

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

### अप्रिल 20, 2022 का परिवर्तनहरूको सारांश

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) को यात्रासम्बन्धी मार्गदर्शन र Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) को आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन क्याल्कुलेटर टुलमा भएका प्राविधिक परिवर्तनहरू।

### जनवरी 26, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- सर्वसाधारणका लागि [CDC को आइसोलेसन तथा क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शन](#)सँग अनुरूप हुने गरी क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शन परिमार्जन गरिएको छ।
- [भीडभाडयुक्त ठाउँहरू](#)मा पालना गर्नुपर्ने क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शन परिमार्जन गरिएको छ।

### 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:

- K-12 विद्यालय (किन्डरगार्टेनदेखि बाह्र कक्षासम्म पढाइ हुने विद्यालय) का विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले [K-12 विद्यालयका लागि तोकिएका मापदण्डहरू](#)को पालना गर्नुपर्छ।
- स्वास्थ्य केन्द्रमा उपचार गराइरहेका र काम गरिरहेका मानिसहरूले [SARS-CoV-2 बाट सङ्क्रमित वा SARS-CoV-2 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका स्वास्थ्यकर्मीहरूको व्यवस्थापन गर्नेसम्बन्धी CDC ले जारी गरेको अन्तरिम मार्गदर्शन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र [CDC ले कोरोनाभाइरस रोग 2019 \(COVID-19\) को महामारीका बेला स्वास्थ्य उपचारमा खटिएका कर्मचारीहरूलाई सङ्क्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि दिएका अन्तरिम सुझावहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) को पालना गर्नुपर्छ।
- तपाईं सुधार गृह वा कारावास, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रयस्थल वा संक्रमणकालीन आवासमा काम गर्नुहुन्छ वा त्यहाँ बस्नुहुन्छ भने कृपया [निश्चित किसिमका भीडभाडयुक्त ठाउँहरूमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूका लागि जानकारी](#) अन्तर्गत दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।

स्थानीय स्वास्थ्य निकायहरू प्रकोप नियन्त्रण र लागू गरिएका रोकथामका उपायहरूका आधारमा यी सिफारिसहरूमा थपघट गर्न आफ्नो स्वविवेक प्रयोग गर्न सक्छन्।

## म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ तर म बिमारी छैन। मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईं निम्न अवस्थामा क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन:

- तपाईंले आफ्नो उमेर र स्वास्थ्य स्थितिअनुसार बुस्टर तथा अतिरिक्त डोजसहित COVID-19 का खोपहरू [लगाइसक्नुभएको](#) छ भने।

- तपाईंले खोपको प्रारम्भिक मात्रा लगाइसक्नुभएको छ तर बुस्टर डोज लगाउने बेला भइसकेको छैन भने क्वारेन्टाइन नबस्नका लागि तपाईंले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभन्दा कम्तीमा 2 हप्ताअघि प्रारम्भिक मात्राको अन्तिम डोज लगाएको हुनुपर्छ।
- पछिल्लो 90 दिनभित्र [भाइरल परीक्षण](#) गराउँदा तपाईंमा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको थियो र अहिले निको भइसकेको छ भने।

#### तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नु नपर्ने भए तापनि तपाईंले निम्न कदमहरू चाल्नुपर्छ:

- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको कम्तीमा 5 दिनपछि आफ्नो COVID-19 परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईंले परीक्षण गराउँदा नतिजा पोजिटिभ आएका खण्डमा [तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने \(wa.gov\)](#) मा दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।
  - तपाईंलाई पछिल्लो 90 दिनभित्र [भाइरल परीक्षण](#) गराउँदा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको थियो र अहिले निको भइसक्नुभएको छ भने तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको कम्तीमा 5 दिनपछि आफ्नो एन्टिजेन परीक्षण (PCR परीक्षण होइन) गर्नुहोस्।
- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएपछि 10 दिनसम्म घरमा र सार्वजनिक स्थानमा अन्य मानिसहरूको वरपर रहँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनुहोस्; पाँचौं दिनमा तपाईंलाई COVID-19 नेगेटिभ देखिए पनि मास्क लगाउन जारी राख्नुहोस्।
- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनपछि लक्षणहरू हेर्नुहोस्।
- लक्षणहरू देखिएमा [परीक्षण गराउनुहोस्](#) र [म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र अहिले म बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?](#) अन्तर्गतका चरणहरूको पालना गर्नुहोस्।

