
यदि तपाईं COVID-19
को लागि क्वारेन्टाइनमा
वा सेल्फ-आइसोलेसनमा
बस्नुभएको छ भने के गर्ने



CORONAVIRUS
| UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

मलाई किन 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा राखिन्छ ?

बिरामी नभएका र COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नभएका तर भाइरसको सम्पर्कमा आएको हुनसक्ने सम्भावना रहेका व्यक्तिलाई क्वारेन्टाइनमा राखिन्छ । यदि तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने तपाईंलाई 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न लगाइनेछ । तपाईं धेरै तरिकाले भाइरसको सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ, जस्तै धेरै मानिसहरूमा COVID-19 फैलिएको कुनै क्षेत्रको भ्रमण गर्दा वा यो भाइरस भएका कसैसँग नजिकको सम्पर्कमा रहँदा । यदि तपाईंको परिवारका कुनै सदस्यको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ (भाइरस रहेको नतिजा) आएमा तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । क्वारेन्टाइनमा बसेपछि तपाईं अरूबाट टाढा रहनुहुन्छ जसले गर्दा तपाईंले अरू कसैलाई पनि सङ्क्रमित गराउनुहुन्न ।



क्वारेन्टाइनमा रहँदा मैले के गर्नुपर्छ ?



- 14 दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा आउने आगन्तुकहरूको संख्यालाई सीमित गराउनुहोस् ।
- तपाईंले चिकित्सकीय सेवा लिनुपर्ने बेलामा मात्र आफ्नो घरबाहिर निक्किनुहोस् ।
- अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस् ।
- प्रायः छोइरहने सतहहरू सफा गर्नुहोस् (फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयका ह्यान्डल, सिङ्का ह्यान्डल, काउन्टरटपहरू र अन्य कुनै पनि धातु) ।

यसलाई सामाजिक दूरी भनिन्छ । जतिसक्दो घरमै बस्नुहोस् । आफ्नो लागि किराना वा अन्य स्टोरमा अरूलाई नै पठाउनुहोस् । यदि यो सम्भव छैन भने तपाईंलाई एकदम आवश्यक परेको बेलामा मात्र पसलमा जानुहोस् । सामाजिक दूरी महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले COVID-19 फैलिने गतिलाई कम गराउँछ । तपाईं बिरामी नै नभए पनि वा तपाईंमा COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिए पनि तपाईं काम, स्कूल वा चर्च नगई घरमै बस्नुपर्छ । भीडबाट टाढा रहेर तपाईं र तपाईंको परिवारको सुरक्षा हुन्छ । अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई कतै जानुपर्ने छ वा व्यक्तिको भेला भएको स्थानमा जानुपर्ने भयो भने, जतिसक्दो चाँडो आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने तपाईंले अल्कोहल हालेर बनाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको उमेर 60 वर्षभन्दा बढी छ वा तपाईंलाई अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने घरमै र अरू मानिसहरूबाट टाढा बस्नुहोस् ।

के मलाई कस्तो छ भनेर कसैले मलाई दिनहुँ जाँच गरिरहनेछ ?

तपाईंलाई दुई तरिकाबाट लक्षणहरूको निगरानी गर्न लगाउन सकिन्छ । पहिलो तरिकालाई सक्रिय निगरानी भनिन्छ । सक्रिय निगरानीमा, तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागबाट कसैले तपाईंलाई जाँच गर्नको लागि दिनको एकपटक तपाईंलाई फोन गर्नेछन् र तपाईंलाई कस्तो भइरहेको छ भनेर सोध्नेछन् । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई जाँच गर्नको लागि फोन गर्न सक्नेछ । यदि तपाईंले कल मिस गर्नुभयो भने जतिसक्दो चाँडो उनीहरूलाई फोन गर्नु जरुरी हुन्छ ।

अर्को तरिका भनेको स्व-निगरानी हो । स्व-निगरानीमा, स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई हरेक दिन फोन गर्ने छैन । त्यसको सट्टा, तपाईंलाई क्वारेन्टाइनमा रहँदा तपाईं बिरामी पर्नुभयो वा अन्य लक्षणहरू देखा पर्न थाल्यो भने स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्न भनिनेछ ।

