

तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने

अप्रिल 12, 2023 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- [निश्चित सामूहिक स्थलमा आइसोलेसन](#)को बारेमा स्पष्ट जानकारी
- स्वास्थ्य सेवा स्थलमा मार्गदर्शनको अद्यावधिक गरिएको लिङ्क

परिचय

तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा तपाईंले अरुलाई COVID-19 सर्न नदिन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया उपचार, आइसोलेसन र मास्क लगाउने सम्बन्धमा तलका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। कृपया COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा देखिएका व्यक्तिहरूका लागि जारी गरिएका कुनै पनि स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार, कार्यस्थल, व्यवसाय वा विद्यालयका नीतिहरू पनि पालना गर्नुहोस्, जुन WA State Department of Health (वासिङ्टन राज्य स्वास्थ्य विभाग) को निर्देशनभन्दा अझ बढी सख्त प्रकारका हुन सक्छन्।

- स्वास्थ्यसेवा सुविधामा बस्ने, काम गर्ने वा भ्रमण गर्ने व्यक्तिहरूले [स्वास्थ्य सेवा स्थलमा COVID-19 सङ्क्रमणको रोकथाम](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा भएका निर्देशन पालना गर्नुपर्छ।
- तपाईं सुधार गृह वा कारावास, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रयस्थल वा सङ्क्रमणकालीन आवासमा काम गर्नुहुन्छ वा त्यहाँ बस्नुहुन्छ भने कृपया [यदि तपाईं यीमध्ये कुनै पनि सामूहिक आवास गृहहरूमा बस्दै हुनुहुन्छ वा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने](#) अन्तर्गत दिइएको मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।

तपाईंलाई उपचार चाहिन्छ कि चाहिँदैन भनेर निर्धारण गर्नुहोस्

यदि तपाईंको परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आयो र तपाईंको उमेर वा पुरानो औषधि उपचारको अवस्थाका कारण COVID-19 बाट धेरै बिरामी हुने सम्भावना छ भने, तपाईंको अस्पतालमा भर्ना हुने वा रोगबाट मृत्यु हुने सम्भावना कम गर्न सक्ने उपचारहरू उपलब्ध छन्। COVID-19 को उपचारका औषधिहरू स्वास्थ्यसेवा प्रदायकद्वारा सिफारिस गरिएको हुनुपर्दछ र प्रभावकारी हुनका लागि रोग पत्ता लाग्ने बित्तिकै जितिसक्दाँ चाँडो सुरु गर्नुपर्दछ। तपाईंको लक्षणहरू अहिले हल्का भए तापनि, तपाईं उपचारका लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भनेर निर्धारण गर्नका लागि तुरुन्तै स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। विशेष [COVID-19 चिकित्साविधि](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) र उपचारमा कसरी पहुँच गर्ने सम्बन्धमा आफू र आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकका लागि थप जानकारी प्राप्त गर्न DOH को वेबपृष्ठ हेर्नुहोस्।

घरमा आइसोलेसनमा बस्ने

COVID-19 पोजिटिभ देखिएका मानिस COVID-19 का लक्षण देखिएका मानिस र परीक्षणको नतिजा पखिरहेका मानिसहरू उपचार प्राप्त गर्नको लागि भन्दा बाहेक अरु मानिसबाट टाढा घरमा अलग्गै बस्नुपर्छ। COVID-19 भएका मानिसहरूले यो रोग अरुलाई सार्न सक्दछन्। घरमा अलग्गै बस्दा अरु मानिसहरूलाई बिरामी हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्दछ। तपाईंले खोप लगाएको भए पनि नभए पनि तपाईं अलग्गै बस्नुपर्छ। यदि खोप लगाएको व्यक्तिलाई COVID-19 भयो भने, तिनले अझै पनि अरु मानिसहरूलाई सङ्क्रमण फैलाउन सक्दछन्, तर COVID-19 को खोप लगाउँदा उनीहरूलाई अस्पतालमा भर्ना हुने वा COVID-19 बाट मृत्यु हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ। आफ्ना लागि अरु मार्फत किनमेल गराउनुहोस् वा किराना सामान डेलिभरी गर्ने सेवा प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई घरमा आइसोलेसनमा बस्दा खाना वा अन्य सहयोग चाहिएमा, [Care Connect Washington \(केयर कनेक्ट वासिङ्टन\)](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) उपलब्ध छ। 1-800-525-0127 डायल गरी COVID-19 जानकारी हटलाइनमा कल गर्नुहोस्, त्यसपछि # थिच्नुहोस् वा आफ्नो [Care Connect](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) हबमा

