

अन्तरिम COVID-19 स्व-परीक्षण मार्गदर्शन

डिसेम्बर 5, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- 2 वर्ष मुनिका बालबालिकामा स्व-परीक्षणको प्रयोगको बारेमा थप जानकारी
- [तपाईंको परीक्षण नतिजा नेगेटिभ देखिएमा के गर्ने](#) भन्ने बारेमा पछिल्लो जानकारी ।

परिचय

COVID-19 को फैलावट कम गर्नमा सघाउन परीक्षण गराउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । परीक्षण धेरै परिस्थितिहरूमा उपयोगी हुन्छ:

- यदि तपाईंसँग COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने, तपाईंले जतिसक्दो चाँडो परीक्षण गराउनुपर्छ र [COVID-19 लक्षण निर्णय वृक्षहरू](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा दिइएका चरणहरू पालना गर्नुपर्छ ।
- यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैको सम्पर्कमा आउनुभयो भएमा, तपाईंले परीक्षण गराउने लगायत [तपाईं सम्भवतः COVID-19 बाट सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएमा के गर्ने](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा भएका मार्गनिर्देशन पालना गर्नुपर्छ ।
- तपाईंले कहिलेकाहीं कुनै लक्षणहरू नदेखिएको र COVID-19 सङ्क्रमित कसैको सम्पर्कमा आएको बारे सचेत नभए पनि यात्रा जस्ता आगामी गतिविधिको अग्रिम परीक्षण गराउन सक्नुहुने छ ।

तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, जनस्वास्थ्य परीक्षण केन्द्रबाट परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ वा घर वा अन्य ठाउँमा प्रयोग गर्न सकिने [स्व-सङ्कलन किट](#) वा [स्व-परीक्षण किट](#) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । कहिलेकाहीं स्व-परीक्षणलाई "गृह परीक्षण," "घरमा गरिने परीक्षण," वा "ओभर-द-काउन्टर परीक्षण" पनि भनिन्छ । हाल उपलब्ध स्व-सङ्कलन किट र स्व-परीक्षण किटहरू हालको सङ्क्रमण जाँच गर्न प्रयोग गरिन्छ, यसको अर्थ यसले अहिले तपाईंमा COVID-19 सङ्क्रमण छ वा छैन भन्ने देखाउँछ । तिनले तपाईंलाई विगतमा COVID-19 थियो कि थिएन भन्ने जानकारी दिँदैनन्।

स्व-सङ्कलन किट र स्व-परीक्षण किटहरू या त प्रेस्क्रिप्सनले वा फार्मसी वा खुद्रा स्टोरमा ओभर-द-काउन्टर (प्रेस्क्रिप्सन विना) उपलब्ध हुन्छन् । अधिकांश निजी बिमाले प्रति बिमित व्यक्तिका लागि प्रति महिना 8 वटा स्व-परीक्षणहरू कभर गर्न [आवश्यक छ](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) । राज्यभरका घरपरिवारहरू पनि Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) बाट यसको Say Yes! COVID Test (हो भन्नुहोस् ! COVID परीक्षण) पहल मार्फत निःशुल्क COVID-19 परीक्षणहरू प्राप्त गर्न योग्य छन् । यो कुनै संघीय पहल बाहेकको अतिरिक्त कार्यक्रम हो । घरपरिवारहरूले हाल हरेक महिना दुई वटा अर्डरहरू गर्न सक्छन्, जसमा प्रति महिना 10 वटासम्म निःशुल्क परीक्षणहरू समावेश छन् । अर्डरहरू [Home \(गृहपृष्ठ\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (अतिरिक्त भाषाहरू उपलब्ध छन्) मार्फत अनलाइन वा DOH COVID-19 हटलाइन 1-800-525-0127 मार्फत पेश गर्न सकिन्छ । आवश्यक हुँदा आफूसँग उपलब्ध परीक्षणहरू गर्न तयारी अवस्थामा रहनु र परीक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । परीक्षण किटहरू सामान्यतया अर्डर प्राप्त भएको 2-4 दिनमा आइपुग्ने अपेक्षा गर्न सकिने भएता पनि समय राज्यका विभिन्न भागहरूमा फरक-फरक हुन सक्छ ।