तपाईंलाई जे-जस्तो प्रकारको निगरानी गर्न भनिएको भए तापनि, यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ, खोकी लागेको छ, श्वास फेर्न गाह्रो भएको छ, मांसपेशी दुखेको छ वा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने शक्तिमा कमी आएको छ भने चिकित्सक, आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा युटा डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ (स्वास्थ्य विभाग) लाई 1-888-EPI-UTAH (1-888-374-8824) मा फोन गर्नुहोस् ।



मैले मेरो तापक्रम र लक्षणहरू 14 दिनसम्म लेख्न किन आवश्यक हुन्छ ?

यदि तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर थाहा पाउनको लागि 14 दिनसम्म लाग्न सक्छ । यसको अर्थ तपाईं बिरामी हुनुहुनेछ भन्ने होइन तर तपाईं बिरामी भइहाल्नुहुन्छ कि भनेर आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू हरेक दिन लेख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्दा बिरामी हुनुभयो भने, आफ्नो चिकित्सक र स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गर्नुपर्ने पनि हुन सक्दछ । तपाईंले तुरुन्तै सेल्फ आइसोलेट गर्न पनि आवश्यक हुन्छ ।

परीक्षण

तपाईंले आफू बिरामी भएको महसुस नगरे पनि स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गर्न भन्न सक्छ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा पृष्ठ 5 मा रहेको सेल्फ आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुहोस् । स्वास्थ्य विभागबाट कसैले तपाईंलाई फोन गर्नेछन् ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईं बिरामी भएको महसुस नगरे पनि तपाईंले अनिवार्य रूपमा 14-दिने क्वारेन्टाइन पूरा गर्नुपर्छ ।



मैले कसरी आफ्ना लक्षणहरू निगरानी गर्न सक्छु ?

आफ्ना लक्षणहरू जाँच गर्न र आफ्नो विवरण लेख्न निम्न चरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले त्यसो गर्न बन्द गर्न भनेको खण्डमा बाहेक 14 दिनसम्म तपाईं क्वारेन्टाइनमा रहँदा हरेक दिन 2 पटक तपाईंले यी चरणहरू दोहोर्याउनुपर्छ । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई अन्तिमपटक सम्पर्कमा आएको मिति र तपाईंको तापक्रम र लक्षणहरू लेख्न बन्द गर्न सक्ने मिति बताउनेछ ।

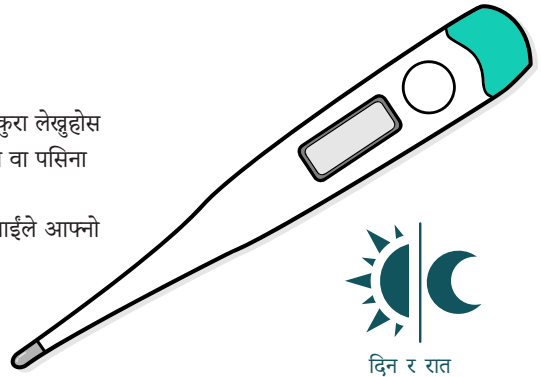


को लागि



दिनको 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । 14 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- तापक्रम लिनको लागि थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन भने तपाईंलाई ज्वरो आएको जस्तो लाग्छ कि लाग्दैन, सो कुरा लेख्नुहोस् (तपाईंलाई आफ्नो छाला तातो वा रातो भएको महसुस हुनसक्छ वा तपाईंलाई चिसो लाग्ने वा पसिना आउने हुनसक्छ) ।
- एकपटक बिहान (AM) र एकपटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । यदि तपाईंले आफ्नो तापक्रम लिन बिर्सनुभयो भने याद हुने बित्तिकै तापक्रम लिनुहोस् ।



दिन र रात

आफ्नो तापक्रम लिने बारेमा जान्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू:



तपाईंले खाना खाएपछि, केही पिएपछि वा व्यायाम गरेपछि 30 मिनेट कुरेर आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।