#### निम्न अवस्थामा [घरमै](#) क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस्:

- तपाईंले खोप नै लगाउनुभएको छैन वा COVID-19 खोपको प्रारम्भिक मात्रा पूर्ण रूपमा लगाउनुभएको छैन भने; वा
- तपाईंले आफ्नो उमेर र स्वास्थ्य स्थितिअनुसार बुस्टर तथा अतिरिक्त डोजसहित COVID-19 का खोपहरू [लगाइसक्नुभएको](#) छ भने।

#### घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुका साथसाथै:

- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको कम्तीमा 5 दिनपछि [भाइरल परीक्षण](#) विधिमाफत आफ्नो COVID-19 परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईंले परीक्षण गराउँदा नतिजा पोजिटिभ आएका खण्डमा [तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने \(wa.gov\)](#) मा दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।
- तपाईं पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनपछि लक्षणहरू हेर्नुहोस्।
  - तपाईंमा [COVID-19 का कुनै लक्षणहरू](#) देखिएमा: आइसोलेसनमा बस्नुहोस्, [परीक्षण गराउनुहोस्](#) र [म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र अहिले म बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?](#) अन्तर्गतका चरणहरूको पालना गर्नुहोस्।

#### तपाईं कहिलेसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ?

तपाईं [सक्नुहुन्छ](#) भने घरमा र सार्वजनिक स्थानमा अरु मानिसहरू वरिपरि हुँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनुहोस्:

तपाईं [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउन [सक्नुहुन्छ](#) भने, तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको 5 दिनसम्म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ, त्यसपछि **थप 5 दिनसम्म** (दर्शौं दिनसम्म) घर वा सार्वजनिक स्थानमा अन्य मानिसहरूको वरपर रहँदा लगातार मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ। तपाईं [सक्नुहुन्छ](#) भने घरमा र सार्वजनिक स्थानमा अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनुहोस्: लगातार मास्क प्रयोग गर्नु भनेको घरभित्र वा घरबाहिर अरु मानिसहरूका वरिपरि हुँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनु र अरु मान्छे वरिपरि हुँदा मास्क लगाउन

नमिलने क्रियाकलाप (जस्तै सुत्ने, खाने वा पौडी खेल्ने आदि) मा सहभागी नहुनु हो। थप 5 दिन मास्क लगाउनु पर्ने अवधिमा मास्कका कुनै पनि विकल्पहरू (जस्तै, ड्रेपसहितको फेस शिल्ड) प्रयोग गर्नु हुँदैन।