हालका लागि, US Food and Drug Administration (FDA, अमेरिकी खाद्य तथा औषधि प्रशासन) ले 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा प्रयोगका लागि घरमा नै गरिने COVID-19 न्यापिड एन्टिजेन परीक्षणलाई स्वीकृति वा अनुमति प्रदान गरेको छैन । यद्यपि, पोस्ट-एक्सपोजर, आइसोलेसन र लक्षण सहितको परीक्षणको प्रयोजनका लागि घरमा गरिने न्यापिड एन्टिजेन परीक्षणहरू 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा सुरक्षित रूपमा प्रयोग गरिन सकिने छ । 2 वर्षभन्दा कम उमेरका

बालबालिकाहरूमा परीक्षण गर्ने निर्णय गर्ने आमाबाबु वा अभिभावकहरूले आफैं घरमा ज्यापिड एन्टिजेन परीक्षण गर्न सिफारिस गरिन्छ ।

FDA ले 2 वर्ष मुनिका बालबालिकामा प्रयोगको लागि घरमा गरिने COVID-19 ज्यापिड एन्टिजेन परीक्षणलाई स्वीकृति वा अनुमति प्रदान नगरिसकेको हुनाले छुटप्राप्त Medical Test Site (MTS, मेडिकल परीक्षणस्थल) इजाजतपत्र भएका K-12 स्कुल र बाल स्याहारहरूलाई 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा घरेलु ज्यापिड एन्टिजेन परीक्षण गराउन अनुमति दिइएको छैन । K-12 स्कुल र बाल स्याहारहरूले आमाबाबु वा स्याहारकर्ताहरूलाई उनीहरूको प्रयोगका लागि घरमा नै गरिने ज्यापिड एन्टिजेन परीक्षण किटहरू उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

यस कागजातले स्व-परीक्षण पछि के गर्ने भन्ने बारे मार्गदर्शन उपलब्ध गराइएको छ । यसको अर्थ यो तपाईंले आफैंले गर्नुहुने परीक्षण हो, जुन स्वास्थ्यसेवा प्रदायकद्वारा निर्धारित वा व्यवस्थित छैन वा यसद्वारा प्रयोगशालामा पठाइने छैन ।

यदि तपाईं स्व-परीक्षण किट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, परीक्षण प्रयोग गर्नु अघि उत्पादकका निर्देशनहरू पूरा पढ्न नभुल्नुहोस् । यदि तपाईंसँग आफ्ना नतिजाहरूको बारेमा प्रश्नहरू छन् भने कुनै स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । केही स्कुल र कार्यस्थलहरूले काम वा स्कुलमा फर्कनका लागि स्व-परीक्षणहरू स्वीकार गर्न सक्छन् । तपाईं फर्कन तयार हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भनी निर्धारण गर्न तपाईंले आफ्नो नतिजा बारे आफ्नो रोजगारदाता, स्कुल आदिसँग छलफल गर्नुपर्छ ।

आफ्नो स्व-परीक्षण नतिजाहरू (नेगेटिभ र पोजिटिभ दुवै) [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(डिजिटल सहायक\)](#) (स्पेनिश भाषामा उपलब्ध) प्रयोग गरी अनलाइन रिपोर्ट गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो परीक्षण किट Say Yes! COVID Test कार्यक्रमबाट अर्डर गर्नुभएको होइन भने पनि तपाईंले कुनै पनि स्व-परीक्षणको रिपोर्ट गर्न यस टुलको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । स्व-परीक्षणहरू रिपोर्ट गर्दा यसले हामीलाई वासिङ्टनमा COVID-19 को फैलावटका बारेमा राम्रोसँग बुझ्न मद्दत गर्छ ।

तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा

यदि तपाईंले स्व-परीक्षण किट प्रयोग गर्दा पोजिटिभ नतिजा आयो भने, आइसोलेसन र तपाईं गम्भीर रोगका लागि बढ्दो जोखिममा भएमा उपचारमा कसरी पहुँच प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी लगायत आफूलाई र अरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने सम्बन्धमा विस्तृत जानकारीका लागि वासिङ्टन राज्यको DOH को [यदि तपाईंको COVID-19 परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएमा के गर्ने](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) को अध्ययन गर्नुहोस् । परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा दोहो-च्याएर परीक्षण गराउन सिफारिस गरिएको छैन । आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आएको बारेमा बताउनुहोस् र आफू बिरामी हुँदाको समयमा उनीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् र स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्न भने, 1-800-525-0127 मा WA DOH हटलाइनमा कल गर्नुहोस् ।