परखनुहोस्

30
मिनेट

तपाईंले खाने,
पिउने वा अभ्यास
गरेपछि



कुनै पनि औषधि खानुभन्दा अघि तापक्रम लिनुहोस् । केही औषधीहरूले तपाईंको तापक्रम घटाउँछन् जसले गर्दा तपाईंलाई ज्वरो आएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ ।

तलका जस्ता औषधि लिएपछि 6 घण्टा पर्खिएर त्यसपछि तापक्रम लिनुहोस्:

- एसिटामिनोफेन, प्यारासिटामोल पनि भनिन्छ (टाइलेनोल)
- आइबुप्रोफेन
- एस्पिरिन

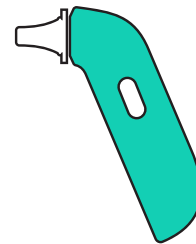
परखनुहोस्

6
घण्टा

तपाईंले कुनै
पनि मेडिसिन
लिएपछि



नवजात शिशु र 4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूको लागि कानमा राख्ने थर्मोमिटर प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुभयो र तापक्रम 99.4°F/37.4°C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंको बच्चाको ज्वरो आएको छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुहुन्छ भने सो कुराको बारेमा चिकित्सक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



4 वर्षभन्दा कम उमेरका
बच्चाहरूका लागि कानमा
राख्ने थर्मोमिटर प्रयोग
गर्नुहोस् ।



चरण 2

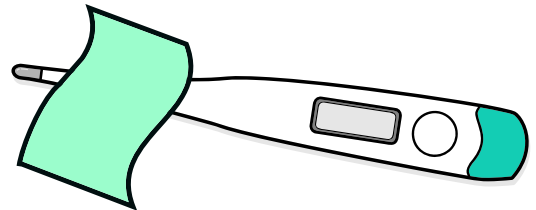
यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू लेख्नुहोस् ।
14 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- फारममा भएको अन्तिम सम्पर्क मिति भनेको तपाईं अन्तिमपटक COVID-19 को सम्पर्कमा आएको मिति हो । यो तपाईं COVID-19 भएको कोही मानिससँग निकट सम्पर्कमा रहनुभएको अन्तिम मिति वा तपाईं यात्राबाट घर फर्कनुभएको अन्तिम मिति हुनसक्छ । तपाईंले आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू निगरानी बन्द गर्न सक्ने मिति तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको मितिले 14 दिनपछि हुन्छ । यदि तपाईंलाई यी मितिहरू कहिले-कहिले हो भनेर थाहा छैन भने स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । 14 दिनको लागि सबै मितिहरू भर्नुहोस् । कुनै पनि ठाउँ खाली नछोड्नुहोस् ।
- यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम लेख्नुहोस् । तपाईंले हरेक दिन 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुपर्छ । एकपटक बिहान (AM) र एकपटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंमा फारममा सूचीबद्ध कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा "छ" वा छैन भने "छैन" मा चिन्ह लगाउनुहोस् ।



चरण 3

हरेकपटक कसैले प्रयोग गरिसकेपछि
थर्मोमिटरलाई सफा गर्नुहोस् ।



चरण 4

यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न गाह्रो भएको छ भने:

- यदि तपाईंलाई तुरन्तै चिकित्सकलाई जवाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ भने उनीहरूको कार्यालय वा क्लिनिकमा जानुभन्दा पहिले उनीहरूलाई फोन गरेर आफूलाई COVID-19 को निगरानीमा राखिएको कुरा बताउनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई 911 मा फोन गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ भने उनीहरूलाई आफू COVID-19 को निगरानीमा राखिएको कुरा बताउनुहोस् ।
- आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईंले उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने युटा स्वास्थ्य विभागलाई 1-888-EPI-UTAH (374-8824) मा फोन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको तापक्रम 100.4°F/38°C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंलाई ज्वरो आएको छ ।
- यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुभयो र तापक्रम 99.4°F/37.4°C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंको बच्चाको ज्वरो आएको छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुहुन्छ भने सो कुराको बारेमा चिकित्सक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



वयस्क व्यक्तिहरू
तापक्रम
100.4°F/38°C
वा सोभन्दा बढी

बालबालिकाहरू
तापक्रम
99.4°F/37.4°C
वा सोभन्दा बढी



निर्देशहरू प्राप्त गर्न पहिले
चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्



मैले कहिले सेल्फ-आइसोलेट गर्नुपर्छ ?