सम्पर्क गर्नुहोस् । भाषिक सहायता उपलब्ध छ । यात्रा नगर्नुहोस्, काम, विद्यालय, बाल स्याहार वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस् वा सार्वजनिक यातायात, राइडसेयरिड वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । आइसोलेसनको समयमा निम्न गर्नुहोस्:

- घरपरिवारका सदस्य र घरपालुवा जनावर लगायत अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा एउटा निश्चित कोठामा बसेर र सम्भव भएमा छुट्टै शौचालय प्रयोग गरेर घरमा अरूबाट सकेसम्म अलग बस्नुहोस् । Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) द्वारा [COVID-19 र जनावरहरू](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) का बारेमा थप जानकारी दिइएको छ ।
- यदि तपाईं घरमा वा सार्वजनिक रूपमा अरू मानिसहरूको नजिक जानुपरेको खण्डमा, [उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्पिरेटर](#) (थप भाषाहरू उपलब्ध छ) लगाउनुहोस् ।
- सम्भव भएमा घरमा, [भेन्टिलेसन](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) सुधार गर्न आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस् ।
- व्यक्तिगत घरायसी सामानहरू, जस्तै कप, तौलिया र भाँडाहरू अरूसँग सेयर गरेर प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग [आपत्कालीन चेतावनी सङ्केत](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) देखिएमा (जस्तै सास फेर्न समस्या हुने), तुरुन्तै आपतकालीन मेडिकल सेवा लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंसँग नियमित मेडिकल अपोइन्टमेन्ट छ (आकस्मिक सेवा होइन) भने, तपाईं जानुभन्दा अगाडि कल गर्नुहोस् र तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको छ वा COVID-19 को परीक्षण हुँदैछ भनेर बताउनुहोस् ।

म कति समयसम्म अलगगै बस्नुपर्छ र मास्क लगाउनुपर्छ ?

यदि तपाईंको COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आयो भने, **कम्तीमा 5 दिन घरमै बस्नुहोस्** र अरूलाई COVID-19 फैलन नदिन **आफ्नो घरमा अरूबाट अलग बस्नुहोस्** ।

आइसोलेसनमा बस्न बन्द गर्ने

तपाईंले कति समयसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ भन्ने कुरा धेरै पक्षहरूमा निर्भर हुन्छ:

- तपाईंले राम्रोसँग नाकमुख छोपिने मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ कि हुन्न,
- 5 दिन आइसोलेसनमा बसिसकेपछि 6-10 दिनसम्म तपाईंको COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ देखिइरहन्छ कि देखिँदैन,
- तपाईं COVID-19 का कारणले गम्भीर रूपमा बिरामी पर्नुभएको वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको छ कि छैन र
- तपाईं सामूहिक सेटिङहरूमा बस्दै वा काम गर्दै हुनुहुन्छ कि छैन ।

तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ नतिजा आयो र [लक्षणहरू](#) देखा परेमा (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ)

तपाईंलाई पहिलो पटक लक्षणहरू देखिएपछि कम्तीमा **5 दिनसम्म** अलगगै बस्नुहोस् । तपाईं निम्न अवस्थाहरू भएमा 5 दिन पूरा भइसकेपछि आइसोलेसनमा बस्न बन्द गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंले आइसोलेसन सुरु गर्नुभएको 5 दिनपछि तपाईंका लक्षणहरू सुधार हुँदैछन् र
- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा

तपाईं COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ देखिनुभएको छ तर कुनै पनि [लक्षणहरू](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) देखा परेका छैनन् भने: तपाईंको COVID-19 परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा देखिएपछि कम्तीमा **5 दिनसम्म** अलगगै बस्नुहोस् । तपाईं निम्न अवस्था भएमा 5 दिन पूरा भइसकेपछि तपाईंमा कुनै लक्षणहरू नदेखिएमा आइसोलेसनमा बस्न बन्द गर्न सक्नुहुन्छ ।

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

तपाईंले जहिले आइसोलेसन समाप्त गरेको भए पनि, तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेपछि (वा तपाईंमा कहिल्यै लक्षणहरू नदेखिए पनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा) 10 दिनसम्म निम्न कदमहरू चाल्नुहोस्:

- तपाईंको 5-दिनको आइसोलेसन अवधि समाप्त भएपछि कम्तीमा थप 5 दिन (दिन 6 देखि 10 दिनसम्म) घरमा र सार्वजनिक रूपमा अरूको वरिपरि राम्रोसँग नाकमुख छोपिने र उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्पिरेटर लगाउनुहोस् ।
- [प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका वा गम्भीर रोग लाग्ने उच्च जोखिममा रहेका](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् र स्वास्थ्यसेवा केन्द्र (नर्सिङ होमहरू लगायत) र अन्य उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूमा नजानुहोस् ।
- मास्क लगाउन नसकिने ठाउँहरू जस्तै रेस्टुरेन्ट र केही जिमहरूमा नजानुहोस् र घर र कार्यालयमा अरू मानिसहरूको वरिपरि बसेर खाना नखानुहोस् ।
- यदि लक्षणहरू फर्किएमा वा अझ बिग्रिएमा, तपाईंले आफ्नो आइसोलेसन अवधि 0 दिनबाट पुनः सुरु गर्नुपर्दछ ।
- यात्रासम्बन्धी जानकारीका लागि [यात्रा | CDC](#) हेर्नुहोस् ।

तपाईंको आइसोलेसन अवधि कसरी गणना गर्ने:

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

तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने दिन 0 भनेको तपाईंले परीक्षण गराएको मिति हो । दिन 1 तपाईंको पोजिटिभ नतिजाको नमूना सङ्कलन गरेपछिको पहिलो पूरा दिन हो ।

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

तपाईंको मास्क हटाउने

5 दिनसम्म आइसोलेसन बसिसकेपछि पनि तपाईं सङ्क्रामक हुन सक्नुहुन्छ । तपाईंले 5-दिने आइसोलेसन अवधि पूरा गरिसकेपछि थप 5 दिनसम्म (दिन 6 देखि दिन 10 सम्म) घर र सार्वजनिक स्थलमा [राम्रोसँग नाकमुख छोपिने र उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्पिरेटर](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) लगाइराख्नुहोस् । विकल्पमा, तपाईंको मास्क कहिले हटाउने भनेर निर्धारण गर्न एन्टिजेन परीक्षण प्रयोग गर्ने बारेमा विचार गर्नुहोस् (तल हेर्नुहोस्) । [यदि तपाईंले राम्रोसँग नाकमुख छोपिने मास्क लगाउन असमर्थ हुनुभएमा, तपाईंले पूरै 10 दिनसम्म आइसोलेसनमा बसिराख्नुपर्दछ ।](#)

निरन्तर मास्कको प्रयोग गर्नु भनेको तपाईं घर भित्र वा बाहिर अरूको वरिपरि हुँदा, [राम्रोसँग नाकमुख छोपिने र उच्च गुणस्तरीय मास्क वा रेस्पिरेटर](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध रहेको छ) लगाउनु हो । तपाईंले मास्क लगाउन नसक्ने बेलामा (जस्तै सुत्दा, खाना खाँदा वा पौडी खेल्दा) अरूको वरिपरि क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनु हुँदैन । मास्कका विकल्पहरू (जस्तै ढाक्ने कपडाको फेस सिल्ड) ले राम्रोसँग नाकमुख छोपिने र उच्च गुणस्तरीय मास्कले जतिकै सुरक्षा प्रदान गर्दैनन् । यदि तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोपिने मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने, तपाईंले 10 दिनसम्म अलग बस्नुपर्छ ।

