
यदि तपाईं COVID-19 का लागि क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने के गर्ने ?



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

क्वारेन्टाइन भनेको के हो ?

क्वारेन्टाइन बिरामी नभएका र COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नभएका तर भाइरसको सम्पर्कमा आएको हुनसक्ने सम्भावना रहेका मानिसहरूका लागि हो । यसले तपाईंलाई अरुहरूबाट टाढा राख्छ जसले गर्दा तपाईंले थाहा नपाइकन अरु कसैलाई पनि सङ्क्रमित गराउनुहुन्न ।

यदि तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । यसको अर्थ COVID-19 भएको कुनै व्यक्ति सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा तपाईं उनीसँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भन्ने हुन्छ ।



निकट सम्पर्कको अर्थ निम्न हुन्छ:

- 24 घण्टाको अवधिमा तपाईं भाइरस भएको कुनै व्यक्तिबाट 6 फिटभन्दा नजिक कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समय रहनुभयो ।
- तपाईंले COVID-19 बाट बिरामी भएका व्यक्तिलाई घरमा स्याहार गर्नुभएको थियो ।
- तपाईंले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष भौतिक सम्पर्क रहनुभएको थियो (उनलाई अँगालो हाल्नुभएको वा म्वाइँ खानुभएको थियो) ।
- तपाईंले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको खाने वा पिउने भाँडाकुँडालाई प्रयोग गर्नुभएको थियो ।
- COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य कुनै माध्यमबाट तपाईंमा उक्त व्यक्तिको थुक वा छिटा परेको थियो ।

क्वारेन्टाइनमा रहँदा मैले के गर्नुपर्छ ?

- घरमै बस्नुहोस् र अरु मानिसहरूबाट सक्दो टाढा रहनुहोस् ।
- तपाईं काम, स्कुल, अतिरिक्त क्रियाकलाप, धार्मिक सेवा, पारिवारिक भेटघाट वा अन्य क्रियाकलापहरूमा जानुहुँदैन ।
- आफ्नो घरमा आउने आगन्तुकहरूको सङ्ख्यालाई सीमित गराउनुहोस् ।
- अरु मानिसहरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट वा 2 मिटर (लगभग 2 हात लम्बाइ) टाढा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई अरु मानिसहरूको नजिक रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- बारम्बार हातहरू धुनुहोस् वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बारम्बार छोड्ने सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् (जस्तै: फोन, ढोकाको नब, लाइट स्वीच, शौचालयको ह्यान्डल, सिङ्कको ह्यान्डल, काउन्टरटप र धातुको कुनै पनि वस्तुहरू) ।

यदि तपाईंलाई ग्रासरीहरू जस्ता अत्यावश्यक वस्तुहरू वा चिकित्सकीय सेवाका लागि घरबाट बाहिर अनिवार्य जानुपर्छ भने सुरक्षाका थप उपायहरू अपनाउनुहोस् ताकि तपाईंले अरु मानिसहरूमा भाइरस फैलाउनु हुनेछैन ।



मैले क्वारेन्टाइनलाई कहिले समाप्त गर्न सक्छु ?

अरु मानिसहरूलाई भाइरसको सम्पर्कमा आउनबाट सुरक्षित गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका अझै पनि 14-दिने क्वारेन्टाइन नै हो । यद्यपि, COVID-19 का बारेमा हामीले थप थाहा पाउँदै गर्दा जनस्वास्थ्यले अब 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न नसक्ने मानिसहरूका लागि विकल्पहरू प्रदान गर्न सक्छ ।

