

COVID-19

स्कुल निर्देशिका

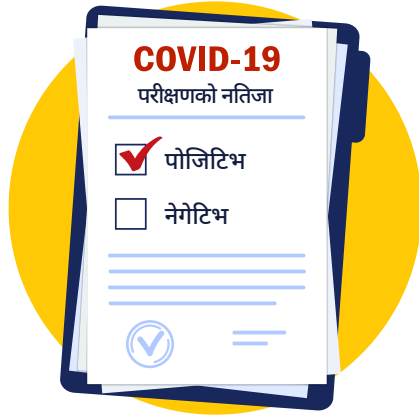
संक्षिप्त जानकारी

K-12 सार्वजनिक, निजी तथा चार्टर स्कुलहरू



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने के हुन्छ ?



यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा उनीहरू आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ । यसको अर्थ, चिकित्सकीय सेवा लिनका लागि बाहेक अरु बेला घरमै बस्नु हो । तपाईं स्कुल वा काममा जानुहुँदैन ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको छ भने निम्न कुराहरू नभएसम्म तपाईं आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ:

- 24 घण्टादेखि ज्वरो आएको छैन र
- गएको 24 घण्टादेखि तपाईंमा देखिएका श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूमा 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 राख्नुपर्छ ।

यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू COVID-19 भएका कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा के हुन्छ ?

यदि तपाईं COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका कुनै व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएमा तपाईं सङ्क्रमित हुन सक्ने र तपाईंले अन्य मानिसहरूलाई सङ्क्रमित गराउने उच्च जोखिम हुन्छ ।

निकट सम्पर्क¹ भन्नाले तपाईं COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका कुनै व्यक्तिसँग 24 घण्टाको अवधिभित्र 6 फिट वा 2 मिटर (झन्डै 2 हात लम्बाइ) भन्दा कम दूरीमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म रहनुभएको थियो हुन्छ ।² तपाईं निम्न अवस्थाहरूमा पनि निकट सम्पर्कबाट भाइरसको सम्पर्क (संसर्ग) मा आउन सक्नुहुनेछ:

- 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 भाँडाकुँडा प्रयोग गर्नुभएको थियो ।
- COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य कुनै माध्यमबाट तपाईंमा उक्त व्यक्तिको थुक वा छिटा परेको थियो ।



यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिला लक्षण देखिएको मितिभन्दा 2 दिनअघिसम्म निकट सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको मानिन्छ र तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिला कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएको अवस्थामा पनि उक्त व्यक्तिले परीक्षण गराउनुभन्दा 2 दिन अघिदेखि नै सङ्क्रमण सार्न सक्ने हुन्छ ।

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने हुन्छ ?

यी दिशानिर्देशहरू स्कूलमा भाइरसको सम्पर्कमा आउने अवस्थाहरूमा मात्र लागू हुन्छन् । तिनीहरू उच्च शिक्षा संस्था वा बाल स्याहार केन्द्रहरूको प्रयोगका लागि होइनन् । यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग बस्नुभएको छ वा स्कूलको बाहिर भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको हो भने यी दिशानिर्देशहरू लागू हुँदैनन् ।



यदि दुवै व्यक्तिहरूले सम्पर्कको समयमा मास्क लगाएको भएमा

निम्न अवस्थाहरूमा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैनः

- स्कूलले राज्यको जनस्वास्थ्य आदेशद्वारा परिभाषित गरिए अनुसार दुवै व्यक्ति (सम्पर्कमा आएका व्यक्ति र परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका व्यक्ति) ले फेस मास्क लगाएका थिए भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न सक्छ र
- सम्पर्कमा आएका व्यक्तिलाई COVID-19 कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् ।

यदि भाइरसको सम्पर्कमा आएपछिको 14 दिनसम्मको अवधिमा व्यक्तिलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिन सुरु गरेमा उनी आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ र उनले तुरुन्तै परीक्षण गराउनुपर्छ । यदि व्यक्तिलाई कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने उनले परीक्षण गराउनका लागि सम्पर्कमा आएको समयदेखि 7 दिनसम्म कुनैपर्छ ।

