Updated January 26, 2022 Nepali
DOH 420-308

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने?

जनवरी 26, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- सर्वसाधारणका लागि Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) को आइसोलेसन तथा क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शनसँग अनुरूप हुने गरी आइसोलेसनसम्बन्धी मर्गदर्शन परिमार्जन गरिएको छ।
- तपाईंले स्व-परीक्षण गर्दा नतिजा पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने. भन्ने बारेमा थप जानकारी।

परिचय

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा तपाईं अरूलाई कोभिड-19 सर्न नदिन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया तल दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।

- K-12 विद्यालय (किन्डरगार्टेनदेखि बाह्र कक्षासम्म पढाइ हुने विद्यालय) का विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले K-12 विद्यालयका लागि तोकिएका मापदण्डहरूको पालना गर्नुपर्छ।
- स्वास्थ्य केन्द्रमा उपचार गराइरहेका र काम गरिरहेका मानिसहरूले CDC का निम्न मार्गदर्शनहरूको पालना गर्नुपर्छ: SARS-CoV-2 संक्रमण वा SARS-CoV-2 देखिएका कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य हेरचाह व्यवस्थापन गर्नेसम्बन्धी अन्तरिम मार्गदर्शन र कोरोनाभाइरस रोग 2019 (कोभिड-19) को महामारीका बेला CDC ले स्वास्थ्य उपचारमा खटिएका कर्मचारीहरूलाई संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि दिएका अन्तरिम सुझावहरू।

घरमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ

कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएका व्यक्ति वा कोभिड-19 का लक्षण देखिएका व्यक्ति र परीक्षणको नतिजा पर्खिरहेका व्यक्तिहरू घरमा गएर अलग्गै बस्नुपर्छ। **तपाईंले खोप लगाएको भए पनि नभए पनि तपाईं अलग्गै बस्नुपर्छ।** कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थलहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, राइड सेयरिङ वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। आफ्ना लागि अरूमार्फत किनमेल गराउनुहोस् वा किराना सामान डेलिभरी गर्ने सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा एउटा विशेष कोठामा बसेर तथा उपलब्ध भएमा छुट्टै शौचालय प्रयोग गरेर घरमा अरूबाट सकेसम्म अलग बस्नुहोस्। तपाईं अन्य मानिसहरूको वरिपरि बस्नुपर्ने भयो भने रामोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्।

तपाईं उपचार गराउने बाहेक अरू बेला घरमै बस्नुपर्छ। तपाईं चिकित्सककहाँ जानुअघि चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई तपाईंलाई कोभिड-19 लागेको वा कोभिड-19 अनुमान गरिरहेको बारेमा बताउनुहोस्। जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्।

मैले कति समयसम्म अलग्गै बस्नुपर्छ?

तपाईंले कति समयसम्म अलग्गै बस्नुपर्छ भन्ने कुरा तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न; तपाईं कोभिड-19 का कारणले गम्भीर बिरामी हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको छ वा छैन; र तपाईं मानिसहरू जमघट हुने ठाउँमा बसिरहनुभएको वा काम गरिरहनुभएको छ वा छैन भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ। कृपया तपाईंमा लागू हुने तल दिइएको खण्ड हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं **सक्नुहुन्छ** भने घरमा र सार्वजनिक स्थानमा अरु मानिसहरू वरिपरि हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्:

यदि तपाईंलाई परीक्षण गर्दा कोभिड-19 पोजिटिभ दखिएमा र लक्षणहरू देखिएमा, तपाईंलाई पहिलो पटक लक्षण देखिएपछिको कम्तिमा **5 दिनसम्म** अलग्गै बस्नुहोस्। तल रहेको तपाईंको 5-दिनको आइसोलेसन अवधि गणना गर्नुहोस् हेर्नुहोस्। तपाईं निम्न अवस्थामा 5 दिन पूरा भइसकेपछि आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको आइसोलेसन सुरु भएको 5 दिनपछि तपाईंका लक्षणहरू सुधार हुँदैछन् भने, र
- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन भने, र
- तपाईं लगातार थप 5 दिनका लागि घर र सार्वजनिक स्थलमा अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहुन्छ भने

तपाईंलाई 5 दिन आइसोलेसन बसेपछि पनि लगातार ज्वरो आइरहन्छ वा तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएन भने, ज्वरो कम गर्ने औषधि नखाँदा पनि 24 घण्टासम्म ज्वरो निको नभएसम्म र तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा सुधार नभएसम्म आफ्नो आइसोलेसन बसाई अन्त्य नगर्नुहोस्।