सुरुमै COVID-19 चिकित्साविधि (उपचार र औषधिहरू) कार्यान्वयन गर्नाले थप गम्भीर बिरामीको विकास हुने उच्च जोखिममा भएका COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूका लागि गम्भीर बिरामीको जोखिम र अस्पताल भर्ना कम गराउन सक्छ । धेरै बिरामी हुने सम्भावना भएका व्यक्तिहरूमा वृद्धवृद्धा (जति बढी उमेर उति जोखिम बढ्दै जाने 50 वर्षदेखि माथि उमेरका व्यक्तिहरू), खोप नलगाएका वा पूरा मात्रा नलगाएका व्यक्ति र प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका जस्ता निश्चित मेडिकल समस्याहरू भएका बालबालिका र वयस्कहरू पर्छन् । तपाईंलाई आफू योग्य हुन सक्छु जस्तो लाग्छ भने, कृपया COVID-19 चिकित्साविधि (Pre-exposure prophylaxis (PrEP, सङ्क्रमण-पूर्वको रोगनिरोध उपचार), मोनोक्लोनल एन्टिबडी र ओरल एन्टिभाइरलहरू) का लागि आफ्नो योग्यता निर्धारण गर्न आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । **ढिलो नगर्नुहोस्: प्रभावकारी बनाउन तपाईंले लक्षणहरू देखा परेको केही दिनभित्रै उपचार सुरु गर्नुपर्छ ।**

यदि तपाईं निःशुल्क टेलिहेल्थ स्रोतहरूमा पहुँच राख्न इच्छुक हुनुहुन्छ भने, कृपया [COVID-19 उपचारका लागि निःशुल्क टेलिहेल्थ](#) मा जानुहोस् (स्पेनिशमा उपलब्ध छ) र अपोइन्टमेन्ट सेट अप गर्न निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । विशेष COVID-19 चिकित्साविधिको बारेमा आफू र आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकका लागि थप जानकारी प्राप्त गर्न [DOH को वेबपृष्ठ](#) (अतिरिक्त भाषामा उपलब्ध छ) हेर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई आइसोलेसनमा खानेकुरा, व्यक्तिगत स्याहार किट वा अन्य आवश्यकताहरू जस्ता कुराहरूमा सहायता आवश्यक भएमा, तपाईंले आफ्नो पोजिटिभ नतिजा रिपोर्ट गर्न WA DOH हटलाइन 1-800-525-0127 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ र Care Connect सँग कुरा गर्न

वा आफ्नो [Care Connect](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) हबमा सम्पर्क गर्ने बारे सोध्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंलाई आइसोलेसनमा सहायता आवश्यक भएमा, सहायता पहुँचमा ढिलाइ हुन नदिन कृपया हटलाइन मार्फत आफ्नो परीक्षणको नतिजा रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूलाई उनीहरू COVID-19 को सम्पर्कमा आएको हुन सक्छन् भनी बताउनुहोस् र उनीहरूलाई [तपाईं सम्भावित रूपमा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आउनुभएमा के गर्ने](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) पठाउनुहोस् । सामान्यतया नजिकको सम्पर्कमा आउनु भनेको कुनै व्यक्ति 24 घण्टाको अवधिमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिसँग 6 फिट (2 मिटर) भन्दा कम दूरीमा रहेको भन्ने बुझिन्छ । तर, यदि तपाईं सम्भावित सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको बढ्दो जोखिम अवस्थाहरू जस्तै बन्द स्थान, कम भेन्टिलेसन भएका ठाउँ वा मानिसहरूले कराउने वा गाउने जस्ता गतिविधिहरू गर्ने क्षेत्रहरूमा हुनुहुन्थ्यो भने उनीहरू तपाईंबाट 6 फिट (2 मिटर) भन्दा बढी टाढा भए पनि त्यहाँ अरुलाई रोग फैलाउने जोखिम रहिरहन्छ । तपाईंलाई कुनै पनि लक्षणहरू देखिनुभन्दा 48 घण्टा (वा 2 दिन) अघि र तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेको मितिदेखि कम्तीमा 10 दिनसम्म तपाईंले COVID-19 फैलाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेनन् तर COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आयो भने, तपाईंको पोजिटिभ नतिजा आउनुभन्दा 48 घण्टा (वा 2 दिन) अघिदेखि र तपाईंको पोजिटिभ नतिजा आएको मितिदेखि कम्तीमा 10 दिनसम्म तपाईंले COVID-19 फैलाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंमा अझै लक्षणहरू देखिइरहेको वा गम्भीर रूपमा बिरामी हुनुभएको वा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको हुनाले तपाईंको आइसोलेसन अवधि 10 दिनभन्दा लामो भएमा, तपाईंलाई तपाईंको आइसोलेसन अवधिको अन्त्यसम्म सङ्क्रामक मानिन्छ । तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा आएकाहरूलाई उनीहरू COVID-19 को सम्पर्कमा आएका हुन सक्छन् भनी जानकारी दिएर, तपाईंले सबैलाई जोगाउन मद्दत गर्दै हुनुहुन्छ ।

