

तपाईं सम्भवतः COVID-19 बाट सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभयो भने के गर्ने

अक्टोबर 24, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- सर्वसाधारणका लागि हटाइएका क्वारेन्टाइन सिफारिस
- परीक्षणसम्बन्धी अद्यावधिक सिफारिसहरू
- निश्चित सामूहिक सेटिङहरूमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूका लागि संशोधित जानकारी
- COVID-19 को सम्पर्कमा आएका र अहिले बिरामी भएका मानिसहरूका लागि संशोधित सिफारिसहरू

परिचय

तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ वा सम्पर्कमा आएको जस्तो लागेको छ भने तपाईं आफ्नो घर वा समुदायका अन्य मानिसहरूमा भाइरस फैलन नदिन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया तल दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्। कृपया यहाँ निश्चित स्थानहरूका लागि सिफारिस गरिएको अतिरिक्त मार्गदर्शन हेर्नुहोस्:

- स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँमा बस्ने, काम गर्ने वा ती ठाउँमा जाने व्यक्तिहरूले [स्वास्थ्य सेवा सेटिङहरूमा SARS-CoV-2 सङ्क्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका लागि अन्तरिम सिफारिसहरू](#) मा भएका निर्देशन पालना गर्नुपर्छ। (अङ्ग्रेजीमा मात्र)
- तपाईं भीडभाडयुक्त कार्यस्थल, अस्थायी कामदार आवास, व्यावसायिक सामुद्रिक सेटिङ, सुधार गृह वा कारागार, घरबारविहीन व्यक्तिहरूको आश्रयस्थल वा संक्रमणकालीन आवासमा काम गर्नुहुन्छ वा बसिरहनुभएको छ भने कृपया [निश्चित सामूहिक सेटिङहरूमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूका लागि जानकारी](#) अन्तर्गत दिइएका मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।

स्थानीय स्वास्थ्य निकायहरू प्रकोप नियन्त्रण र लागू गरिएका रोकथामका उपायहरूका आधारमा यी सिफारिसहरूमा थपघट गर्न आफ्नो स्वविवेक प्रयोग गर्न सक्छन्। [Revised Code of Washington \(RCW, वासिङ्टनको संसोधित आचारसंहिता\) 70.05.070](#) मा परिभाषित गरिएअनुसार, (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूले सङ्क्रामक रोगको फैलावट नियन्त्रण र रोकथाम गर्न आवश्यक ठानेका उपायहरू अपनाउन सक्छन्।

म COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा आएको कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ तर म बिमारी भइँन। मैले के गर्नुपर्छ?

सङ्क्रमितसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट 3-5 दिनपछि COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्।

- तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा [तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएमा के गर्ने](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) अन्तर्गत दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।
- तपाईंको एन्टिजेन परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा पहिलो नेगेटिभ परीक्षणपछि 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 तपाईं दोस्रो नेगेटिभ परीक्षणपछि 24 देखि 48 घण्टाभित्र पुनः परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ (कम्तीमा कुल 3 पटकसम्म पुनः परीक्षण गर्नुहोस्)। यदि तेस्रो परीक्षणमा तपाईंको नतिजा नेगेटिभ 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 स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्न

सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग 3 पटक एन्टिजेन परीक्षण गर्नका निम्ति पर्याप्त स्रोतहरू छैनन् भने तपाईंसँग भएको स्रोत र तपाईं र तपाईं वरपर भएका मानिसहरूका लागि जोखिमको स्तरअनुसार तपाईंले तीनभन्दा कम पटक परीक्षण गरे पनि स्वीकार्य हुने छ।

- यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएर पनि कुनै लक्षणहरू देखिएनन् तर विगत 30 दिनमा COVID-19 भएको थियो भने परीक्षण गर्न सिफारिस गरिँदैन। यदि तपाईंलाई विगत 30 देखि 90 दिनभित्र COVID-19 भएको थियो भने एन्टिजेन परीक्षण गर्नुहोस् (PCR परीक्षण होइन), किनकि नयाँ, सक्रिय सङ्क्रमण नभए पनि PCR परीक्षणका नतिजाहरू निरन्तर पोजेटिभ देखिन सक्छन्।

तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म निम्न चरणहरू पालना गर्नुहोस्:

- घरमा र सार्वजनिक स्थानमा अरूको वरिपरि हुँदा [उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्परेटर](#) (सबै भाषाहरूमा उपलब्ध) लगाउनुहोस्। तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएको भए पनि मास्क लगाउन जारी राख्नुहोस्।
 - तपाईंले मास्क लगाउन नसक्ने स्थानहरूमा नजानुहोस्।
 - यदि कोही 2 वर्षभन्दा कम उमेरको भएकाले वा मास्क लगाउन नमिल्ने कुनै अपाङ्गता भएकाले मास्क लगाउन असमर्थ हुनुहुन्छ भने यी 10 दिनको अवधिमा रोग फैलन नदिन अन्य रोकथाममूलक उपायहरू (जस्तै [भेन्टिलेसन](#) सुधार गर्ने (केही थप भाषाहरू उपलब्ध छ) प्रयोग गर्नुपर्छ।
- [गम्भीर रोगको उच्च जोखिम](#) भएका मानिसहरूको वरिपरि नजानुहोस्, (केही थप भाषाहरू उपलब्ध छ) र उच्च जोखिम भएका ठाउँहरू (जस्तै, स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँहरू) मा नजानुहोस्।
- [COVID-19 का लक्षणहरू](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) ख्याल गर्नुहोस्।
- लक्षणहरू देखिएमा [परीक्षण गराउनुहोस्](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) र निम्न अन्तर्गतका चरणहरू पालना गर्नुहोस् [म COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र म अहिले बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?](#)
- यात्राका बारेमा थप जानकारीका लागि [यात्रा | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\), रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्र](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।
- यदि तपाईं स्व-परीक्षण किट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने मार्गदर्शनका लागि [SARS-CoV-2 को स्व-परीक्षणसम्बन्धी अन्तरिम मार्गदर्शन \(wa.gov\)](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) हेर्नुहोस्।

घरका कोही सदस्य COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुनुहुन्छ भने प्रायः घरका अन्य सदस्य उहाँसँग बारम्बार तथा लामो समयसम्म सम्पर्कमा आउने अवस्था सिर्जना हुन्छ। तपाईं घरमा लगातार COVID-19 सङ्क्रमितको सम्पर्कमा रहनुहुन्छ भने COVID-19 का लक्षणहरू ख्याल गर्नुहोस् र आफू COVID-19 सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको मितिदेखि आफू पछिल्लो पटक सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म आफ्नो सङ्क्रामक अवधिमा घर तथा सार्वजनिक स्थलमा अरूको वरिपरि हुँदा उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्परेटर लगाउनुहोस्। तपाईं COVID-19 सङ्क्रमितसँग पहिलो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट हरेक 3 देखि 5 दिनमा र तपाईं सङ्क्रमितसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट 3 देखि 5 दिनपछि सम्म परीक्षण गर्नुहोस्।

निश्चित किसिमका भीडभाडयुक्त ठाउँमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूका लागि जानकारी:

स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँबाहेकका सामूहिक सेटिडहरूमा अहिले सामान्यतया क्वारेन्टाइन सिफारिस गरिँदैन। यद्यपि, निश्चित परिस्थितिहरूमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने ठाउँबाहेकका निम्न सामूहिक सेटिडहरूमा क्वारेन्टाइनका बारेमा विचार गर्न सकिन्छ:

- सुधार गृह वा कारागारहरू
- घरबारविहीन व्यक्तिहरूका आश्रयस्थल वा सङ्क्रमणकालीन आवास
- कामको प्रकृतिका कारण भौतिक दूरी कायम राख्न सम्भव नहुने भीडभाडयुक्त कार्यस्थलहरू (जस्तै गोदाम, कारखाना र खाद्य प्याकेजिङ र मासु प्रशोधन केन्द्रहरू र रोजगारदाताले उपलब्ध गराएका यातायात)
- अस्थायी कामदार आवास

