

तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने?

अप्रिल 20, 2022 का परिवर्तनहरूको सारांश

- यात्रा सम्बन्धी Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) को मार्गदर्शन, Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) को आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन गणना उपकरण र Care Connect Washington सम्बन्धी जानकारीका लिङ्कमा भएका प्राविधिक परिवर्तनहरू।

जनवरी 26, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- सर्वसाधारणका लागि [CDC को आइसोलेसन तथा क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शन](#) सँग अनुरूप हुने गरी अद्यावधिक गरिएको आइसोलेसनसम्बन्धी मार्गदर्शन।
- [तपाईंले स्व-परीक्षण गर्दा नतिजा पोजिटिभ देखिएमा के गर्ने](#) भन्ने बारेमा थप जानकारी।

परिचय

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

- K-12 विद्यालय (किन्डरगार्टनदेखि 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 \(अङ्ग्रेजीमा मात्र\)](#) र [CDC ले कोरोनाभाइरस रोग 2019 \(COVID-19\) को विश्वमहामारीका बेला स्वास्थ्य उपचारमा खटिएका कर्मचारीहरूलाई सङ्क्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि दिएका अन्तरिम सुझावहरू \(अङ्ग्रेजीमा मात्र\)](#) को पालना गर्नुपर्छ।

घरमा आइसोलेसनमा बस्ने

COVID-19 पोजिटिभ देखिएका व्यक्ति वा COVID-19 का लक्षण देखिएका व्यक्ति र परीक्षणको नतिजा पछि रहेका व्यक्तिहरू घरमा अलग्गै बस्नुपर्छ। **तपाईंको खोप लगाए भए पनि नभए पनि तपाईं अलग्गै बस्नुपर्छ।** कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक स्थलहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, राइड सेयरिङ वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। आफ्ना लागि अरुमार्फत किनमेल गराउनुहोस् वा किराना सामान डेलिभरी गर्ने सेवा प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई घरमा आइसोलेसनमा बस्दा खाना वा अन्य सहयोग चाहिएमा, [Care Connect Washington](#) उपलब्ध छ। COVID-19 जानकारी हटलाइन 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्, त्यसपछि # थिच्नुहोस्। भाषासम्बन्धी सहायता उपलब्ध छ।

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 [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनुहोस्।

तपाईं उपचार गराउने बाहेक अरु बेला घरमै बस्नुपर्छ। तपाईं चिकित्सकहाँ जानुअघि चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई तपाईंलाई COVID-19 लागेको वा COVID-19 को परीक्षण गरिरहेको बारेमा बताउनुहोस्।

म कति समयसम्म अलगगै बस्नुपर्छ?

तपाईंले कति समयसम्म अलगगै बस्नुपर्छ भन्ने कुरा तपाईं राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न, तपाईं COVID-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।

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

यदि तपाईंलाई परीक्षण गर्दा COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा र [लक्षणहरू](#) भएमा, तपाईंलाई पहिलो पटक लक्षण देखिएपछिको कम्तीमा 5 दिनसम्म अलगगै बस्नुहोस्। [तपाईंको 5-दिनको आइसोलेसन अवधि गणना गर्न](#) तल हेर्नुहोस्। तपाईं निम्न अवस्थामा 5 दिन पूरा भइसकेपछि आइसोलेसन छाड्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको आइसोलेसन सुरु भएको 5 दिनपछि तपाईंका लक्षणहरूमा उल्लेख्य रूपमा 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 मानिसहरूसँगै हुँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउन जारी राख्नुहुन्छ भने।