आइसोलेसनको बसाइ कहिले समाप्त गर्ने र तपाईंको मास्क कहिले हटाउने भन्ने कुरा निर्धारण गर्न एन्टिजेन परीक्षणको प्रयोग

यदि तपाईंसँग [एन्टिजेन परीक्षण](#) (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) मा पहुँच छ भने, तपाईंले आइसोलेसन छोड्ने योजना गर्दा 6 दिनभन्दा चाँडो नगरी परीक्षण गरेर अरू मानिसलाई सङ्क्रमित हुने जोखिमलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ । ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरीकन 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा र अन्य लक्षणहरू सुधार भएको छ भने मात्रै परीक्षण सुरु गर्नुहोस् ।

स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने समस्या निको भएपछि पनि हप्ता वा महिनासम्म पनि रहन सक्छ र यसले गर्दा आइसोलेसन अन्त्य गर्न ढिलाइ गर्नु पर्दैन ।

- तपाईंको परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएको छ भने, तपाईं सम्भवतः अझै पनि सङ्क्रामक हुनुहुन्छ । तपाईं अझै आइसोलेसनमा र मास्क लगाएर बस्नुपर्छ र 24-48 घण्टा पखेरि फेरि परीक्षण गर्नुपर्छ ।
- यदि 24-48 घण्टाको फरकमा गरिएको दुई क्रमिक (ब्याक-टु-ब्याक) परीक्षणहरूमा नेगेटिभ नतिजा देखिएमा, तपाईं आइसोलेसनबाट बाहिर आउन सक्नुहुन्छ र 10 दिन अगाडि नै मास्क लगाउन बन्द गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि 10 दिनसम्म दोहोर्‍याएर गरिएको परीक्षणमा लगातार पोजिटिभ नतिजा देखिमा, तपाईंले निरन्तर मास्क लगाइराख्नुपर्छ र तपाईंले दुई क्रमिक एन्टिजेन परीक्षणमा नेगेटिभ नतिजा प्राप्त नगरेसम्म प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका वा गम्भीर रोग लाग्ने उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ ।

तपाईं COVID-19 का कारणले गम्भीर रूपमा बिरामी वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएमा निम्न गर्नुहोस्:

COVID-19 लागेर गम्भीर रूपमा बिरामी भएका मानिसहरू (अस्पतालमा भर्ना भएका वा सघन उपचार कक्ष वा भेन्टिलेसन सहायता आवश्यक पर्नेहरू लगायत) र **कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली** (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) भएका मानिसहरूले कम्तीमा 10 दिनसम्म र बढीमा 20 दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्ने हुनसक्छ । ती मानिस अरु मानिसहरूका कहिले वरिपरि जान सक्छन् भनेर निर्धारण गर्न उनीहरूको **भाइरल परीक्षण** (थप भाषाहरूमा उपलब्ध छ) गराउनु आवश्यक हुन सक्छ । तपाईं कहिले अन्य मानिसहरूका वरिपरि जान सक्नुहुन्छ भनेर आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस् । तपाईंले योग्य हुन सक्ने उपचार र औषधिहरूका बारेमा जानकारीका लागि **माथिको चिकित्साविधि खण्ड** हेर्नुहोस् ।

तपाईं यीमध्ये कुनै पनि सामूदायिक सेटिडहरूमा बस्दै वा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने:

निम्न सामूदायिक सेटिडहरूमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूले आइसोलेसन सम्बन्धी तल उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुपर्छ । तपाईं निम्नमध्ये एउटा सामूदायिक सेटिडमा काम गर्नुहुन्छ तर बस्नुहुन्न भने, कार्य स्थलबाट कति समय टाढा रहने भन्नेबारे निम्न आइसोलेसनको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्; तपाईं अन्य क्रियाकलापहरूका लागि घरमा छोटो अवधिको आइसोलेसनमा बस्नेसम्बन्धी मार्गदर्शन पालना गर्न सक्नुहुन्छ ।