- यदि तपाईंको परीक्षणमा नेगेटिभ देखिन्छ वा तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको 5 दिनपछि परीक्षण गराउन सक्नुभएन भने तपाईं आफूलाई लक्षणहरू नदेखिएसम्म क्वारेन्टाइन छोड्न सक्नुहुन्छ तर दशौं दिनसम्म तपाईं घरमा वा सार्वजनिक स्थानमा हुँदा राम्ररी फिट हुने मास्क लगाउन जारी राख्नुहोस्।
- यात्रासम्बन्धी जानकारीका लागि [यात्रा | CDC](#) हेर्नुहोस्।
- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोहीसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म मास्क लगाउन नसकिने ठाउँहरू जस्तै रेस्टुरेन्ट र केही जिमहरूमा नजानुहोस् र घर र कार्यालयमा अरु मानिसहरूको वरिपरि बसेर खाना नखानुहोस्।
- सम्भव भएमा, तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएको पुरै 10 दिनभरि अन्य व्यक्तिहरू, विशेषगरी COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने [उच्च जोखिम](#)मा रहेका मानिसका साथसाथै अन्य मानिसहरूबाट टाढै रहनुहोस्।
- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको मितिबाट कम्तीमा 10 दिनका लागि [प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका वा गम्भीर रोग लाग्ने उच्च जोखिममा](#) रहेका मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् र स्वास्थ्य सेवा केन्द्र (नर्सिङ होमहरूसहित) र अन्य उच्च जोखिमका क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्।
- कामको प्रकृतिका कारण भौतिक दूरी कायम राख्न नसकिने भीडभाडयुक्त कार्यस्थलहरू (जस्तै, गोदाम, कारखाना र खाना प्याकेजिङ तथा मासु प्रशोधन गर्ने पसल) मा काम गर्ने मानिसहरूले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 10 दिनसम्म काममा नगई क्वारेन्टाइनमा बस्नु (टाढा बस्नु) पर्छ तर त्यस्ता मानिसहरूले [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउन सक्छन् भने माथि दिइएको छोटो समयका लागि घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नेसम्बन्धी मार्गदर्शनको पालना गर्न सक्छन्।
- अस्थायी कामदारको आवासमा बस्ने व्यक्तिको COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ।
- व्यापारिक समुन्द्री स्थलहरू (जस्तै, व्यापारिक प्रयोजनको समुन्द्री खाना बोक्ने जहाज, कार्गो जहाज, क्रूज जहाज) मा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। यस्ता कार्यस्थलहरूमा क्वारेन्टाइनमा बस्ने बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न [CDC को मार्गदर्शन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।

तपाईं घरमा तथा सार्वजनिक स्थलमा अरु मानिसहरूको वरिपरि हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन [सक्नुहुन्न](#) भने:

तपाईंले [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउन मिल्दैन भने, तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आएको मितिबाट **10 दिनसम्म** घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। यात्रासम्बन्धी जानकारीका लागि [यात्रा | CDC](#) हेर्नुहोस्।

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

सुधार गृह, कारावास, घरबारविहीनहरूको आश्रयस्थल र संक्रमणकालीन आवासमा बस्ने मानिसहरूले सबै खोप वा बुस्टर डोज लगाइसकेको भए पनि वा विगत 90 दिनभित्र COVID-19 को सङ्क्रमित भई निको भइसकेको भए पनि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ।

- यस्ता ठाउँमा बस्ने मानिसहरूले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको कम्तीमा 5 दिनपछि परीक्षण गराउनुपर्छ।
- यस किसिमका भीडभाडयुक्त ठाउँमा काम गर्ने तर त्यहाँ नबस्ने मानिसहरूले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिबाट 10 दिनसम्म कार्यस्थल जानु हुँदैन तर उनीहरू [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने](#)

[मास्क](#) लगाउन सक्छन् वा सक्दैनन् भन्ने आधारमा घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्ने सम्बन्धमा माथि दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्न सक्छन्।

महत्वपूर्ण कर्मचारी अभाव भएको समयमा सुधार गृह, कारावास, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रयस्थल र संक्रमणकालीन आवास जस्ता कार्यालयहरूले कार्य सञ्चालनको निरन्तरताका लागि कर्मचारीहरूको क्वारेन्टाइन अवधि छोट्याउन सक्छन्। यी स्थानहरूमा क्वारेन्टाइन अवधि छोट्याउने निर्णयहरू स्थानीय स्वास्थ्य निकायको परामर्शमा गरिनुपर्छ।