तपाईंले निम्न अवस्थामा क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- **परीक्षण नगरिकन 10 दिनमा** । यदि तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने परीक्षणमा पोजेटिभ भएको व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको समयदेखि 10 दिनभित्र तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा 7 दिनमा** । तपाईं सम्पर्कमा आएपछि परीक्षण गराउनका लागि तपाईंले कम्तीमा पनि 7 दिन प्रतीक्षा गर्नुपर्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ छ र तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंले यीमध्ये कुनै पनि विकल्पहरूलाई प्रयोग गरेर क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्नुभयो भने तपाईं सम्पर्कमा आएको 14 दिनसम्म लक्षणहरूका लागि सतर्क हुनुहोस् । तपाईंले तब पनि सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

COVID-19 भएको व्यक्तिसँगको अन्तिम निकट सम्पर्क	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
तपाईंले परीक्षण गराउन सक्ने सबैभन्दा चाँडो मिति	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	10 दिने क्वारेन्टाइन			

यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ भने तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएपनि तपाईं 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।

तपाईं भाइरसद्वारा सङ्क्रमित हुने अझै पनि उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ । तपाईंलाई आफ्नो घरमा बस्ने COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । यदि तपाईं बिरामी व्यक्तिबाट टाढा बस्न सक्नुहुन्न भने तपाईंलाई 10 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन सक्छ । पोजिटिभ भएको व्यक्ति सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा तपाईं उक्त व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको हरेकपटकमा तपाईंको 10-दिने क्वारेन्टाइन फेरि सुरु हुन्छ ।



यदि मेरो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो वा म COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएँ भने के स्वास्थ्य विभागले मलाई फोन गर्नेछ ?

जनस्वास्थ्य कर्मचारीहरूले COVID-19 पोजिटिभ भएका वा COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका सबैलाई सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नेछन् । जनस्वास्थ्य कर्मचारीले तपाईं पोजिटिभ व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ र तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ भनेर जानकारी दिँदै तपाईंलाई फोन गर्न वा टेक्स्ट वा इमेल पठाउन सक्छन् ।

तपाईंले प्रत्येक दिन COVID-19 का लक्षणहरूको जाँच गर्नुपर्छ । यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुभएको छ भने लक्षणहरूको जाँच गर्नका लागि तपाईंलाई दुईवटा तरिकाहरूबाट गर्न भन्न सकिनेछ । पहिलो तरिकालाई सक्रिय निगरानी भनिन्छ । सक्रिय निगरानीमा, जनस्वास्थ्य कर्मचारीले तपाईंलाई जाँच गर्न र तपाईंलाई कस्तो महसुस गर्नुभएको छ भनेर सोध्नका लागि दिनको एकपटक तपाईंलाई फोन गर्नेछन् । यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भने तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छन् कि छैनन् भनेर बुझ्न वा तपाईंलाई स्रोतसाधनहरू प्राप्त गर्नमा सहयोग चाहिन्छ कि भनेर जान्नका लागि तपाईंले स्वास्थ्य विभागबाट फोन कल वा टेक्स्ट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

अर्को तरिका भनेको स्व-निगरानी हो । स्व-निगरानीमा, स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई दैनिक फोन वा टेक्स्ट गर्ने छैन । त्यसको साटोमा, तपाईंले आफ्ना लक्षणहरूलाई दैनिक जाँच गर्नुहुनेछ र यदि तपाईंमा कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताका कुराहरू भएमा तपाईंले स्वास्थ्य विभाग वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहुनेछ । यदि क्वारेन्टिनमा हुँदा तपाईं बिरामी हुनुभयो वा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखियो भने तपाईंले परीक्षण गराउनुपर्छ । तपाईंले तपाईंको नजिक रहेको परीक्षण स्थल <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/> मा पाउन सक्नुहुन्छ ।



क्वारेन्टाइनमा हुँदा मैले हरेक दिन मेरो तापक्रम र लक्षणहरूलाई लेखेर राख्न किन आवश्यक हुन्छ ?