सेल्फ-आइसोलेसन बिरामी व्यक्तिहरू वा जसको COVID-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभि आएकाहरूका लागि हो । यदि तपाईंको परिवारमा कसैलाई परीक्षणमा COVID-19 को नतिजा पोजिटिभि आएमा तपाईंको घरमा बस्ने सबै मानिस घरमै बस्नुपर्छ । सेल्फ-आइसोलेसन त्यस्ता बिरामीहरूका लागि हो जो अस्पतालमा जानुपर्ने गरी बिरामी छैनन् । तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई घरमा नै रहेर स्वास्थ्यलाभ गर्न भन्न सक्छन् । आइसोलेसनले बिरामी मानिसलाई स्वस्थ मानिसहरूबाट टाढा राखी बिरामी फैलिनबाट रोक्छ ।



सेल्फ-आइसोलेसनको अर्थ:

- तपाईंलाई चिकित्सकीय सेवा आवश्यक नपरेसम्म घरमा नै बस्नुहोस् ।
- यदि त्यो सम्भव छैन भने अन्य मानिसहरूभन्दा कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा बस्नुहोस् ।
- तपाईंको घरमा बस्ने मानिसहरूभन्दा छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- प्रायः छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुहोस् (फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयका ह्यान्डल, सिङ्का ह्यान्डल, काउन्टरटपहरू र अन्य कुनै पनि धातु)
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने याता नगर्नुहोस् ।
- खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा, आफ्नो मुख र नाक पातलो टिस्तु पेपर वा बाहुलाले (तपाईंको हातले होइन) छोप्नुहोस् ।
- तपाईंले खोकेपछि, हाछ्युँ गरेपछि वा सिँगान फालेपछि तुरुन्तै हात साबुन र पानीले धुनुहोस् । यदि तपाईंसँग साबुन वा पानी छैन भने तपाईंले अल्कोहल हालेर बनाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । 60% देखि 95% अल्कोहल रहेको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं अन्य मानिसहरूको वरपर जानुपरेमा अनुहार छोप्रे मास्क लगाउनुहोस् (यदि तपाईं एउटै कोठा वा कारमा रहनुपर्ने भएमा) । यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो हुने भएकोले तपाईंले मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने अरु मानिसहरूभन्दा फरक कोठामा बस्नुहोस् । यदि मानिसहरू तपाईंको कोठामा आएमा उनीहरूले मास्क लगाउनुपर्छ ।



फरक कोठामा बस्ने
कोशिश गर्नुहोस्



अरु मानिसहरूले प्रयोग गर्नेभन्दा
फरक शौचालय प्रयोग गर्ने
प्रयास गर्नुहोस्



बारम्बार छोड्ने सतहहरू
सफा गर्नुहोस्



साबुन र पानीले हात
धुनुहोस्



अरु मानिसहरू
वरिपरि जानुपरेमा फेस
मास्क लगाउनुहोस्



म कहिलेदेखि सेल्फ आइसोलेसनबाट बाहिर आउन सक्छु ?

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा र तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा

तपाईंको ज्वरो हटेर तपाईंका लक्षणहरू कम्तीमा 3 दिनदेखि सुधार आई तपाईं पहिलोपटक बिरामी भएको कम्तीमा 7 दिन नहुँदासम्म तपाईं अन्य मानिसहरूबाट टाढा एकलै बस्नुपर्दछ । यसको अर्थ, तपाईंले आफ्नो ज्वरो कम गर्न कुनै पनि औषधि प्रयोग गर्नुभएन र तपाईंका सबै लक्षणहरू हराइसकेका छन् । तपाईंको परिवारका अन्य मानिसहरू तपाईंको नजिकमा रहेको अन्तिम दिनदेखि 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । सबैको स्वास्थ्य राम्रो नहुन्जेल तपाईंको घरका सबैजना क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।



यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा तर तपाईंमा

यदि तपाईंको परीक्षणमा COVID-19 को नतिजा पोजिटिभ आयो तर तपाईंमा कहिले पनि लक्षणहरू देखिएन भने तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको 7 दिनपछि तपाईंले सेल्फ-आइसोलेसनलाई रोक्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईं बिरामी भएको महसुस नगरे पनि तपाईंले अनिवार्य रूपमा 14-दिने क्वारेन्टाइन पूरा गर्नुपर्छ ।

*यदि तपाईंले क्वारेन्टाइन र सेल्फ-आइसोलेसनको अभ्यासलाई पालना गर्नुभयो भने यसले तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने अरु मानिसहरू, सबै त होइन, अधिकांशमा COVID-19 फैलिने क्रमलाई रोकुपर्ने हो । तपाईंमा लक्षणहरू देखिँदा COVID-19 झन सजिलैसँग फैलिन्छ (तपाईंलाई खोकी लाग्दा र ज्वरो आउँदा) । तपाईंले COVID-19 बाट स्वास्थ्यलाभ गरिसकेपछि तपाईंले यो भाइरस अरु कसैलाई फैलाउने सम्भावना धेरै कम हुन्छ ।

मैले आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई कसरी फोन गर्न सक्छु ?

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने तपाईंले सबैभन्दा पहिला आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुपर्छ । यदि तपाईंले आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने युटा स्वास्थ्य विभागलाई 1-888-EPI-UTAH (374-8824) मा फोन गर्नुहोस् ।

बियर रिभर स्वास्थ्य विभाग (435) 792-6500
(बक्स एल्डर, क्याचे र रिच काउन्टीहरू)

सेन्ट्रल युटा जनस्वास्थ्य विभाग
(जुवाब, मिलाई, पायुट, सानपिट, सेभियर र वेन काउन्टीहरू) (435) 896-5451

डेभिस काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (801) 525-5000

साल्ट लेक काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (385) 468-4100

सान खुवान जनस्वास्थ्य विभाग (435) 359-0038

साउथइस्ट युटा स्वास्थ्य विभाग (435) 637-3671
(कार्बन, एमरी र ग्राण्ड काउन्टीहरू)

साउथवेस्ट युटा जनस्वास्थ्य विभाग (435) 673-3528
(बीभर, गार्फिल्ड, आइरन, केन र वाशिङ्टन काउन्टीहरू)

समिट काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (435) 333-1500

टूएल काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (435) 277-2440

ट्राइकाउन्टी स्वास्थ्य विभाग (435) 247-1177
(ड्याजेट, डचेसन र युन्टाह काउन्टीहरू)

युटा काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (801) 851-7000

वासाच काउन्टी स्वास्थ्य विभाग (435) 654-2700

वेबर-मोर्गन स्वास्थ्य विभाग (801) 399-7100

COVID-19 COVID-19 तापक्रम तथा लक्षण ट्याकिड फारम

अन्तिमपटक सम्पर्कमा आएको मिति (यात्रा र/वा बिरामी व्यक्तिसँगको सम्पर्क) :

तपाईंले आफ्नो तापमान र लक्षणहरूको निगरानी बन्द गर्न सक्ने मिति:

निर्देशनहरू: दिनमा २ पटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्, एकपटक बिहान र त्यसलाई यो फारममा लेख्नुहोस् । यदि तपाईंसँग थर्मामीटर छैन भने तपाईंलाई ज्वरो आफ्नो जस्तो लाग्छ कि लाग्दैन, सो कुरा लेख्नुहोस् (तपाईंलाई आफ्नो छाला तातो वा रातो भएको महसुस हुनसक्छ वा तपाईंलाई चिसो लाग्ने वा पसिना आउने हुनसक्छ) । यदि तपाईंमा लक्षणहरू छन् वा छैनन् भने छ (Y) वा छैन (N) मा चिन्ह लगाउनुहोस् । कुनै पनि ठाउँ खाली नछोड्नुहोस् । यदि तपाईंलाई ज्वरो वा यस फारममा सूचीबद्ध कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा युटा स्वास्थ्य विभागलाई 1-888-EPI-UTAH (374-8824) मा फोन गर्नुहोस् ।

[illegible]