गरिएको कुनै दीर्घ रोगको लक्षणसँग मेल खाँदैन

वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले ती लक्षणहरूसँग सम्बन्धित अन्य कुनै पनि ज्ञात रोग पत्ता लगाउन सकेनन्

वा उनीहरूले परीक्षण गराएनन् भने



उनीहरूको COVID-19 परीक्षणको नतिजा **पोजिटिभ** आयो



उनीहरूको COVID-19 परीक्षणको नतिजा **नेगेटिभ** आयो



### घरमा आइसोलेसनमा बस्ने

निम्न अवस्थाहरूमा पहिलो पटक लक्षण देखिएको मितिबाट पाँच दिन पूरा भएपछि उनीहरू विद्यालय, बाल स्याहार र अन्य क्रियाकलापहरूमा फर्कन सक्छन्:

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

त्यसबाहेक, उनीहरूले 6-10 दिनसम्म अरु मानिसहरूको वरिपरि हुँदा मास्क लगाउनुपर्दछ।\*\*



### निम्न अवस्थामा विद्यालय, बाल स्याहार र अन्य क्रियाकलापहरूमा फर्कनुहोस्:

1. पछिल्लो 24 घण्टामा ज्वरो आएको छैन (औषधि सेवन नगरीकन)

र

2. लक्षणहरूमा उल्लेखनीय रूपमा सुधार भएको छ

यदि लक्षणहरू जारी रह्यो भने, लक्षणहरू सुरु भएको कम्तीमा पाँच दिनसम्म प्रत्येक 24-48 घण्टामा पुनः परीक्षण गराउनुहोस्।

बाल स्याहार प्रदायकहरूले उनीहरूको Washington Administrative Code (WAC, वासिङ्टन प्रशासनिक संहिता) र इजाजतपत्र सम्बन्धी मापदण्डहरू समीक्षा गरेर आवश्यक पर्ने कुनै पनि अतिरिक्त उपायहरू अपनाउनुपर्छ।



DOH 820-229 August 4, 2022 Nepali यो कागजातलाई अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। सुन्न नसक्ने वा सुन्न गाह्रो हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा इमेल गर्नुहोस्।

\* यदि बच्चा दुई वर्षभन्दा कम उमेरका छ र नाकबाट पानी मात्र बगिरहेको छ र अन्य लक्षणहरू छैन भने, परीक्षण गराउन र आइसोलेसनमा बस्न पर्दैन। यदि बच्चाका लक्षणहरू बिग्रियो वा पाँच दिनभन्दा लामो समयसम्म रहिरह्यो भने, दुई वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूका लागि फ्लोचार्ट पछ्याउनुहोस् र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न अत्यधिक सिफारिस गरिन्छ।

\*\* तपाईं नकम मुख छोपिने गरी मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने: तपाईं पूरै 10 दिनसम्म घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ। थप जानकारीका लागि [K-12/बाल स्याहार सम्बन्धी निर्देशन](#) हेर्नुहोस्।