- सुधार गृह वा हिरासत स्थल
- घरबारविहीन व्यक्तिहरूको आश्रयस्थल वा सङ्क्रमणकालीन आवास
- व्यापारिक समुद्री स्थल (जस्तै, व्यापारिक प्रयोजनको समुद्री खाना बोक्ने जहाज, कार्गो जहाज, क्रुज जहाज)
- गोदाम, कारखाना र खाद्य प्याकेजिङ र मासु प्रशोधन केन्द्रहरू जस्ता कामको प्रकृतिका कारण भौतिक दूरी सम्भव नहुने भीडभाडयुक्त कार्यस्थल
- अस्थायी कामदार आवास

तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखियो र लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंमा पहिलो पटक देखिएका लक्षणहरू निको भएको 10 दिनपछि निम्न अवस्था भएमा सामूहिक सेटिडबाट आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन र
- तपाईंको लक्षणहरू सुधार भएका छन् ।

तपाईंलाई COVID-19 परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएको छ तर कुनै पनि लक्षण देखा परेका छैनन् भने तपाईंले निम्न अवस्थामा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको 10 दिनपछि तपाईंमा लक्षणहरू विकास नभएमा सामूहिक सेटिडबाट आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ । परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंले यस सेटिडबाट 10-दिनको आइसोलेसन फेरि सुरु गर्नुपर्छ । तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिए भने आइसोलेसन अन्त्य गर्न माथि उल्लिखित सुझावहरूको पालना गर्नुहोस् ।

तपाईं 10 दिन बिन्नुअघि आफ्नो मास्क र आइसोलेसन हटाउन सक्नुहुन्छ कि भनी निर्धारण गर्न तपाईं एन्टिजेन परीक्षण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । 6 दिनपछि परीक्षण सुरु गर्नुहोस् र तपाईंलाई ज्वरो कम गर्ने औषधि नदिई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन र तपाईंका लक्षणहरू सुधार भएका छन् भने मात्र परीक्षण सुरु गर्नुहोस् । निको भएपछि पनि हप्ता वा महिनासम्म स्वाद र गन्ध हराएको समस्या रहिरहन सक्छ र यसले आइसोलेसनको अन्त्य गर्ने कार्य ढिला गराउँदैन ।

- तपाईंको परीक्षण सकारात्मक भएमा तपाईं सङ्क्रामक हुने सम्भावना हुन्छ । तपाईंले आइसोलेट गर्न र मास्क लगाउन जारी राख्नुपर्छ र 24-48 घण्टापछि फेरि परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- तपाईंको 24-48 घण्टाको फरकमा गरिएका दुई ओटा लगातार (ब्याक-टु-ब्याक) परीक्षणमा नतिजा नकारात्मक आएमा, तपाईं 10 दिनअघि नै आइसोलेसन अन्त्य गर्न र मास्क लगाउन बन्द गर्न सक्नुहुन्छ । यसको अर्थ आइसोलेसन छोड्ने र मास्क लगाउन बन्द गर्ने सम्भावित सबैभन्दा चाँडो 7औं दिन हो, जुन दिन 6 र 7 मा तपाईंको परीक्षण नकारात्मक आएमा हुन्छ ।

तपाईंको 10 दिनसम्म परीक्षण दोहोर्‍याउँदा सकारात्मक नतिजा आइरहेमा, तपाईंको दुई ओटा लगातार एन्टिजेन परीक्षणको नतिजा नकारात्मक नआएसम्म तपाईंले मास्क लगाउन जारी राख्नुपर्छ र प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका र गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूको सामुन्ने जानु हुँदैन ।

तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने दिन 0 लक्षणहरू देखिएको पहिलो दिन हो । दिन 1 तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको पहिलो पूरा दिन हो । तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने दिन 0 भनेको तपाईंले परीक्षण गराएको मिति हो । दिन 1 तपाईंको पोजिटिभ नतिजाको नमूना सङ्कलन गरेपछिको पहिलो पूरा दिन हो ।

सङ्कटपूर्ण कर्मचारी अभावको अवधिमा सुधार गृह, हिरासत स्थल, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रय स्थल, सङ्क्रमणकालीन आवास र महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार कार्यस्थलहरूले सञ्चालनको निरन्तरता सुनिश्चित गर्न कर्मचारीहरूका लागि आइसोलेसन अवधि छोट्याउन सक्छन् । यी स्थानहरूमा आइसोलेसनल अवधि छोट्याउने निर्णयहरू गर्दा स्थानीय स्वास्थ्य प्राशासनको परामर्शमा गरिनुपर्छ ।

ममा देखिएका लक्षणहरू फेरि देखा परेमा मैले के गर्नुपर्छ ?