यदि सम्पर्कमा आउँदा दुई व्यक्तिहरू मध्ये कुनै एकले मास्क नलगाएको भएमा

सम्पर्कमा आउँदाको समयमा मास्क नलगाउने वा मास्क नलगाएका सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र उनीहरूले निम्न अवस्थाहरूमा क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्छन्ः

- **परीक्षण नगरिकन 10औं दिनमा ।** यदि तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको समयदेखि 10औं दिनमा तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा 7औं दिनमा ।** तपाईंले क्वारेन्टाइनमा रहेको 7औं दिनमा परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएको छ र तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ । परीक्षण गराउनका लागि तपाईं सम्पर्कमा आएपछि कम्तीमा पनि 7 दिन अनिवार्य कुनैपर्छ । परीक्षण PCR वा रेपिड एन्टिजेन परीक्षण मध्ये कुनै पनि हुन सक्छ । आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म तपाईंले आफूलाई क्वारेन्टाइनमा नै राख्नुपर्छ ।



भाइरसको सम्पर्कमा आएको समयदेखि 14 दिनसम्म तपाईंले लक्षणहरू देखिएका छन् कि छैनन् भनेर ख्याल राख्न आवश्यक हुन्छ ।

तपाईं अझै पनि COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुन सक्ने झिनो सम्भावना रहन्छ । यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू छन् भने तपाईं घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुपर्छ र पुनः परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ ।



यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूले मास्क नलगाउने छुट पाएका थिए वा फेस सिल्ड मात्र लगाएका थिए भने उनीहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने हुन्छ ?

सम्पर्कमा आउँदाको समयमा मास्क नलगाउने वा मास्क नलगाएका सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र उनीहरूले निम्न अवस्थाहरूमा क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्छन्:

- **परीक्षण नगरिकन 10औं दिनमा** । यदि तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको समयदेखि 10औं दिनमा तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा 7औं दिनमा** । तपाईंले क्वारेन्टाइनमा रहेको 7औं दिनमा परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ छ र तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू छैनन् भने तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ । परीक्षण गराउनका लागि तपाईं सम्पर्कमा आएपछि कम्तीमा पनि 7 दिन अनिवार्य कुर्नुपर्छ । आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म तपाईंले आफूलाई क्वारेन्टाइनमा नै राख्नुपर्छ ।

भाइरसको सम्पर्कमा आउने जोकोहीले पनि सम्पर्कमा आएको समयदेखि 14 दिनसम्म लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको ख्याल राख्नुपर्छ । उक्त व्यक्ति अझै पनि COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुन सक्ने झिनो सम्भावना रहन्छ । यदि उक्त व्यक्तिमा COVID-19 का लक्षणहरू छन् भने उनी घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ, उनले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुपर्छ र पुनः परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ ।



यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग बस्दछन् भने उनीहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

यदि तपाईंसँग बस्ने कुनै व्यक्तिको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा यसलाई घरेलु सम्पर्क भनिन्छ । घरेलु सम्पर्कहरू भाइरसबाट सङ्क्रमित हुने अझ उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

घरेलु सम्पर्कमा आउने विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको अन्तिम दिनदेखि 10 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । **यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने पनि तपाईंले अनिवार्य रूपमा 10-दिने क्वारेन्टाइनलाई पूरा गर्नुपर्छ ।** तपाईंले 10 दिनभन्दा पहिले क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंलाई आफ्नो घरमा बस्ने सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । यदि तपाईं COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ भने तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आइरहेको हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले 10 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने हुन सक्छ । परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको व्यक्ति सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा तपाईं हरेकपटक उक्त व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउँदा तपाईंको क्वारेन्टाइन फेरि सुरु हुन्छ किनकि तपाईं फेरि भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो ।

यदि विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरू एकपटकभन्दा बढी COVID-19 को सम्पर्कमा आएमा के हुन्छ ?³

यदि तपाईं COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको मितिले 90 दिनभित्र पुनः COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभयो (नयाँ सम्पर्क) र तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने तपाईंले यस 90-दिने समयसीमाको अवधिमा क्वारेन्टाइनमा बस्न वा पुनः परीक्षण गराउन आवश्यक पर्दैन ।

