

आइसोलेसन मार्गदर्शक

तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षणमा पोजेटिभ देखिएको छ वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने, कृपया यी मार्गदर्शकहरू पालना गर्नुहोस्।

1

घरमा बस्नुहोस्

स्वयं-आइसोलेसन: तपाईं आफ्नो घरमा बस्नुपर्छ र तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू सहित अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ। तपाईं सार्वजनिक स्थानहरूमा जान सक्नुहुन्न - किराना पसलमा वा दैनिक कार्यहरूमा पनि जान सक्नुहुन्न। तपाईं आफ्नो घरभन्दा बाहिरका अन्य मानिसहरूलाई भेट्न र अन्य व्यक्तिहरूलाई आफ्नो घरमा बोलाउन सक्नुहुन्न।

तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने, तपाईं निम्न नहुँदासम्म घरमा बस्नुपर्छ:

- तपाईंका लक्षणहरू देखापरेको कम्तीमा 10 दिन नबित्दासम्म

र

- ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग बिना ज्वरो निको भएको र अन्य लक्षणहरू सुधार भएको कम्तीमा 24 घण्टा नबित्दासम्म

तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् तर COVID-19 निदानात्मक परीक्षणमा पोजेटिभ देखिएको छ भने, तपाईं निम्न नहुँदासम्म घरमा बस्नुपर्छ:

- तपाईंका लक्षणहरू बढेका छैनन् भनी अनुमान गर्दै तपाईंको COVID-19 निदानात्मक परीक्षणमा पोजेटिभ देखिएको मितिबाट कम्तीमा 10 दिन नबित्दासम्म। तपाईंका लक्षणहरू बढेमा, माथि देखाइएका कुराहरू हेर्नुहोस्।

2

आफ्ना नजिकका सम्पर्कहरूलाई बताउनुहोस्

घरेलु सम्पर्क व्यक्तिहरू: तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूलाई आफ्नो COVID-19 को संक्रमण बारे बताउनुहोस्। उहाँहरू तपाईंसँग पछिल्लो पटक भेटनुभएको सुरु दिनबाट र तपाईंले प्रायः लक्षण देखा परेको दश दिनसम्मको लागि उहाँहरूलाई संक्रमण सार्न सक्ने भएकाले (वा तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने परीक्षण गरेको मितिबाट 10 दिनसम्म) उहाँहरू 14 दिनसम्म **स्वयं-क्वारेन्टाइन**मा रहनुपर्छ। उहाँहरू तपाईंको आइसोलेसन अवधिमा घरमा तपाईंबाट टाढा रहेर समय छोट्याउन सक्नुहुन्छ। क्वारेन्टाइन कहिले सुरु गर्ने र कहिले अन्त्य गर्ने भन्ने बारेमा जान्नका लागि CDC को **मार्गदर्शक** हेर्नुहोस्। तपाईंले अरु मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि आफ्नो घर सफा गर्नुपर्छ र CDC का **सिफारिसहरू** पालना गर्नुपर्छ।

अन्य नजिकका सम्पर्कहरू: हामी तपाईंका लक्षणहरू बढ्नुभन्दा दुई दिनअघिबाट (वा तपाईंलाई लक्षणहरू नदेखिएमा तपाईंको परीक्षणको दुई दिनअघिबाट) तपाईंको आइसोलेसनको अन्तिम दिनसम्म दश मिनेटसम्मको लागि 6 फिटभित्र रहनुभएको कुनै पनि मानिसलाई बताउन तपाईंलाई प्रोत्साहन गर्छौं। तपाईंले उहाँहरूलाई संक्रमित पार्न सक्ने हुने भएकाले उहाँले तपाईंलाई अन्तिम पटक भेटनुभएको दिनबाट 14 दिनसम्म उहाँहरू **स्वयं-क्वारेन्टाइन**मा रहनुपर्छ।

सबै नजिकका सम्पर्कहरूलाई कुनै पनि लक्षण नदेखिएतापनि उहाँहरूले COVID-19 को परीक्षण गर्नुपर्छ। उहाँहरूले तपाईं भेटेपछि आदर्श रूपमा 5-7 दिनमा परीक्षण गर्नुपर्छ, नेगेटिभ परीक्षण निस्कियो भन्दैमा उहाँहरूलाई आफ्नो 14 दिनको क्वारेन्टाइन अवधि पूरा गर्नुअघि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्न अनुमति दिइँदैन। परीक्षण विकल्पहरू [nh.gov/COVID19](https://www.nh.gov/COVID19) **वेबसाइट** मा सूचीबद्ध गरिएका छन्।

तपाईंसँग आफ्ना नजिकका सम्पर्कहरूलाई बताउने बारे प्रश्नहरू भएमा वा तपाईंलाई सम्भावित प्रकोपको भागको रूपमा विरामी भएको जस्तो लागेमा, कृपया NH स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागलाई 603-271-4496 मा फोन गर्नुहोस्।

3

आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्

आइसोलेसनमा हुँदा सहायता: तपाईंका **लक्षणहरू** अझ खराब भइरहेका छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा आपतकालीन स्याहार खोज्नुहोस्। आइसोलेसनमा एकलो महसुस हुन सक्छ। फोन, भिडियो च्याट, टेक्स्ट र इमेलबाट अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। तपाईंलाई आइसोलेसनमा हुँदा तपाईं र तपाईंका घर परिवारलाई आवश्यक हुने खाना तथा आपूर्तिहरू सुरक्षित तरिकाले उपलब्ध गराउनका लागि अरूबाट मद्दत खोज्नुहोस्। तपाईंलाई आइसोलेसन कायम राख्न सहायताको आवश्यकता भएमा, 211 (TTY: 603-634-3388) मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंलाई चिकित्सा आकस्मिक अवस्था पत्न्यो भने, 911 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई तपाईंलाई COVID-19 देखिएको छ भनी बताउनुहोस्।

कृपया आफ्नो घर सफा राख्न र अरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नको लागि यी संशाधनहरू समीक्षा गर्नुहोस्:

- [COVID-19 को फैलाव कम गर्नमा मद्दत गर्नका लागि कपडाको फेस कभरिङ प्रयोग गर्ने](#)
- [तपाईं विरामी हुनुहुन्छ र घरमा अरूको ख्याल राख्दै हुनुहुन्छ भने के गर्ने?](#)
- [सफाई र कीटाणनाशक सम्बन्धी मार्गदर्शन](#)
- [तनावको सामना गर्ने](#)