- [व्यापारिक समुद्री सेटिडहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) (जस्तै, व्यापारिक प्रयोजनको समुद्री खाद्य बोक्ने जहाज, कार्गो जहाज, क्रुज जहाजहरू)

क्वारेन्टाइन बस्ने बारेमा विचार गर्न सकिने परिस्थितिहरूमा निम्न समावेश छन्:

- प्रकोप नियन्त्रण, विशेष गरी अन्य रोकथाममूलक उपायहरूले फैलावट रोकन नसकेको अवस्थामा
- COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूका लागि अन्य रोकथाममूलक उपायहरू (जस्तै परीक्षण र मास्क लगाउने) अपनाइएका छैनन् भने

यस्ता परिस्थितिहरूमा, जोखिम सहिष्णुताको स्तरअनुसार COVID-19 को इन्कुबेसन अवधिको आधारमा सङ्क्रमितसँग अन्तिम पटकसम्पर्कमा आएको मितिदेखि 5-10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। क्वारेन्टाइन अवधि गणना गर्ने प्रयोजनका लागि COVID-19 भएको व्यक्तिको सङ्क्रामक अवधिमा तपाईं उहाँसँग सम्पर्कमा आएको मितिलाई दिन 0 मानिन्छ। दिन 1 भनेको COVID-19 भएको व्यक्तिसँग तपाईं अन्तिम पटक नजिकको सम्पर्कपछिको पहिलो पूरा दिन हो।

क्वारेन्टाइनका विकल्पहरूमाथि पनि विचार गर्न सकिन्छ, जस्तै कर्मचारीले टाढैबाट काम गर्ने वा व्यक्तिगत कार्यस्थल र राम्रो भेन्टिलेसन भएको सुविधाको क्षेत्रमा अस्थायी पुनर्नियुक्ति गर्ने।

यी सेटिडहरूमा भएका मानिसहरूले पनि माथि [“म COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ तर म बिमारी भइँन। मैले के गर्नुपर्छ?”](#) अन्तर्गत दिइएका निर्देशन पालना गर्नुपर्छ।

संस्थाहरूले कुनै निश्चित परिस्थितिमा क्वारेन्टाइन वा क्वारेन्टाइनको विकल्प उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन भन्ने बारेमा आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य निकायसँग परामर्श लिन सक्छन् र ती संस्थाहरूले स्थानीय स्वास्थ्य निकायले तोकेका सबै मार्गदर्शन पालना गर्नुपर्छ। स्थानीय स्वास्थ्य निकायहरूले क्वारेन्टाइन उपयुक्त हुन सक्ने परिस्थितिहरूमा क्वारेन्टाइन बस्नु पर्ने आवश्यकता जनाउने सम्भावना हुन्छ।

म COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा कसरी आएँ?