## म COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा कसरी आएँ?

COVID-19 सङ्क्रमण गराउने भाइरस नाक वा मुखबाट निस्कने विभिन्न आकारका कणहरूबाट सछ्छ। तपाईं सङ्क्रमितसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभयो, अर्थात् 6 फिट (दुई मिटर) भन्दा नजिक आउनुभयो भने त्यस्ता कणहरूबाट भाइरस सर्न सक्छ। पर्याप्त हावाको प्रवाह हुने भेन्टिलेसनको राम्रो व्यवस्था नभएका कोठा जस्ता ठाउँहरूमा ती कणहरू अझ लामो समयसम्म हावामा रहन सक्ने भएकाले ती कणहरू अझ परसम्म फैलन सक्छन्। COVID-19 भएका व्यक्तिहरूले लक्षणहरू देखा परेको दुई दिनअघिदेखि (वा तिनीहरूलाई लक्षणहरू नभएका खण्डमा तिनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 2 दिनअघिदेखि) लक्षणहरू देखा परेको 10 दिनपछिसम्म (वा तिनीहरूमा लक्षणहरू छैनन् भने तिनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 10 दिनपछिसम्म) अरु मानिसहरूलाई भाइरस फैलाउन सक्छन्। यदि COVID-19 को आइसोलेसन अवधि 10 दिन भन्दा लामो छ भने, उनीहरू आफ्नो आइसोलेसन अवधिको अन्त्यसम्म सङ्क्रामक हुन्छन्।

COVID-19 भएको कुनै व्यक्ति 5 दिनसम्म आइसोलेसनमा बसेको थियो र 5 औं दिनमा उसका लक्षणहरू सुधार भएकाले वा निको भएकाले आइसोलेसन त्यागेर थप 5 दिनसम्म लगातार [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाइरहेको छ भने 6 देखि 10 औं दिनमा उक्त सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति मानिँदैन। सङ्क्रमित व्यक्तिले राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाएको छैन भने 6 देखि 10 औं दिनमा सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति मानिन्छ।

सामान्यतया नजिकको सम्पर्कमा आउनु भनेको तपाईं 24 घण्टाको अवधिमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिसँग 6 फिट (दुई मिटर) भन्दा कम दूरीमा रहनुभएको छ भन्ने बुझिन्छ। केही मानिसहरूलाई आफू कसरी सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएँ भन्ने कुरा थाहै नपाई COVID-19 लाग्छ। COVID-19 बाट सङ्क्रमित कोही व्यक्तिले आफू हालसालै तपाईंसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको कुरा जनस्वास्थ्य विभागलाई बताएमा तपाईंलाई [जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी](#) हुन आग्रह गर्दै सम्पर्क गरिन सक्छ।

## मैले मेरो क्वारेन्टाइन अवधि कसरी गणना गर्नुपर्छ?

COVID-19 भएको व्यक्तिको सङ्क्रामक अवधिमा तपाईं उहाँसँग सम्पर्कमा आएको मिति दिन 0 हो। दिन 1 भनेको COVID-19 भएको व्यक्तिसँग तपाईं अन्तिम पटक नजिकको सम्पर्कपछिको पहिलो पूरा दिन हो।

सहायताका लागि DOH को [आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन क्याल्कुलेटर](#) टुल हेर्नुहोस्।

## क्वारेन्टाइनमा बसेका बेला के गर्ने

- **लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्।** तपाईंका लक्षणहरू झन् खराब हुँदै गएमा तुरुन्तै चिकित्सकीय मद्दत लिनुहोस्। तपाईंलाई आकस्मिक रूपमा चिकित्सकीय मद्दत चाहियो र तपाईंले 911 मा फोन गर्नु पर्‍यो भने तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भन्ने कुरा फोन उठाउने कर्मचारीलाई बताउनुहोस्। सम्भव भएमा, आपत्कालीन सेवाहरू आइपुग्नुअघि मास्क वा फेस कभरिड लगाउनुहोस्।
- घरका सदस्य र घरपालुवा जनावरहरूसहित **अन्य मानिसहरूसँग अलग बस्नुहोस्।** अलग कोठामा बस्नुहोस् र सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले परिवारको सदस्य वा जनावरको हेरचाह गर्नु परेमा मास्क वा फेस कभरिड लगाउनुहोस् र तपाईं उनीहरूसँग सम्पर्कमा आउनुअघि वा पछि हातहरू धुनुहोस्। लिङ्क गरिएको साइटमा [COVID-19 र जनावर](#)का बारेमा थप जानकारी दिइएको छ।