तपाईंले सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको अन्तिम दिनदेखि 14 दिनसम्म निम्न दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्नुपर्छ:

- स्कुल वा काममा जानुभन्दा पहिले आफ्नो ज्वरो नापुहोस् ।
- हरेक दिन COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईं स्कुल, काममा वा तपाईंसँग नबस्ने मानिसको नजिक रहँदा अनुहार छोप्रे कपडा लगाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो वा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिए भने तपाईंमा लक्षणहरू देखिन सुरु भएको समयदेखि कम्तीमा पनि 10 दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र तपाईंले COVID-19 को परीक्षण पुनः गराउनुपर्ने वा नपर्ने भनेर जान्नका लागि चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं पुनः COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभयो (नयाँ सम्पर्क) र तपाईंको COVID-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको समयदेखि 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको छ भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र तपाईंले पुनः परीक्षण गराउनुपर्छ । यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुँदा बिरामी पर्नुभयो वा लक्षणहरू देखियो भने आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । यद्यपि, तपाईंले पृष्ठ 2 मा क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न पूरा गर्नुपर्ने मापदण्डहरूलाई पूरा गरेको हुन सक्नुहुन्छ ।



³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूले पालना गर्नुपर्ने सुरक्षा सावधानीहरू

- हरेक दिन COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् र सम्भव भएमा आफ्नो ज्वरो पनि नाप्नुहोस् । यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन भने आफ्नो छाला तातेको छ वा रातो देखिएको छ कि भनेर जाँच गर्नुहोस् । “तपाईं क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा हुँदा के गर्नुपर्छ” नामक उपयोगी हातेपुस्तिकालाई <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> मा गएर डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।
- घरमै बस्नुहोस् र अरू मानिसहरूसँग सक्दो टाढा रहनुहोस् । आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधि नसकिएसम्म वा तपाईंले क्वारेन्टाइनलाई चाँडो समाप्त गर्न परीक्षणका मापदण्डहरूलाई पूरा नगर्दासम्म स्कुल, काम, अतिरिक्त क्रियाकलाप, धार्मिक सेवा, पारिवारिक जमघट वा अन्य क्रियाकलापहरूमा नजानुहोस् ।
- खाद्य सामग्री खरिद गर्न वा चिकित्सकीय सेवाका लागि जाने जस्ता अत्यावश्यक कार्यहरूका लागि घर बाहिर निस्कनु पर्दा फेस मास्क लगाउनुहोस् । अत्यन्तै जरुरी परेमा मात्र घरबाट बाहिर निस्कनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा आउने आगन्तुकहरूको सङ्ख्यालाई सीमित गराउनुहोस् । तपाईं वा तपाईंसँग बस्ने कोही व्यक्तिलाई COVID-19 बाट गम्भीर बिमारी हुने उच्च जोखिम छ भने त्यस्तो अवस्थामा यसो गर्नु झन् जरुरी हुन्छ ।
- तपाईंले बारम्बार आफ्नो हातले छुने सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् (जस्तै: फोन, ढोकाको नब, लाइट स्वीच, शौचालयको ह्यान्डल, सिङ्कको ह्यान्डल, काउन्टरटप र धातुको कुनै पनि वस्तुहरू) ।
- साबुन र पानीले बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध छैन भने कम्तीमा पनि 60% अल्कोहोल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- भेन्टिलेसन बढाउन र कोठामा वायुको प्रवाहमा सुधार गर्नका लागि सकेसम्म झ्यालहरूलाई खुला राख्नुहोस् ।
- अरू मानिसहरूसँग खाना वा भाँडाकुँडालाई साझा नगर्नुहोस् ।
- दाँत माइने ब्रस जस्ता व्यक्तिगत सामग्रीलाई अरू मानिसहरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस् ।



खुल्ला रहनका लागि परीक्षण गराउने (स्कूलमा हुने प्रकोपहरूका लागि परीक्षण)