तपाईंले आइसोलेसन अवधि पूरा गरिसकेपछि, यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू फर्किएमा वा अझै बढेमा, 0 दिनबाट आफ्नो आइसोलेसन पुनः सुरु गर्नुहोस् र माथि [मैले आफूलाई कति समयसम्म अलग्गै राख्नुपर्छ र मास्क लगाउनुपर्छ ?](#) मा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग आफ्नो लक्षण वा आइसोलेसन अन्त्य गर्ने बारेमा प्रश्नहरू छन् भने, स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

म कहिले सम्भावित सङ्क्रामक हुन्छु र अरूलाई रोग सार्ने सम्भावना हुन सक्छ ?

COVID-19 भएका मानिसहरूले लक्षणहरू देखा परेको 2 दिन अघिदेखि (वा उनीहरूमा लक्षणहरू नभएमा उनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 2 दिन अघिदेखि) लक्षणहरू देखा परेको 10 दिन पछिसम्म (वा उनीहरूमा लक्षणहरू नभएमा उनीहरूको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिभन्दा 10 दिन पछिसम्म) अरु मानिसहरूलाई भाइरस फैलाउन सक्छन् । यदि COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा आएको व्यक्तिले कम्तीमा 5 दिनको आइसोलेसन पछि राम्रो महसुस गर्दा 24-48 घण्टाको अन्तरालमा 2 क्रमिक COVID-19 एन्टिजेन परीक्षणहरूमा नेगेटिभ नतिजा आएमा उनीहरूलाई अब सङ्क्रामक मानिने छैन । यदि 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 ।

तपाईंको सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने मानिसहरूलाई सूचित 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](#) (थप 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 । यदि तपाईं सम्भावित रूपमा सङ्क्रामक भएको समयमा काममा हुनुहुन्थ्यो भने, आफ्नो रोजगारदातालाई सूचित गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूले सहकर्मीहरूलाई सूचित गर्न सक्छन् ।

जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा जनस्वास्थ्य विभागका अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई सामान्यतया फोनबाट सम्पर्क गर्न सक्नेछन् । अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई अब के गर्ने र के-कस्तो सहयोग उपलब्ध हुन्छ भन्ने बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नेछन् । अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंसँग हालै नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई एक्सपोजर बारे सूचित गर्न उनीहरूको नाम र सम्पर्क जानकारी सोध्नेछन् । अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई जानकारी गराउन सक्तियोस् भनेर तपाईंसँग यो जानकारी माग्ने गर्छन् । अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंको नजिकका सम्पर्कका व्यक्तिहरूलाई तपाईंको नाम बताउने छैनन् ।

तपाईंले गर्नुभएको स्व-परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएमा

कृपया थप जानकारीका लागि [SARS-CoV-2 को स्व-परीक्षण सम्बन्धी अन्तरिम मार्गदर्शन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस् ।

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 उपलब्ध छ) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरू (घरका सदस्यहरू लगायत) 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 उपलब्ध छ) वेबपेज हेर्नुहोस् ।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारी र स्रोतहरू

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

व्यक्तिको जात/जातीयता वा राष्ट्रियताको कारणले उसलाई COVID-19 सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिममा पार्दैन । यद्यपि, तथ्याङ्क अनुसार 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 लाग्छना लगाउनाले बिरामी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) । भ्रमहरू र गलत जानकारी फैलनबाट रोक्नका लागि सही जानकारी मात्र साझा गर्नुहोस् ।

- [वासिङ्टन राज्य Department of Health को COVID-19 सम्बन्धी प्रतिक्रिया](#)
- [आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस्](#)
- [CDC कोरोनाभाइरस \(COVID-19\)](#)

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 छ) मा बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म

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

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