धेरैजसो मानिसहरूमा सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म लक्षणहरू देखा पर्नेछन् तर लक्षणहरू देखिनका लागि 14 दिनसम्म लाग्न सक्छ । कतिपय मानिसहरूमा अत्यन्तै सामान्य लक्षणहरू मात्र हुन सक्छ र उनीहरूले यो COVID-19 भन्ने महसुस नगर्न सक्छन् । यही कारणले गर्दा तपाईंले हरेक दिन आफ्नो तापक्रम र तपाईंले कस्तो अनुभव गरिरहनुभएको छ भनेर लेख्नुपर्छ । यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखियो भने तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ ।



COVID-19 का लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्: ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशीमा पीडा र दुखाइ हुने, वा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने शक्तिमा कमी आउने ।

यदि क्वारेन्टाइनमा बस्दा तपाईं बिरामी हुनुभयो वा तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू देखियो भने आफूलाई तुरुन्तै आइसोलेट गरेर चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ ।

परीक्षण

COVID-19 को परीक्षण गराउनका लागि तपाईं सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 7 दिनसम्म प्रतीक्षा गर्नुहोस् । यसले तपाईंको शरीरमा परीक्षण गर्दा भेट्ने गरी पर्याप्त मात्रामा भाइरसलाई बढ्न दिन्छ ।

आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म तपाईंले आफूलाई क्वारेन्टाइनमा नै राख्नुपर्छ ।

तपाईंले क्वारेन्टाइनमा बसेको 7 दिनमा परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ र यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ छ र तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ भने जनस्वास्थ्यले तपाईंलाई तब पनि परीक्षण गर्नका लागि सिफारिस गर्छ तर तपाईंले आफ्नो 10-दिने क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्नुपर्छ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा पृष्ठ 7 मा रहेको आइसोलेसनका दिशानिर्देशनहरूलाई पालना गर्नुहोस् । स्वास्थ्य विभागबाट कसैले तपाईंलाई फोन, टेक्स्ट वा इमेल गर्न सक्नेछन् ।



मैले आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी कसरी गर्न सक्छु ?

आफ्ना लक्षणहरूलाई जाँच गर्न र आफ्नो विवरण लेख्न निम्न चरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 14 दिनसम्म तपाईंले हरेक दिन यी चरणहरू 2 पटक पूरा गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई अन्तिमपटक सम्पर्कमा आएको मिति र तपाईंलाई आफ्नो तापक्रम तथा लक्षणहरू लेख्न बन्द गर्न सक्ने मितिका बारेमा बताउनेछ ।

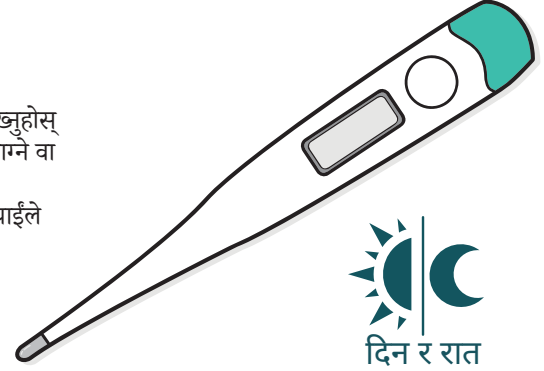


का लागि

चरण 1

दिनको 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । 10 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

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



आफ्नो तापक्रम लिने बारेमा जान्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू:



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

पखनुहोस्



तपाईंले खाना खाएपछि, केही पिएपछि वा व्यायाम 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 । तल दिइएका जस्ता औषधि खाएपछि 6 घण्टा पछिपर त्यसपछि तापक्रम लिनुहोस्:

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

पखनुहोस्



तपाईंले कुनै पनि औषधि खाएपछि



नवजात शिशु र 4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूका 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 बच्चालाई 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 बालबालिकाहरूका लागि कानमा लगाउने थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस् ।