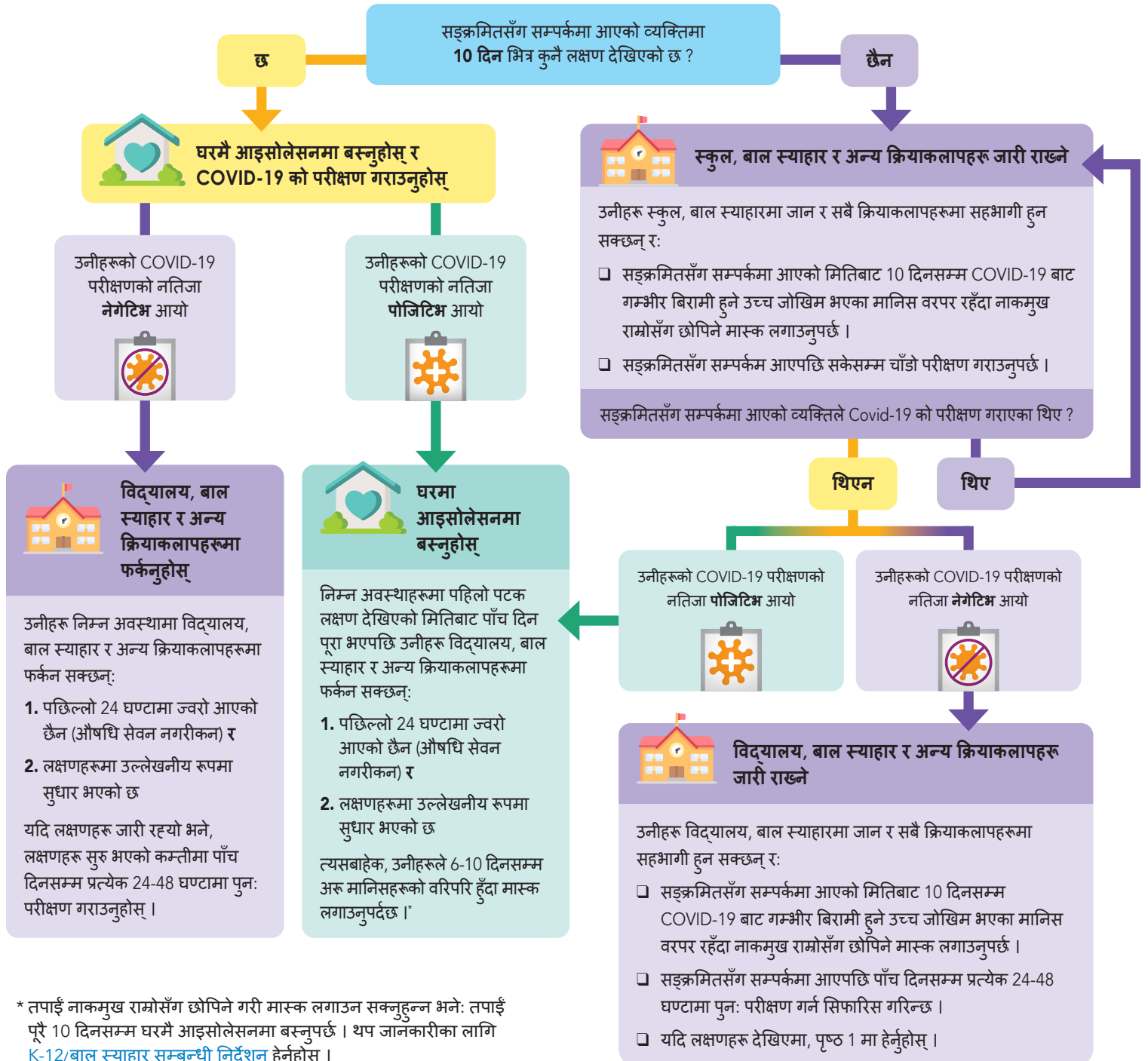
# तपाईंले सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको सूचना प्राप्त गर्नुभएमा वा तपाईंलाई आफू COVID-19 को सम्पर्कमा आए जस्तो लागेमा के गर्ने



यो फ्लोचार्ट K-12 विद्यालय, बाल स्याहार र सम्बन्धित अतिरिक्त क्रियाकलापहरूका लागि हो ।

**खोप लगाएको वा नलगाएको जेसुकै भए पनि, निम्न मार्गनिर्देशनहरू प्रयोग गर्नुहोस्:**

- विद्यालय, बाल स्याहार र अरु क्रियाकलापहरूमा सहभागी भइराख्नुहोस् ।
- सङ्क्रमितसँग सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको हेर्नुहोस् ।
- सङ्क्रमितसँग सम्पर्कमा आएपछि सकेसम्म चाँडो परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- सङ्क्रमितसँग सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म नाकमुख राम्रोसँग छोपिने मास्क लगाउनुपर्छ ।



\* तपाईं नाकमुख राम्रोसँग छोपिने गरी मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने: तपाईं पूरै 10 दिनसम्म घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ । थप जानकारीका लागि [K-12/बाल स्याहार सम्बन्धी निर्देशन हेर्नुहोस्](#) ।