- तपाईं अरु मानिसहरूको वरिपरि हुँदा र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नुअघि [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्](#)। तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईंको घरका मानिसहरू तपाईंसँग एउटै कोठामा बस्नु हुँदैन; उनीहरूले तपाईंको कोठामा प्रवेश गर्ने परेमा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क वा रेस्पिरेटर लगाउनु पर्छ।
- सम्भव भएमा, [घरको भेन्टिलेसन सुधार्न आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस्](#)।
- आफूले प्रयोग गर्ने भाँडा, पानी पिउने गिलास, कप, चम्चा, काँटा, तौलिया वा ओछ्यानलगायतका आफ्ना **व्यक्तिगत सामग्रीहरू आफ्नो घरमा बस्ने अन्य मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस्**।

## 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 कोभिड-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ तपाईंमा [लक्षणहरू](#) (मध्यम खालका भएपनि) देखिएका छन् भने, तपाईं घरमै अनि अन्य मानिसहरूबाट टाढा बस्नुपर्छ र खोपको स्थिति जेसुकै भए पनि [भाइरल परीक्षण](#) विधिमार्फत COVID-19 परीक्षण गराउनुपर्छ। परीक्षणको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। सेवा प्रदायकलाई तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो र अहिले बिरामी हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।

- तपाईंको एन्टिजेन परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने तपाईंका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उक्त नतिजा पुष्टि गर्नका निम्ति फेरि परीक्षण गर्न सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं टेस्ट किट प्रयोग गरी [स्वयं परीक्षण](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) गर्दै हुनुहुन्छ भने स्वयं परीक्षण गर्न प्रयोग गरिने किटमा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

तपाईं घरमा बस्दा वा घरबाहिर हुँदा अरु मान्छेसँग नजिक रहनु पर्ने भयो भने [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) 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 को परीक्षणसम्बन्धी प्रायः सोधिने प्रश्नहरू](#) हेर्नुहोस् वा [वासिङ्गटन राज्यको COVID-19 सम्बन्धी जानकारी दिने हटलाइनमा](#) फोन गर्नुहोस्।

तपाईं कुनै सङ्क्रमितको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हुनुहुन्छ र तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने परीक्षण गराउनुहोस् र उचित मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्:

लक्षणहरू देखिएपछि गरिएको परीक्षणको नतिजा	नजिकको सम्पर्कमा आएको मानिने व्यक्तिहरू ती हुन् जसले:	नजिकको सम्पर्कमा आएको मानिने व्यक्तिहरू ती हुन् जसले:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आफ्नो उमेर र स्वास्थ्य स्थितिअनुसार बुस्टर तथा अतिरिक्त डोजसहित COVID-19 का खोपहरू <a href="#">लगाइसकेका</a> छन्।</li> <li>• पछिल्लो 90 दिनभित्र <a href="#">भाइरल परीक्षण</a> गराउँदा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको थियो र अहिले निको भइसकेको छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खोप लगाएका छैनन् वा खोपको प्रारम्भिक मात्रा पूर्ण रूपमा लगाएका छैनन्।</li> <li>• आफ्नो उमेर र स्वास्थ्य स्थितिअनुसार बुस्टर तथा अतिरिक्त डोजसहित COVID-19 का खोपहरू <a href="#">लगाइसकेका</a> छैनन्।</li> </ul>