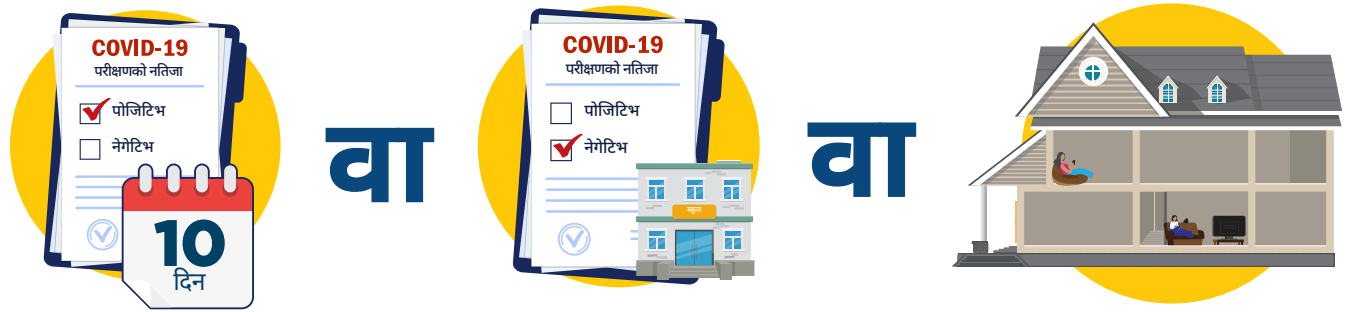
स्कूलले COVID-19 स्कूल निर्देशिकामा उल्लेख गरिएका प्रकोपका सीमाहरूलाई पार गरेपछि, स्थानीय स्कूल बोर्डले (स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग परामर्श गरेर) निम्न मध्ये कुनै पनि निर्णय लिन सक्छ:

- कम्तीमा पनि 10 दिनसम्म सबै विद्यार्थी र कर्मचारीलाई भर्चुअल वा दूर सिकाइमा सार्ने वा
- सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूको रेपिड एन्टिजेन परीक्षण गराउने



रेपिड एन्टिजेन परीक्षण गराएका विद्यार्थीहरूले:

- सो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा घरमै अनिवार्य रूपमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- सो परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा स्वयं उपस्थित भएर गरिने सिकाईलाई जारी राख्न सक्नेछन् ।
- परीक्षण गराउन नचाहनेहरूले कम्तीमा पनि 10 दिनसम्म भर्चुअल वा दूर सिकाइमा सहभागी हुनुपर्छ ।



परीक्षण गराउन नचाहने वा नेगेटिभ नतिजा आएका शिक्षक र कर्मचारीहरूले आफ्नो नियमित काम-कर्तव्यहरूलाई स्वयं उपस्थित भएर जारी राख्नेछन् भनेर अपेक्षा गरिन्छ । यदि उनीहरूको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने उनीहरू घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ वा यदि उनीहरू COVID-19 को सम्पर्कमा आएका थिए भने उनीहरूले क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्नुपर्छ ।

परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने सबैको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गरिनेछ ।

परीक्षणमार्फत COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूले (पृष्ठ 2 मा रहेको) क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्नुपर्छ ।

- यदि तपाईं र परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्ति दुवै स्कूलमा हुनुहुन्थ्यो र सम्पर्कको समयमा दुवैले मास्क लगाउनुभएको थियो भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन । यदि तपाईंहरू दुवैले मास्क लगाउनुभएको थियो भने पनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्ति कम्तीमा पनि 10 दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- यदि तपाईं स्कूलमा सम्पर्कमा आउनुभएको थियो र तपाईं वा पोजिटिभ नतिजा आएको व्यक्ति मध्ये कुनै एकले मास्क लगाउनुभएको थिएन भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । तपाईंले परीक्षण नगरिकन 10औं दिनपछि वा 7औं दिनमा परीक्षण गराएर नेगेटिभ नतिजा आएपछि क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईं 10 दिनभन्दा अगाडि नै स्कूलमा फर्कनुभन्दा पहिले तपाईंले दोस्रो परीक्षण गराउन आवश्यक पर्न सक्ने केही निश्चित परिस्थितिहरू हुन सक्नेछन् ।