कोभिड-19 सङ्क्रमण गराउने भाइरस नाक वा मुखबाट निस्कने विभिन्न आकारका कणहरूबाट सछ्छ। तपाईं सङ्क्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभयो, अर्थात् 6 फिट (2 मिटर) भन्दा नजिक आउनुभयो भने त्यस्ता कणहरूबाट भाइरस सर्न सक्छ। भेन्टिलेसनको राम्रो व्यवस्था नभएका कोठा जस्ता ठाउँहरूमा ती कणहरू अझ लामो समयसम्म हावामा रहन सक्ने भएकाले ती ठाउँहरूमा ती कणहरू अझ परसम्म फैलन सक्छन्। COVID-19 भएका व्यक्तिको लक्षणहरू देखा परेको 2 दिनअघिदेखि (वा तिनीहरूलाई लक्षणहरू नभएका खण्डमा तिनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 2 दिनअघिदेखि) लक्षणहरू देखा परेको 10 दिनपछिसम्म (वा तिनीहरूमा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने तिनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 10 दिनपछिसम्म) अरु मानिसहरूलाई भाइरस फैलाउन सक्छन्। यदि COVID-19 लागेको व्यक्तिको आइसोलेसन अवधि 10 दिनभन्दा लामो (जस्तै, उनीहरू गम्भीर रूपमा बिरामी वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएकाले) छ भने, उनीहरू आफ्नो आइसोलेसन अवधिको अन्त्यसम्म सङ्क्रामक हुन्छन्। यदि COVID-19 परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आएको व्यक्तिले कम्तीमा 5 दिनको आइसोलेसन पछि राम्रो महसुस गर्दा 24-48 घण्टाको अन्तरालमा 2 वटा क्रमिक नेगेटिभ COVID-19 परीक्षणहरू आएमा उनीहरूलाई अब सङ्क्रामक मानिने छैन।

सामान्यतया नजिकको सम्पर्कमा आउनु भनेको तपाईं 24 घण्टाको अवधिमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिसँग 6 फिट (2 मिटर) भन्दा कम दूरीमा रहनुभएको छ भन्ने बुझिन्छ। तथापि, 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 कोही COVID-19 भएको व्यक्ति तपाईंबाट 6 फिट (2 मिटर) भन्दा बढी टाढा भए पनि त्यहाँ अझै पनि तपाईं सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको हुन सक्नुहुन्छ। केही मानिसहरूलाई आफू कसरी सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएँ भन्ने कुरा थाहै नपाई COVID-19 लाग्छ।

जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिले आफू हालसालै तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको कुरा जनस्वास्थ्य विभागलाई बताएमा तपाईंलाई जनस्वास्थ्य विभागले सन्देश पठाउन वा फोन गर्न सक्छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई अब के गर्ने र के-कस्तो सहयोग उपलब्ध हुन्छ भन्ने बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नु हुने छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंको नाम उनीहरूलाई कसले दियो भन्ने कुरा बताउनु हुने छैन।

म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र अहिले म बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ र तपाईंमा [लक्षणहरू](#) केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) (मध्यम खालका भएपनि) देखिएका छन् भने, तपाईं घरमै र अन्य मानिसहरूसँग टाढा बस्नुपर्छ र खोपको स्थिति जेसुकै भए पनि [भाइरल परीक्षण](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) विधिमाफत COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ।

- एन्टिजेन परीक्षण गर्दा नतिजा नेगेटिभ आएमा:
 - ज्वरो कम गर्ने औषधि सेवन नगरी तपाईंलाई विगत 24 घण्टाभित्र ज्वरो नआएसम्म र तपाईंका [लक्षणहरू](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) उल्लेखनीय रूपमा सुधार नभएसम्म घरमै बस्नुहोस्।
 - तपाईंका लक्षणहरू सुरु भएको कम्तीमा 5 दिनसम्म प्रत्येक 24 देखि 48 घण्टामा पुनः परीक्षण गर्नुहोस्। तपाईंमा लक्षणहरू देखिन थालेपछि कम्तीमा पाँच दिनपछि परीक्षण गर्दा तपाईंको नतिजा नेगेटिभ 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 स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंका लक्षणहरू निको भयो भने [म COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा आएको कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ तर म बिरामी भइँन। मैले के गर्नुपर्छ?](#) अन्तर्गत दिइएका मार्गदर्शनहरू पालना गर्न पुनः सुरु गर्नुहोस्।
- तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा [तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएमा के गर्ने \(wa.gov\)](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्। तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको छैन भने, परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ देखिएका मानिसहरूले पालना गर्नु पर्ने आइसोलेसन तथा मास्कको प्रयोगसम्बन्धी मार्गदर्शन नै पालना गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं स्व-परीक्षण किट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने मार्गदर्शनका लागि [SARS-CoV-2 को स्व-परीक्षणसम्बन्धी अन्तरिम मार्गदर्शन \(wa.gov\)](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं घर वा बाहिरका अन्य मानिसहरूको वरिपरि रहने पर्ने भएमा [उच्च गुणसतरीय मास्क](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) लगाउनुहोस्। तपाईं घर बाहिरका अन्य मानिसहरूको वरिपरि रहनु पर्ने भयो भने उनीहरूले मास्क वा रेस्पिरेटर लगाउनु पर्छ। तपाईंका लक्षणहरू झन् खराब हुँदै गएमा वा तपाईंमा कुनै नयाँ लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।