यदि तपाईं [WA Notify \(WA नोटिफाइ\)](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) प्रयोग गर्नुहुन्छ र स्व-परीक्षणमा COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा आएको छ भने, तपाईंले एपमा प्रमाणीकरण कोड अनुरोध गरेर र नतिजा पुष्टि गरेर तपाईंको सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने अन्य प्रयोगकर्ताहरूलाई अज्ञात रूपमा सचेत गराउन WA Notify प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसले सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने एप प्रयोगकर्ताहरूलाई सूचित गर्ने छ जसले गर्दा उनीहरूले आफू र आफू वरपरका मानिसहरूलाई जोगाउनका लागि सावधानी अपनाउन सक्नेछन् । तपाईंले WA Notify प्रयोग गर्दा कुनै पनि व्यक्तिगत वा पहिचानजन्य जानकारी सङ्कलन वा साझा गरिने छैन । प्रमाणीकरण कोड अनुरोध गर्न निम्न गर्नुहोस्:

1. आफ्नो मोबाइल यन्त्र (Android वा iPhone) प्रयोग गरेर, QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा [प्रमाणीकरण कोड पठाउन अनुरोध गर्नुहोस्](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र):



2. तपाईंले WA Notify को लागि प्रयोग गर्नुभएको यन्त्रको फोन नम्बर र तपाईंको COVID-19 को परीक्षण पोजिटिभ आएको मिति प्रविष्ट गर्नुहोस् ।
3. "Continue" (जारी राख्नुहोस्) चयन गर्नुहोस् ।

तपाईंले WA Notify मा प्रमाणीकरण कोड अनुरोध गर्न सक्नुभएन भने तपाईंले राज्यको COVID-19 हटलाइन 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुपर्छ अनि # थिच्नुपर्छ र हटलाइनका कर्मचारीलाई तपाईं WA Notify प्रयोगकर्ता हो भनी जानकारी गराउनुपर्छ । हटलाइनका कर्मचारीले तपाईंलाई एउटा प्रमाणीकरण लिङ्क उपलब्ध गराउन सक्छन् जसलाई तपाईंले COVID-19 को सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने अन्य WA Notify प्रयोगकर्ताहरूलाई सतर्क गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारीका लागि, कृपया WANotify.org (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) को [“स्व-परीक्षण गराउँदा COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा आएमा अरूलाई कसरी सूचित गर्ने”](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) खण्ड हेर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो फोनमा WA Notify कसरी स्थापना गर्ने लगायत यस बारे थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, WANotify.org (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा जानुहोस् ।

तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा

परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आउनुको अर्थ त्यो समयमा परीक्षणले COVID-19 रोग निम्त्याउने भाइरस, SARS-CoV-2 पत्ता लगाएन ।