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

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

चरण 2

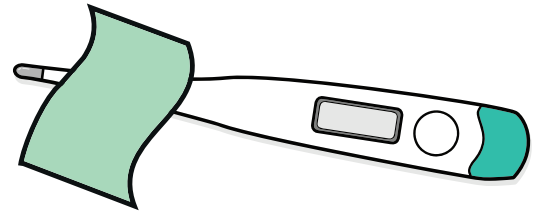
यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू लेख्नुहोस् । 10 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- फारममा भएको “अन्तिम सम्पर्क मिति” भनेको तपाईं अन्तिमपटक COVID-19 को सम्पर्कमा आएको मिति हो । यो पोजिटिभ भएको व्यक्ति सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा तपाईं उक्त व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको अन्तिमपटक हो । व्यक्तिमा लक्षणहरू देखा पर्नुभन्दा 2 पहिलेदेखि उसलाई सङ्क्रामक मानिन्छ । यदि व्यक्तिमा लक्षणहरू थिएन भने उनले COVID-19 का लागि परीक्षण गराएको 2 दिन पहिलेदेखि उनलाई सङ्क्रामक मानिन्छ । तपाईंले आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरूको निगरानी गर्न छोड्न सक्ने दिन भनेको तपाईं अन्तिमपटक सम्पर्कमा आएको दिनको 14 दिन पछि हो । यदि तपाईंलाई यी मितिहरू कहिले हो भनेर थाहा छैन भने तपाईं कहाँ सम्पर्कमा आउनुभएको थियो त्यसको आधारमा स्वास्थ्य विभाग, स्कुल वा कार्यस्थललाई सम्पर्क गर्नुहोस् । 14 दिनका लागि सबै मितिहरू भर्नुहोस् । कुनै पनि ठाउँलाई 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 नदेखिएमा "छैन" मा चिन्ह लगाउनुहोस् ।



चरण 3

कसैले प्रयोग गरिसकेपछि हरेक पटक थर्मोमिटरलाई सफा गर्नुहोस् ।



चरण 4

यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ, खोकी लागेको छ, सास फेर्न गाह्रो भएको छ, मांसपेशी दुखेको छ वा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने शक्तिमा कमी आएको छ भने:

- आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् ।
- यदि तपाईंका लक्षणहरू झन्-झन् खराब हुँदै गए वा तपाईंलाई चिकित्सकीय सेवा आवश्यक पर्छ जस्तो लाग्छ भने तुरुन्तै चिकित्सकीय सहायता प्राप्त गर्नुहोस् । अस्पताल वा चिकित्सकको कार्यलयमा जानु सुरक्षित हुन्छ । मास्क लगाउनुहोस् र स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरूलाई तपाईं COVID-19 पोजिटिभ हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।



महामारीको बेला अस्पताल वा चिकित्सकको कार्यलयमा जानु सुरक्षित हुन्छ ।

यदि तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि आकस्मिक चेतावनी चिन्हहरू* देखा परेमा तुरुन्तै चिकित्सकीय सहायता प्राप्त गर्नुहोस्:



सास फेर्न गाह्रो हुने वा स्वाँस्वाँ हुने



तपाईंको छाती दुख्ने वा च्यापे जस्तो हुने जुन लामो समयदेखि रहिरहेको छ



भ्रमित महसुस हुने वा सजिलै उठ्न नसक्ने



तपाईंको ओठ वा अनुहार निलो देखिएमा

म कहिले आइसोलेसनमा बस्ने ?

आइसोलेसन परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरूका लागि हो । आइसोलेसनले COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिलाई भाइरस फैलाउनबाट रोक्नका लागि स्वास्थ्य मानिसहरूबाट टाढा राख्छ ।

तपाईंलाई आफ्नो घरमा बस्ने सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । तपाईंको घरमा बस्ने सबैजना तपाईं आइसोलेसनमा हुँदा तपाईंको निकट सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।



आइसोलेसनको अर्थ निम्न हुन्छ:

- तपाईंको आफ्नै घरमा पनि, तपाईंले सकेसम्म अरु मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ । चिकित्सकीय सेवा लिनका लागि बाहेक अरु बेला घरमै बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं अरु मानिसहरूको वरपर जानुपरेमा अनुहार छोप्ने 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 ।
- तपाईंको आइसोलेसन समाप्त नहुँदासम्म र तपाईंसँग बस्ने सबैले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त नगर्दासम्म यात्रा नगर्नुहोस् ।
- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक पातलो टिस्यु पेपर वा बाहुलाले (आफ्नो हातले होइन) छोप्नुहोस् ।
- साबुन र पानीले बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुहोस् । यदि तपाईंसँग साबुन वा पानी छैन भने तपाईंले अल्कोहल हालेर बनाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । 60% देखि 95% सम्म अल्कोहल रहेको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।



भिन्न कोठाहरूमा बस्ने प्रयास गर्नुहोस्



आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस्



यदि तपाईंलाई अरुहरूको नजिक रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस्



अरु मानिसहरूले प्रयोग गर्ने एउटै व्यक्तिगत सामग्रीहरूलाई प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्

मैले आइसोलेसनलाई कहिले समाप्त गर्न सक्छु ?

तपाईंमा निम्न अवस्था नहुँदासम्म तपाईंले आफूलाई आइसोलेसनमा राख्नुपर्छ:

- 24 घण्टासम्म ज्वरो नहुनु (यसको अर्थ, तपाईंले आफ्नो ज्वरो कम गर्न कुनै पनि औषधि प्रयोग गर्नुभएको थिएन), र
- तपाईंमा देखिएका श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूमा 24 घन्टादेखि सुधार आएको छ, र
- तपाईं पहिलोपटक बिरामी भएको 10 दिन भइसकेको छ ।
- यदि तपाईंमा लक्षणहरू थिएनन् भने तपाईंले परीक्षण गराएको दिनदेखि 10 दिनसम्म आफूलाई आइसोलेसनमा राख्नुहोस् ।



मसँग बस्ने मानिसहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

तपाईंलाई आफ्नो घरमा बस्ने COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । तपाईंको घरमा बस्ने सबैजना तपाईं आइसोलेसनमा हुँदा तपाईंको निकट सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । तपाईं सङ्क्रामक भएको अवस्थामा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा हरेकपटक आउँदा उनीहरूको 10-दिने क्वारेन्टाइन फेरि सुरु हुन्छ । उनीहरूको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएपनि उनीहरूले 10 दिनभन्दा अगाडि क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्नुहुँदैन ।

यदि मसँग प्रश्नहरू छन् भने मैले कसलाई फोन गर्ने ?

यदि तपाईंका प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, युटा स्वास्थ्य विभाग वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंले कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई 1-800-456-7707 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ ।

युटा स्वास्थ्य विभाग	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
बियर रिभर स्वास्थ्य विभाग (बक्स एल्डर, क्याचे र रिच काउन्टीहरू)	.(435) 792-6500
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 जुआन जनस्वास्थ्य विभाग(435) 359-0038
साउथइस्ट युटा स्वास्थ्य विभाग (कार्बन, एमरी र ग्राण्ड काउन्टीहरू)	.(435) 637-3671
साउथवेस्ट युटा जनस्वास्थ्य विभाग (बीभर, गार्फिल्ड, आइरन, केन र वाशिङ्टन काउन्टीहरू)	.(435) 673-3528
समित काउन्टी स्वास्थ्य विभाग(435) 333-1500
टूएल काउन्टी स्वास्थ्य विभाग(435) 277-2300
ट्राइकाउन्टी स्वास्थ्य विभाग (ड्याजेट, डचेसन र युन्टाह काउन्टीहरू)	.(435) 247-1177
युटा काउन्टी स्वास्थ्य विभाग(801) 851-7000
वासाच काउन्टी स्वास्थ्य विभाग(435) 654-2700
वेबर-मोर्गन स्वास्थ्य विभाग(801) 399-7100