कुनै व्यक्तिका स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक नभएमा: धेरैजसो स्थानहरूमा आप्रवासनको स्थिति जेसुकै भए पनि निःशुल्क रूपमा वा कम शुल्कमा परीक्षण गरिन्छ। [Department of Health \(स्वास्थ्य विभाग\)](#) ले जारी गरेको [परीक्षणसम्बन्धी प्रायः सोधिने प्रश्नहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) हेर्नुहोस् वा [वासिङ्टन राज्यको COVID-19 सम्बन्धी जानकारीमूलक हटलाइन](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा कल गर्नुहोस्।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीच के भिन्नता छ?

- **आइसोलेसन** भनेको तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा वा COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। आइसोलेसन भनेको रोग फैलन नदिन तपाईंलाई सिफारिस गरिएको [समयावधि](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरू (घरका सदस्यहरूसहित) बाट टाढा बस्नु हो।

- **क्वारेन्टाइन** भनेको तपाईं सङ्क्रमित र सङ्क्रामक भएमा COVID-19 को सम्पर्कमा आएपछि घरमा बस्नु र अरूबाट टाढा रहनु हो। तपाईंलाई पछि गएर COVID-19 पोजिटिभ देखियो वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा क्वारेन्टाइन आइसोलेसनमा परिवर्तन हुन्छ।

मानसिक र व्यवहारजन्य स्वास्थ्य स्रोतहरू

कृपया DOH [व्यवहारजन्य स्वास्थ्य स्रोत र सिफारिसहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) वेबपेज हेर्नुहोस्।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारी र स्रोतहरू

पछिल्ला नवीनतम हालका [वासिङ्टनमा COVID-19 स्थिति](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र), [गभर्नर Inslee का घोषणाहरू](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ), [लक्षणहरू](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ), [यो कसरी फैलिन्छ](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ), [मानिसहरूले कसरी र कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) र [खोपहरू कहाँ फेला पार्ने](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) बारे जानकारी रहनुहोस् । थप जानकारीका लागि हाम्रो [बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस् ।

व्यक्तिको नश्ल/जातीयता वा राष्ट्रियताकै कारण उनीहरूलाई कोभिड-19 सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुँदैन। यद्यपि, तथ्याङ्कअनुसार अश्वेत समुदायहरूलाई COVID-19 ले असमान रूपमा असर गरेको देखिन्छ। यो जातीय विभेद र विशेष गरी संरचनात्मक जातीय विभेदका कारणले भएको हो जसले गर्दा केही समूहहरूले आफू र आफ्ना समुदायलाई सुरक्षित राख्न तुलनात्मक रूपमा कम मात्र अवसर पाउँछन्। [बिरामीलाई लाञ्छना लगाउनाले बيمारी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन](#) (अङ्ग्रेजीमा उपलब्ध छ)। भ्रामक र गलत जानकारी फैलन नदिन सही जानकारी मात्र सेयर गरौं।

- [वासिङ्टन राज्य Department of Health 2019 नोभेल कोरोनाभाइरस प्रकोप \(COVID-19\)](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ)
- [WA State को कोरोनाभाइरस प्रतिकार्य \(COVID-19\)](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ)
- [तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस्](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ)
- [CDC कोरोनाभाइरस \(COVID-19\)](#) (केही थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ)

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](#) (अङ्ग्रेजी भाषामा मात्र उपलब्ध छ) 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।