तपाईंलाई 5 दिन आइसोलेसन बसेपछि पनि लगातार ज्वरो आइरहन्छ वा तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा उल्लेख्य 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 COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा तर कुनै [लक्षणहरू](#) नभएमा, तपाईंलाई COVID-19 को नतिजा पोजिटिभ देखिएको कम्तीमा 5 दिन अलगगै बस्नुहोस्। [तपाईंको 5-दिनको आइसोलेसन अवधि गणना गर्न](#) तल 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](#) लगाउन जारी राख्नुहुन्छ 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 अरु मानिसहरूको वरिपरि हुँदा [राम्रोसँग नाकमुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनु र अरु 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 सिल्ड) प्रयोग गर्नु हुँदैन।

तपाईंसँग एन्टिजेन परीक्षणको पहुँच छ भने, तपाईं आइसोलेसनमा बसेको 5 दिनपछि परीक्षण गराएर अन्य मानिसहरूलाई सङ्क्रमण गराउन सक्ने जोखिम अझै कम गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरी तपाईंलाई ज्वरो नआएको 24 घण्टा भइसकेको छ र तपाईंका अरु लक्षणहरूमा पनि सुधार भएको छ भने परीक्षणको नमूना सङ्कलन गर्नुहोस् (रोग निको भइसकेपछि पनि स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने समस्या हप्तौं र महिनौंसम्म रहिरहन सक्छ वा यसको कारणले आइसोलेसन अन्त्य गर्ने कुरालाई पछि सारिरहनु आवश्यक छैन)। तपाईंको परीक्षण नेगेटिभ आएमा, तपाईं 5 दिनपछि आइसोलेसन समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ तर थप 5 दिनसम्म अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा मास्क लगाउन जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईंको परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ नतिजा आयो भने, तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेको दिनदेखि 10 दिन नपुग्दासम्म आइसोलेसनमा बसिरहनुपर्छ (वा तपाईंमा कहिल्यै कुनै लक्षण देखा परेन भने तपाईंले सुरुमा COVID-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएदेखि 10 दिन नपुग्दासम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ)।

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 मास्क लगाउन नसकिने ठाउँहरू जस्तै रेस्टुरेन्ट र केही जिमहरूमा नजानुहोस् र घर र कार्यालयमा अरु मानिसहरूको वरिपरि बसेर खाना नखानुहोस्।
- यात्रा सम्बन्धी जानकारीका लागि [यात्रा | CDC](#) हेर्नुहोस्।

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

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

- ज्वरो घटाउने औषधि नखाँदा पनि तपाईंलाई 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन भने र
- तपाईंका लक्षणहरूमा उल्लेखनीय रूपमा सुधार भएको छ भने।

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

तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएको छ तर कुनै लक्षण देखा परेको छैन भने तपाईं निम्न अवस्थामा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको 10 दिनपछि 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।

यदि तपाईंलाई घरमा आइसोलेसनमा बस्दा खाना वा अन्य सहयोग चाहिएमा, [Care Connect Washington](#) उपलब्ध छ। COVID-19 जानकारी हटलाइन 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्, त्यसपछि # थिच्नुहोस्। भाषासम्बन्धी सहायता उपलब्ध छ।

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

COVID-19 लागेर गम्भीर रूपमा 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 COVID-19 लागेर गम्भीर रूपमा बिरामी भएका र [कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली](#) भएका मानिसहरूका लागि कम्तीमा 10 र 20 दिनसम्मको आइसोलेसन अवधिमा 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 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 नभएको ठाउँमा भीडभाड हुने कार्यस्थल
- अस्थायी कामदार आवास

तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ देखिएमा र लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंमा पहिलो पटक देखिएका लक्षणहरू निको भएको 10 दिनपछि 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 आइसोलेसन बस्नेसम्बन्धी मार्गदर्शनहरूको पालना गर्न सक्नुहुन्छ।

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

- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने

परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखा परे भने तपाईंले यस स्थानबाट 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 स्थल, घरबारविहीन मानिसहरूको आश्रय स्थल, सङ्क्रमणकालीन 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 सङ्क्रामक हुन्छु र अरूलाई सार्न सक्छु?