<p>परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको वा परीक्षण नै नगराएको अवस्थामा</p>	<p><a href="#">तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने (wa.gov)</a> 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।</p>	<p><a href="#">तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने (wa.gov)</a> 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।</p>
<p>परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएको अवस्थामा</p>	<p>निम्न अवस्था नदेखिँदासम्म घरमै बस्नुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ज्वरो कम गराउने औषधिको प्रयोग नगर्दा पनि पछिल्लो 24 घण्टाभित्रमा ज्वरो आएको छैन र</li> <li>तपाईंका <a href="#">लक्षणहरू</a>मा उल्लेखनीय रूपमा सुधार भएको छ।</li> </ul> <p>तपाईं भीडभाडयुक्त ठाउँमा बस्नुहुन्छ वा काम गर्नुहुन्छ भने मास्क लगाउने, परीक्षण गराउने र क्वारेन्टाइनमा बस्ने सम्बन्धमा माथि दिइएको मार्गदर्शन पालना गर्न जारी राख्नुहोस् (<a href="#">म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र अहिले म बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?</a> नामक खण्ड हेर्नुहोस्)।</p>	<p>क्वारेन्टाइनमा बस्न जारी राख्नुहोस् (<a href="#">म COVID-19 पोजिटिभ देखिएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएको थिएँ र अहिले म बिरामी छु। मैले के गर्नुपर्छ?</a> नामक खण्ड हेर्नुहोस्)।</p>

### 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 तपाईं सिफारिस गरिएको [समयावधि](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरू (घरका सदस्यहरूसहित) बाट अलग बस्नु हो।
- **क्वारेन्टाइन** भनेको तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। क्वारेन्टाइन भनेको तपाईं सङ्क्रमित वा सङ्क्रामक भएको छ कि भनेर सिफारिस गरिएको [समयावधि](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरूबाट अलग बस्नु हो। तपाईंलाई पछि गएर COVID-19 पोजिटिभ देखियो वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिए भने क्वारेन्टाइन आइसोलेसनमा परिवर्तन हुन्छ।

### COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारी र संसाधनहरू

वासिङ्गटनमा हाल COVID-19 को अवस्था, गभर्नर Inslee का घोषणाहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), [लक्षणहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), [यो कसरी फैलन्छ](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र [मान्छेहरूले कसरी र कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) भन्ने बारेमा अप-टु-डेट रहनुहोस्। थप जानकारीका लागि [प्रायः सोधिने प्रश्नहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।

व्यक्तिको नश्ल/जातीयता वा राष्ट्रियताकै कारण उनीहरूलाई COVID-19 सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुँदैन। यद्यपि, तथ्याङ्क अनुसार अश्वेत समुदायहरूलाई COVID-19 ले असमान रूपमा असर गरेको देखिन्छ। यो जातिवाद र विशेष गरी संरचनागत जातिवादका कारणले भएको हो, जसले गर्दा केही समूहहरूले आफू र आफ्ना समुदायलाई सुरक्षित राख्नका निम्ति थोरै मात्र अवसर

पाउने गर्छन्। [बिरामीलाई लाञ्छना लगाउनाले बिरारी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)। भ्रामक र गलत जानकारी फैलन नदिन अरूसँग सही जानकारी मात्र सेयर गरौं।

- [WA राज्य Department of Health 2019 नोवेल कोरोना भाइरस प्रकोप \(COVID-19\)](#)
- [WA राज्यको कोरोना भाइरस प्रतिकार्य \(COVID-19\)](#)
- [आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस्](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- [CDC कोरोनाभाइरस \(COVID-19\)](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- [लाञ्छना घटाउने तरिकासम्बन्धी सामग्री](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

**थप प्रश्नहरू छन्?** COVID-19 सम्बन्धी जानकारी प्रदान गरिने हाम्रो हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्: **1-800-525-0127**

यो सेवा सोमवार बिहान 6 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म, मङ्गलवारदेखि आइतवार र [राज्यमा मनाइने बिदाका दिनहरू](#)मा बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म उपलब्ध हुन्छ। दोभासे सेवा प्राप्त गर्न **# थिचनुहोस्** अनि फोन उठेपछि **आफ्नो रोजाइको भाषा भन्नुहोस्**। आफ्नो स्वास्थ्य, COVID-19 को परीक्षण वा परीक्षणका नतिजाहरूका बारेमा प्रश्नहरू भएमा कृपया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

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।