शृङ्खलाबद्ध परीक्षण भनेको कुनै व्यक्तिले धेरै पटक परीक्षण गर्ने हो, जस्तै हरेक केही दिनको अन्तरमा । बारम्बार परीक्षण गरेर, तपाईंले COVID-19 अझ चाँडो पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ र सङ्क्रमण फैलने गति कम गर्न सक्नुहुन्छ । स्व-सङ्कलन किटहरू प्रायः दोस्रो परीक्षण किट सहित आउँछ र शृङ्खलाबद्ध रूपमा प्रयोग गर्न डिजाइन गरिएका हुन् । यदि तपाईंको पहिलो स्व-परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने, तपाईंले शृङ्खलाबद्ध परीक्षणका लागि उत्पादकका निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ । यिनले सामान्यतया परीक्षणका लागि कम्तीमा 24 घण्टा र परीक्षणहरू बीच 48 घण्टाभन्दा बढी अन्तर नराखी तीन दिनमा कम्तीमा दुई पटक परीक्षण गर्न निर्देशन दिने गर्छन् । यदि तपाईंसँग आफ्ना नतिजाहरू र शृङ्खलाबद्ध परीक्षणको बारेमा प्रश्नहरू भएमा स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

घरमा गरिएको COVID-19 एन्टिजेन परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा कहिलेकाहीं "गलत नेगेटिभ" परिणाम हुन सक्छ । यसको अर्थ परीक्षणले तपाईंको नास्क स्वाब नमूनामा रहेको SARS-CoV-2 भाइरस पत्ता लगाउन सकेन । यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको छ वा COVID-19 सङ्क्रमणको उच्च सम्भावना छ भने दोहोर्न्याएर परीक्षण गराउन सिफारिस गरिन्छ (जस्तो COVID-19 फैलावटको [सामुदायिक स्तर](#) (स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छ) उच्च भएको क्षेत्रमा हुनु भएमा वा तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग सम्पर्कमा आउनुभएको भएमा):

- यदि तपाईंको परीक्षण गर्दा सुरुमा नेगेटिभ नतिजा आयो र COVID-19 का लक्षणहरू देखिइरहेका छन् भने तपाईंका लक्षणहरू सुरु भएको कम्तीमा 5 दिनसम्म प्रत्येक 24 देखि 48 घण्टामा पुनः परीक्षण गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू छैनन् र COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको हुन सक्छ भने पहिलो पटक नेगेटिभ नतिजा आएको 24 देखि 48 घण्टाभित्र पुनः एन्टिजेन परीक्षण गर्नुहोस् । दोस्रो परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो, तर तपाईंलाई अझै पनि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागिरहेको छ भने तपाईंले दोस्रो नेगेटिभ परीक्षणपछि 24 देखि 48 घण्टाभित्र कम्तीमा कुल 3 पटकसम्म पुनः परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंसँग 3 पटक एन्टिजेन परीक्षण गर्नका निमित्त पर्याप्त स्रोतहरू छैनन् भने तपाईंसँग भएको स्रोतसाधन र तपाईं र तपाईं वरपर भएका मानिसहरूको जोखिम स्तरअनुसार तपाईंले तीनभन्दा कम पटक परीक्षण गर्दा पनि स्वीकार्य हुन्छ ।
- यदि तपाईंले दोहोर्न्याएर परीक्षण गराउँदा नेगेटिभ नतिजा आयो तर तपाईंलाई अझै पनि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागिरहेको छ भने तपाईं एन्टिजेन परीक्षण किट प्रयोग गरेर पुनः परीक्षण गर्न, प्रयोगशालामा मोलेकुलरमा आधारित परीक्षण गराउन वा आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई कल गर्न सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारीका लागि DOH को [गैर-स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरू र सर्वसाधारणका लागि लक्षण निर्णय वृक्ष](#) (अतिरिक्त भाषामा उपलब्ध छ) हेर्नुहोस् ।

यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो र तपाईंको परीक्षण गराउँदा बारम्बार नेगेटिभ नतिजा आएमा, तपाईंले [तपाईं सम्भवतः COVID-19 बाट सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएमा के गर्ने](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा दिइएका मार्गनिर्देशन पालना गर्न जारी राख्नुपर्छ ।