तपाईंलाई परीक्षण गर्दा कोभिड-19 पोजिटिभ दखिएमा र कुनै लक्षणहरू नदेखिएमा, तपाईंलाई कोभिड-19 जाँच गरेको कम्तिमा **5 दिन** अलग्गै बस्नुहोस्। तल रहेको तपाईंको 5-दिनको आइसोलेसन अवधि गणना गर्नुहोस् हेर्नुहोस्। तपाईं निम्न अवस्थामा 5 दिन पूरा भइसकेपछि आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने, र
- तपाईं लगातार थप 5 दिनका लागि घर र सार्वजनिक स्थलमा अन्य मानिसहरूसँगै हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहुन्छ भने

परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परे भने तपाईंले 5-दिनको आइसोलेसन फेरि सुरु गर्नुपर्छ। तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिए भने आइसोलेसन अन्त्य गर्न माथि उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्।

लगातार मास्क प्रयोग गर्नु भनेको घरभित्र वा घरबाहिर अरू मानिसहरूका वरिपरि हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनु र अरू मान्छे वरिपरि हुँदा मास्क लगाउन नमिल्ने 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।

कुनै व्यक्ति परीक्षण गर्न सक्छ र परीक्षण गराउन चाहन्छ भने 5-दिने आइसोलेसन अवधिको अन्त्यतिर एन्टिजेन टेस्ट[1] प्रयोग गर्नु सबैभन्दा राम्रो उपाय हो। तपाईंले ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग गर्नुभएको छैन र तपाईंलाई ज्वरो नआएको 24 घण्टा भइसकेको छ र तपाईंका अरू लक्षणहरू पनि कम हुँदै गइरहेका छन् भने परीक्षणको नमूना सङ्कलन गर्नुहोस् (रोग निको भइसकेपछि पनि स्वाद र गन्ध थाहा नपाउने समस्या हप्तौं र महिनौंसम्म रहिरहन सक्छ र यसको कारणले आइसोलेसन अन्त्य गर्ने कुरालाई पछि सारिरहनु पर्दैन)। तपाईंमा संक्रमण पुष्टि भयो भने,

तपाईं 10 दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नु पर्दछ। तपाईंमा संक्रमण पुष्टि भएन भने, तपाईं आइसोलेसन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले घरमा वा घरबाहिर अरू मानिसहरू वरिपरि रहँदा 10 दिनसम्म राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनु पर्दछ। मास्क लगाउन र घुम्नप्रतिबन्ध गर्नको लागि थप सिफारिसहरू पालना गर्नुहोस्।

[1]आधिकारिक ओभर-द काउन्टर एन्टिजेन परीक्षणका लेबलहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा उल्लेख गरे जस्तै: नेगेटिभ नतिजालाई अनुमानको रुपमा लिनुपर्छ। नेगेटिभ नतिजा आउँदैमा SARS-CoV-2 को संक्रमणलाई नकार्न नसकिने भएकाले संक्रमण नियन्त्रण गर्ने निर्णयसहित उपचार वा बिरामी व्यवस्थापनसम्बन्धी निर्णयहरू गर्दा यस नगेटिभ नतिजालाई एकमात्र आधारका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन। अझ सटीक नतिजा प्राप्त गर्न तीन दिनको अवधिमा कम्तिमा 24 घण्टा र बढीमा 48 घण्टाको अन्तराल राखी दुई पटक एन्टिजेन परीक्षण गर्नुपर्छ।

यहाँ तपाईंलाई लक्षणहरू देखा परेपछि (वा तपाईंलाई कहिल्यै पनि लक्षणहरू देखिएनन् तर परीक्षण गर्दा नतिजा पोजिटिभ आएपछि) को 10 दिनको अवधिका लागि थप मार्गदर्शन दिइएको छ:

- पूरै 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।
- पूरै 10 दिनसम्म यात्रानगर्नुहोस्।
- पूरै 10 दिनसम्म मास्क लगाउन नसकिने ठाउँहरू जस्तै रेस्टुरेन्ट र केही जिमहरूमा नजानुहोस् र घर र काममा अरू मानिसहरूको वरिपरि बसेर खाना नखानुहोस्।