COVID-19 भएका व्यक्तिले 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 5 दिनपछि 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।

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

तपाईंमा लक्षणहरू 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 तपाईंको भाइरल परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको मिति (तपाईंले परीक्षण गराएको मिति) हो। दिन 1 तपाईंको पोजिटिभ नतिजाको नमूना सङ्कलन गरिएको पहिलो पूरा दिन हो।

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

आइसोलेसनको समयमा 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, आपतकालीन सेवाहरू आइपुग्नुअघि मास्क वा फेस कभरिड लगाउनुहोस्।
- घरका सदस्य र घरपालुवा जनावरहरूसहित **अन्यबाट 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 मास्क वा फेस कभरिड लगाउनुहोस् र 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 भन्टिलेसन सुधार्न आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस्।**
- आफ्नो घरमा अन्य मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूसँग भाँडा, पानी पिउने गिलास, कप, खाना खाने भाँडा, तौलिया वा ओछ्यानलगायतका **व्यक्तिगत सामग्रीहरू मिलेर प्रयोग नगर्नुहोस्।**

जनस्वास्थ्य विभागले लिने अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

तपाईंलाई COVID-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 व्यक्तिले 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 व्यक्तिले तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई जानकारी गराउन सक्तियोस् भनेर तपाईंसँग यो जानकारी माग्ने गर्छन्। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले 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 \(wa.gov\)](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) 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) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरू (घरका सदस्यहरूसहित) बाट टाढा बस्नु हो।
- **क्वारेन्टाइन** भनेको तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। क्वारेन्टाइन भनेको तपाईं सङ्क्रमित वा सङ्क्रामक भएको अवस्थामा सिफारिस गरिएको [समयावधि](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) का लागि घरमै अनि अन्य मानिसहरूबाट टाढा 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 स्रोतहरू

कुनै व्यक्तिका चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक नभएमा: धेरैजसो स्थानहरूमा आप्रवासनको स्थितिलाई ध्यान नदिई निःशुल्क वा कम शुल्कमा परीक्षण गरिन्छ। [Department of Health को परीक्षणसम्बन्धी बारम्बार सोधिएका प्रश्नहरू](#) हेर्नुहोस् वा [वासिङ्टन राज्यको COVID-19 सम्बन्धी जानकारी दिने हटलाइन](#) मा फोन गर्नुहोस्।

[वासिङ्टनमा हाल COVID-19 को अवस्था](#), [गभर्नर Inslee का घोषणाहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र), [लक्षणहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र), [यो कसरी फैलन्छ](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) र [व्यक्तिले कसरी र कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) भन्ने बारेमा अद्यावधिक रहनुहोस्। थप जानकारीका लागि हाम्रो [बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र) हेर्नुहोस्।

व्यक्तिको नश्ल/जातीयता वा राष्ट्रियताकै कारण उनीहरूलाई COVID-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 लाग्छना लगाउनाले बيمारी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र)। भ्रमहरू र गलत जानकारीलाई फैलनबाट रोक्नका लागि सही जानकारी मात्र साझा गर्नुहोस्।

- [वासिङ्टन राज्य Department of Health स्वास्थ्य विभाग 2019 नोभेल कोरोना भाइरस प्रकोप \(COVID-19\)](#)
- [वासिङ्टन राज्यको कोरोना भाइरसप्रति प्रतिक्रिया \(COVID-19\)](#)
- [आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस्](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र)
- [CDC कोरोनाभाइरस \(COVID-19\)](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र)
- [लाग्छना घटाउने संसाधनहरू](#) (अङ्ग्रेजीमा मात्र)

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

सोमबार बिहान 6 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म, मङ्गलबार - आइतबार र [राज्यमा मनाइने बिदाका दिनहरू](#) मा बिहान 6 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म। दोभाषे सेवा प्राप्त गर्न **# थिच्नुहोस्** अनि फोन उठेपछि **आफ्नो 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 मा इमेल पठाउनुहोस्।