

क्वारेन्टाइन मार्गदर्शक

तपाईंलाई COVID-19 ले निदान भएको कोही व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरिएमा, तपाईं आफै COVID-19 हुने जोखिममा हुनुहुन्छ र यी मार्गदर्शकहरूको पालना गर्नुपर्छ:

1

14 दिनसम्म घरमा बस्नुहोस्

- तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक अनावृत हुनुभएपछि 14 दिनसम्म आफ्नो घरमा बस्नुपर्छ र अरु मानिसहरूसित टाढा रहनुपर्छ। तपाईं सार्वजनिक स्थानहरूमा जान सक्नुहुन्न - किराना पसलमा वा दैनिक कार्यहरूमा पनि जान सक्नुहुन्न। आफ्नो घरभन्दा बाहिरका अन्य मानिसहरूसँग नभेट्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूलाई आफ्नो घरमा भेट्न नबोलाउनुहोस्। पाहुनाहरू आउने पर्ने भएमा, उहाँहरूलाई तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भनी बताउनुहोस्।
- आफ्नो घरपरिवारका अन्य मानिसहरूसित (कम्तिमा 6 फिट) को दूरी कायम राख्नुहोस्।
- तपाईंको वरिपरि भएका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि [कपडाको फेस कभरिङ](#) लगाउनुहोस्।
- COVID-19 बाट अनावृत भएका कोही व्यक्ति बिमारी हुन सक्नुहुन्छ र 14 दिनको अवधिको कुनै पनि समयमा पोजेटिभ परिणाम निस्कन सक्छ।

अत्यावश्यक यात्रा वा कामको लागि क्वारेन्टाइनमा हुने अपवादहरू बारे प्रश्नहरूका लागि, कृपया यो [मार्गदर्शक](#) पढ्नुहोस्।

क्वारेन्टाइनको समयमा तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू नबढ्दासम्म, तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्क राख्नुभएको 14 दिनपछि क्वारेन्टाइन रोक सक्नुहुन्छ।

2

परीक्षण गराउनहोस्

- तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएपछि 5 – 7 दिनको बीचमा एकपटक तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ। यो सक्रिय संक्रमण पत्ता लगाउने परीक्षण हुनुपर्छ – प्राथमिकताको रूपमा PCR आधारित परीक्षण गरिने नोज स्वाब (जसले नोभेल कोरोनाभाइरसको जेनेटिक वस्तु लगाउँछ)।
- तपाईं हाम्रो [COVID-19 परीक्षणको वेबपृष्ठ](#) मा परीक्षण स्थानहरू खोज्न सक्नुहुन्छ।
- नेगेटिभ परीक्षण निस्कियो भन्दैमा तपाईंलाई क्वारेन्टाइन छिट्टै रोक अनुमति दिइँदैन, तर तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने परीक्षणले पहिले नै संक्रमण पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ र त्यसैले यसले फैलाव रोक र तपाईंको वरिपरिका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न सक्छ।

3

लक्षणहरू निरीक्षण गर्नहोस्

- थर्मोमिटरले आफ्नो र/वा अनावृत हुनुभएको परिवार सदस्यहरू र उहाँहरू आफैले यसो गर्न नसक्ने व्यक्तिहरूको तापक्रम जाँच्नुहोस्। तपाईंले यो दिनमा दुई पटक वा तपाईंलाई ज्वरो आएको छ जस्तो लागे कुनै पनि समयमा गर्नुपर्छ।
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारी (खाँकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, नाकबाट सिँगान बग्ने, श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने), पूरै शरीरमा देखिने लक्षणहरू (थकाइ लाग्ने, चिसो लाग्ने, मांशपेशी दुख्ने), स्वाद वा गन्धमा परिवर्तन हुने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने वा पखला लाग्ने जस्ता COVID-19 का अन्य सम्भावित लक्षणहरू पनि भएका छन् कि छैनन् भनी हेर्नुहोस्।
- तपाईंलाई COVID-19 का कुनै पनि लक्षण देखिएमा:

1. चिकित्सकीय सल्लाह खोज्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस् – तपाईं स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकको कार्यालय वा आपतकालीन कक्षमा जानु अघि [फोन गर्नुहोस्](#)। तपाईं क्वारेन्टाइनमा रहनुभएको कुरा र लक्षणहरू बारे उहाँहरूलाई बताउनुहोस्।
2. तपाईंको COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ देखिएमा, तपाईंले COVID-19 बाट निदान भएको कारणले तपाईं घरमा कति समयसम्म बस्नुपर्छ भन्ने बारेमा [आइसोलेसन मार्गदर्शक](#) का निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ, जुन सामान्यतया तपाईंका लक्षणहरू देखिएको दिनबाट दश दिनसम्म हुन्छ वा तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने तपाईंको परीक्षणमा पोजेटिभ परिणाम निस्किएको मितिबाट दश दिनसम्म हुन्छ।

4

आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्

क्वारेन्टाइनमा हुँदा सहायता: तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्य बारे कुनै चिन्ताहरू 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 क्वारेन्टाइनमा 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 पत्थो भने, 911 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं COVID-19 देखिएको कारणले क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भनी उहाँहरूलाई बताउनुहोस्।

कृपया आफ्नो घर सफा राख्नु र अरूलाई सुरक्षित राख्नु मद्दत गर्नको लागि यी संशोधनहरू समीक्षा गर्नुहोस्:

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