तपाईं घरमा तथा सार्वजनिक स्थालमा अरु मानिसहरू वरिपरि हुँदा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन **सक्नुहुन्न** भने:

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा र लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंमा पहिलो पटक देखिएका लक्षणहरू निको भएको **10 दिन**पछि निम्न अवस्थामा आफ्नो घरको आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन भने, **र**
- तपाईंका लक्षणहरूमा झनै राम्रोसँग सुधार भएका छन् भने

तपाईंलाई 10 दिन आइसोलेसन बसेपछि पनि लगातार ज्वरो आइरहन्छ वा तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएन भने, ज्वरो कम गर्ने औषधि नखाँदा पनि 24 घण्टासम्म ज्वरो निको नभएसम्म र तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा सुधार नभएसम्म आफ्नो आइसोलेसन बसाई अन्त्य नगर्नुहोस्।

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएको छ तर कुनै लक्षण देखा परेको छैन भने तपाईं निम्न अवस्थामा कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएको **10 दिन**पछि आफ्नो घरको आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने

परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परे भने तपाईंले 10-दिनको आइसोलेसन फेरि सुरु गर्नुपर्छ। तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिए भने आइसोलेसन अन्त्य गर्न माथि उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्।

तपाईं कोभिड-19 कारणले गम्भीर रूपमा बिरामी पर्नुभएको छ वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको छ भने:

कोभिड-19 लागेर गम्भीर रुपमा बिरामी भएका मानिसहरू (अस्पतालमा भर्ना भएका वा सघन उपचार कक्ष वा भेन्टिलेसन सहायता आवश्यक पर्नेहरूसहित) र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले लामो समयसम्म घरमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्ने हुनसक्छ। ती मानिसहरू अरु मानिसका वरिपरि जान मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने कुरा थाहा पाउन तिनीहरूको भाइरल परीक्षण गर्नुपर्ने हुनसक्छ। CDC ले कोभिड-19 लागेर गम्भीर रुपमा बिरामी भएका र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीभएका मानिसहरूका लागि कम्तिमा 10 र 20 दिनसम्मको आइसोलेसन अवधि बस्न सिफारिस गर्छ। तपाईं कहिले अन्य मानिसहरूका वरिपरि जान सक्नुहुन्छ भनेर आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।

तपाईं यीमध्ये कुनै पनि जमघट हुने स्थानहरूमा बस्दै हुनुहुन्छ वा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने:

निम्न मानिसहरूको जमघट हुने स्थानमा बस्ने वा काम गर्ने व्यक्तिहरूले आइसोलेसनसम्बन्धी तल उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुपर्छ।

- सुधार गृह वा हिरासत कक्ष
- घरबारविहीन व्यक्तिहरूको आश्रयस्थल वा संक्रमणकालीन आवास
- व्यापारिक समुन्द्री स्थल (जस्तै, व्यापरिक प्रयोजनको समुन्द्री खाना बोक्ने जहाज, कार्गो जहाज, क्रूज जहाज)
- गोदाम, कारखाना, र खाद्य प्याकेजिङ र मासु प्रशोधन केन्द्रहरू जस्ता कामको प्रकृतिका कारण भौतिक दूरी सम्भव नभएको ठाउँमा भीडभाड हुने कार्यस्थल
- अस्थायी कामदार आवास

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा र लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंमा पहिलो पटक देखिएका लक्षणहरू निको भएको **10 दिन**पछि निम्न अवस्थामा जमघट हुने स्थानको आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन भने, र
- तपाईंको लक्षणहरूमा सुधार भएको छ भने

तपाईं काम गर्नुहुन्छ तर जमघट गर्ने स्थानमा बस्नुहुन्न भने पूरै 10 दिनका लागि कार्यस्थलमा नजानुहोस् तर तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भन्ने आधारमा माथिको छोटो समयका लागि घरमा आइसोलेसनमा बस्नेसम्बन्धी मार्गदर्शनहरूको पालना गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई कोभिड-19 परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएको छ तर कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने तपाईं निम्न अवस्थामा कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएको **10 दिन**पछि जमघट हुने स्थानको आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने

परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परे भने तपाईंले यस स्थानको 10-दिनको आइसोलेसन फेरि सुरु गर्नुपर्छ। तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिए भने आइसोलेसन अन्त्य गर्न माथि उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्। तपाईं काम गर्नुहुन्छ तर जमघट हुने स्थानमा बस्नुहुन्न भने पूरै 10 दिनका लागि कार्यस्थलमा नजानुहोस् तर तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भन्ने आधारमा माथिको छोटो समयका लागि घरमा आइसोलेसन बस्नेसम्बन्धी मार्गदर्शनहरूको पालना गर्न सक्नुहुन्छ।

महत्वपूर्ण कर्मचारी अभाव भएको समयमा सुधार गृह, हिरासत कक्ष, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रय स्थल, संक्रमणकालीन आवास र महत्वपूर्ण पूर्वाधार कार्यस्थलहरूले कार्यक्रमको निरन्तरता सुनिश्चित गर्न कर्मचारीहरूका

लागि आइसोलेसन अवधि छोट्याउन सक्छन्। यी स्थानहरूमा आइसोलेसनल अवधि छोट्याउने निर्णयहरू स्थानीय स्वास्थ्य प्राशासनको परामर्शमा गरिनुपर्छ।

म कहिले सम्भावित संक्रामक हुन्छु र अरूलाई सार्न सक्छु?

कोभिड-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।

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

मैले मेरो 5-दिन वा 10-दिनको आइसोलेसन अवधि कसरी गणना गर्नुपर्छ?

तपाईंमा लक्षणहरू छन् भने दिन 0 तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको पहिलो दिन हो। दिन 1 तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको पहिलो पूरा दिन हो।

तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने दिन 0 तपाईंको भाइरल परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको मिति (तपाईंले परीक्षण गराएको मिति) हो। दिन 1 तपाईंको पोजिटिभ नतिजा जुन नमूनाबाट आएको उक्त नमूना सङ्कलन गरिएको पहिलो पूरा दिन हो।

आइसोलेसनको समयमा के गर्ने

- **तपाईंका लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्।** तपाईंका लक्षणहरू झन् झन् खराब हुँदै गएमा तुरुन्तै चिकित्सकीय मद्दत लिनुहोस्। तपाईंलाई आकस्मिक रूपमा चिकित्सकीय मद्दत चाहियो र तपाईंले 911 मा फोन गर्नु पर्‍यो भने तपाईंमा कोभिड-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भन्ने कुरा फोन उठाउने कर्मचारीलाई बताउनुहोस्। सम्भव भएमा, आपत्कालीन सेवाहरू आइपुग्नुअघि फेस कभरिङ (अनुहार छोप्ने कुरा) लगाउनुहोस्।
- घरका सदस्य र घरपालुवा जनावरहरूसहित **अन्य मानिसहरूबाट छुट्टै बस्नुहोस्**। अलग कोठामा बस्नुहोस् र सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले परिवारको सदस्य वा जनावरको हेरचाह गर्नु परेमा तपाईं तिनीहरूसँग सम्पर्कमा आउनुअघि वा पछि अनुहार छोप्ने शिल्ड लगाउनुहोस् र हातहरू धुनुहोस्। लिङ्क गरिएको साइटमा कोभिड-19 र जनावरका बारेमा थप जानकारी दिइएको छ।
- तपाईं अरू मानिसहरूको वरिपरि हुँदा र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नुभन्दाअघि **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 गर्नै परेमा राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क वा रेस्पिरेटर लगाउनु पर्छ।
- सम्भव भएमा, **घरको भेन्टिलेसन सुधार्न आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस्।**

- आफ्नो घरमा अन्य मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूसँग भाँडा, पानी पिउने गिलास, कप, खाना खाने भाँडा, तौलिया वा ओच्छ्यानलगायतका **व्यक्तिगत सामग्रीहरू मिलेर प्रयोग नगर्नुहोस्**।

जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा जनस्वास्थ्य विभागका एकजना अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई सामान्यतया फोनबाट सम्पर्क गर्न सक्नु हुने छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई अब के गर्ने र के-कस्तो सहयोग उपलब्ध हुन्छ भन्ने बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नु हुने छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्ति तपाईंसँग हालै नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूको नाम र सम्पर्क जानकारी सोध्नु हुने छ र उहाँहरूलाई नजिकको सम्पर्कमा आएको कुराबारे जानकारी गराउनु हुने छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्ति तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई जानकारी गराउन सकियोस् भनेर तपाईंलसँग यो जानकारी माग्ने गर्छन्। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्ति तपाईंको नजिकका सम्पर्कका व्यक्तिहरूलाई तपाईंको नाम बताउनु हुने छैन।

तपाईंले गर्नुभएको स्व-परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएमा

कृपया थप जानकारीका लागि SARS-CoV-2 को स्व-परीक्षणसम्बन्धी अन्तरिम मार्गदर्शन (wa.gov) हेर्नुहोस्।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीच के भिन्नता छ?