यदि तपाईंको नतिजा अमान्य वा त्रुटि देखिएमा

कहिलेकाहीं नतिजाहरू स्पष्ट हुँदैनन् वा निष्कर्षविहीन हुन्छन्, र परीक्षणले तपाईंको नतिजा पोजिटिभ वा नेगेटिभ के हो भनेर तपाईंलाई बताउन सक्दैन । धेरै कारणहरूले अमान्य नतिजाहरू आउन सक्छ, जस्तै तपाईंको नमूना सही ढङ्गले सङ्कलन नगरिएको वा स्व-सङ्कलन परीक्षण किटमा खराबी रहेको हुन सक्छ । परीक्षणका अमान्य परिणामहरू दुर्लभ छन् तर हुन सक्छन् ।

यदि स्व-परीक्षणको डिस्प्लेमा अमान्य परिणाम वा परीक्षण त्रुटि देखिन्छ भने, परीक्षणले ठीकसँग काम गरेको छैन । यदि यस्तो भयो भने, अर्को परीक्षण किट उपलब्ध भएमा एक पटक नयाँ परीक्षण किट प्रयोग गरेर परीक्षण दोहोर्‍याउनुहोस् । यदि दोस्रो परिणाम पनि अमान्य आयो भने, निर्देशनहरू हेर्नुहोस् र मद्दतका लागि उत्पादकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंले स्वास्थ्यसेवा प्रदायक वा [जनस्वास्थ्य परीक्षण स्थल](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) बाट पनि परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ ।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारी र संसाधनहरू

पछिल्ला नवीनतम हालका [वासिङ्टनमा COVID-19 स्थिति](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र), [गभर्नर Inslee का घोषणाहरू](#) (चिनियाँ (सरलीकृत), कोरियाली, रूसी, स्पेनिस र भियतनामी भाषामा उपलब्ध छन् - वेबसाइटको शीर्षमा रहेको सूचीबाट छनोट गर्नुहोस्), [लक्षणहरू](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ - चिनियाँ (सरलीकृत), कोरियाली, स्पेनिस, भियतनामी), [यो कसरी फैलिन्छ](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ - चिनियाँ (सरलीकृत), कोरियाली, स्पेनिस, भियतनामी), [मानिसहरूले कसरी र कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) र [खोपहरू कहाँ फेला पार्ने](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ) बारे जानकार रहनुहोस् । थप जानकारीका लागि हाम्रो [बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस् ।

व्यक्तिको नस्ल/जातीयता वा राष्ट्रियताकै कारणले कसैलाई पनि COVID-19 सङ्क्रमणको उच्च जोखिममा राख्दैन । यद्यपि, तथ्याङ्कअनुसार अश्वेत समुदायहरूलाई COVID-19 ले असमान रूपमा असर गरेको देखिन्छ । यो जातीयता र विशेषगरी संरचनात्मक जातीयताका कारणले भएको हो जसले गर्दा केही समूहहरूले आफू र आफ्ना समुदायलाई सुरक्षित राख्नका निम्ति तुलनात्मक रूपमा थोरै मात्र अवसर पाउँछन् । [बिरामीलाई लाग्छना लगाउनाले बيمारी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध) । भ्रामक र गलत जानकारी फैलन नदिन सही जानकारी मात्र सेयर गरौं ।

- [WA State Department of Health कोरोनाभाइरस प्रतिक्रिया \(COVID-19\)](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ)
- [आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस्](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र\) कोरोनाभाइरस \(COVID-19\)](#) (अतिरिक्त भाषाहरूमा उपलब्ध छ - चिनियाँ (सरलीकृत), कोरियाली, स्पेनिस, भियतनामी)

थप प्रश्नहरू छन् कि ? COVID-19 सम्बन्धी जानकारी प्रदान गरिने हाम्रो हटलाइन नम्बर **1-800-525-0127** मा फोन गर्नुहोस् । हटलाइन सेवा खुला रहने समय:

- सोमबार बिहान 6 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म
- मङ्गलबारदेखि आइतबारसम्म बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म
- [राज्यमा मनाइने बिदाका दिनहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध) मा बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म

दोभासे सेवा प्राप्त गर्न, फोन उठेपछि **#थिच्नुहोस्** अनि **आफ्नो भाषा बताउनुहोस्** । आफ्नो स्वास्थ्य वा परीक्षणका नतिजाहरूका बारेमा प्रश्नहरू भएमा कृपया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यो कागजात अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस् । सुन्न नसक्ने वा सुन्न गाह्रो हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल गर्नुहोस् ।