- **आइसोलेसन** भनेको तपाईंलाई कोभिड-19 का लक्षणहरू देखिएमा वा कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। आइसोलेसन भनेको रोग फैलन नदिन तपाईं सिफारिस गरिएको समयावधिका लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरू (घरका सदस्यहरूसहित) बाट टाढा बस्नु हो।
- **क्वारेन्टाइन** भनेको तपाईं कोभिड-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। क्वारेन्टाइन भनेको तपाईं संक्रमित वा संक्रामक भएको अवस्थामा सिफारिस गरिएको समयावधि का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरूबाट टाढा बस्नु हो। तपाईंलाई पछि गएर कोभिड-19 पोजिटिभ देखियो वा कोभिड-19 का लक्षणहरू देखिए भने क्वारेन्टाइन आइसोलेसनमा परिवर्तन हुन्छ।

कोभिड-19 सम्बन्धी थप जानकारी र स्रोतहरू

कुनै व्यक्तिका चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक नभएमा: धेरैजसो स्थानहरूमा आप्रवासनको स्थितिलाई ध्यान नदिई निःशुल्क वा कम शुल्कमा परीक्षण गर्छन्। Department of Health को परीक्षणसम्बन्धी प्रायः सोधिने प्रश्नहरू (FAQ) हेर्नुहोस् वा WA State को कोभिड-19 सम्बन्धी जानकारी दिने हटलाइन मा फोन गर्नुहोस्। 1-800-525-0127 डायल गर्नुहोस्, त्यसपछि # थिच्नुहोस्। भाषासम्बन्धी सहयोग उपलब्ध रहेको छ।

Washington मा हालको कोभिड-19 को अवस्था, गभर्नर Inslee का घोषणाहरू, लक्षणहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), कोभिड-19 कसरी फैलन्छ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र व्यक्तिले कसरी र कहाँ परीक्षण गराउनु पर्छ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) भन्ने बारेमा पछिल्लो जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि प्रायः सोधिने प्रश्नहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।

व्यक्तिको जाति/जातीयता वा राष्ट्रियताका कारण उनीहरूलाई कोभिड-19 सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुँदैन। तर, उपलब्ध तथ्याङ्कअनुसार श्वेतबाहेक अन्य वर्णका समुदायहरूलाई कोभिड-19 ले तुलनात्मक रूपमा बढी 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

लगाउने काम गरियो भने यो रोगविरुद्ध लड्न झनै कठिन हुन्छ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)। भ्रामक र गलत जानकारी फैलन नदिन सही जानकारी मात्र सेयर गरौँ।

- WA State Department of Health 2019 नोवेल कोरोना भाइरस प्रकोप (कोभिड-19) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- WA State को कोरोना भाइरस प्रतिकार्य (कोभिड-19)
- आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस् (अङ्ग्रेजी मात्र)
- CDC कोरोनाभाइरस कोभिड-19)
- लाञ्छना घटाउने तरिकासम्बन्धी सामग्री (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

कोभिड-19 सम्बन्धी थप प्रश्नहरू छन्? हाम्रो हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्: **1-800-525-0127,** सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान 6 बजेदेखि बेलुकी 10 बजेसम्म, थप प्रश्नहरू छन्? हाम्रो कोभिड-19 जानकारी हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्: 1-800-525-0127
सोमबार - बिहान 6 बजेदेखि बेलुकी 10 बजेसम्म, मङ्गलबारदेखि आइतबार र राज्य अवलोकन बिदाहरू, बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म। अनुवादन सेवाहरूका लागि # थिच्नुहोस् र तिनीहरूले जवाफ दिँदा तपाईंको भाषा भन्नुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्य, कोभिड-19 परीक्षण वा परीक्षणका नतिजाहरूबारे प्रश्नहरू भएमा, कृपया स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं यो सामग्री अरू कुनै ढाँचामा प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। श्रवण शक्ति कमजोर भएका वा सुन्नमा कठिनाइ हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 (Washington Relay) (अङ्ग्रेजी मात्र) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल गर्नुहोस्।