"खुल्ला रहनका लागि परीक्षण गराउने (टेस्ट टु स्टे)" विकल्पमा परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्तिले कहिले आइसोलेसन सुरु गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा फरक-फरक समयसीमाहरू रहेका छन् । यदि "खुल्ला रहनका लागि परीक्षण गराउने" को क्रममा परीक्षण गराउँदा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएको छ भने तपाईंको आइसोलेसन परीक्षण गराएको दिनबाट सुरु हुन्छ, तपाईंमा लक्षणहरू देखिन सुरु भएको दिनबाट होइन । तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएको भए पनि तपाईं अनिवार्य रूपमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ । परीक्षण गराएको दिनको 2 दिन अगाडिदेखि तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने जोकोही पनि भाइरसको सम्पर्कमा आएको मानिन्छ र उनी क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । यसलाई "खुल्ला रहनका लागि परीक्षण गराउने" विकल्पका लागि सम्पर्कमा आएको अन्तिम मिति मानिन्छ ।

खेलनका लागि परीक्षण गराउने (माध्यमिक तहका अतिरिक्त क्रियाकलापहरूका लागि परीक्षण)

निम्न अवस्थाहरूमा विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारीहरू अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्छन्:

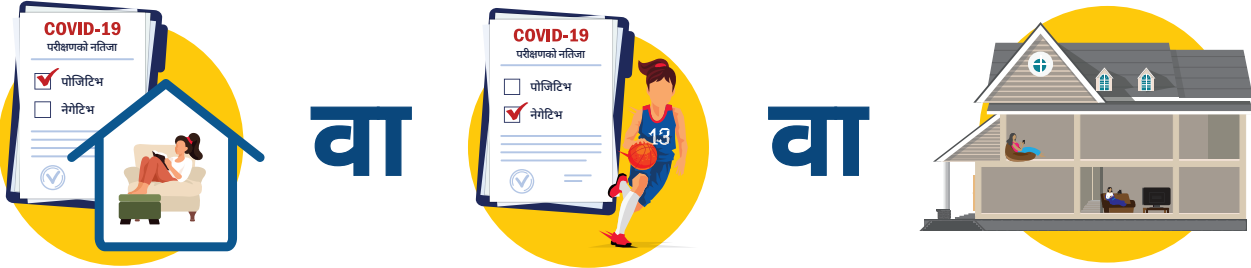
- उनीहरूले हरेक 14 दिनमा कम्तीमा पनि एकपटक COVID-19 परीक्षण गराउँछन् । परीक्षण PCR वा रेपिड एन्टिजेन परीक्षण मध्ये कुनै पनि हुन सक्छ ।
- उनीहरू आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइनमा छैनन् ।
- उनीहरूमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् ।



यदि तपाईं एकदमै धेरै शारीरिक श्रम आवश्यक पर्ने प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा भाग लिँदै हुनुहुन्छ वा मास्क लगाउनु खतरनाक हुन सक्ने (जस्तै पोखरीमा पौडी खेल्दा) अवस्थामा हुनुहुन्छ भने उक्त समयबाहेक अतिरिक्त क्रियाकलापहरूको अवधिभरि नै तपाईंले मास्क लगाउनुहुन्छ भन्ने अपेक्षा गरिन्छ । अतिरिक्त क्रियाकलापहरूको समयमा तपाईंले सकेसम्म भौतिक दूरी कायम राख्नुहुन्छ भन्ने अपेक्षा पनि गरिन्छ । यसको अर्थ, अरू मानिसहरूबाट सकेसम्म कम्तीमा पनि 6 फिट वा 2 मिटर (लगभग 2 हात लम्बाइ) टाढा रहनु हो ।

स्कूलहरूले सहभागीहरूका लागि रेपिड एन्टिजेन परीक्षण उपलब्ध गराउनेछन् । सहभागीहरूले:

- यदि आफ्नो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा घरमा अनिवार्य रूपमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- यदि आफ्नो परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा, आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइनमा बसेको नभएमा र आफूमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्नेछन् ।
- परीक्षण गराउन नचाहने सहभागीहरू अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन पाउने छैनन् ।



स्कूलहरूले परीक्षण गराउन चाहने तर अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा संलग्न नरहेका कुनै पनि शिक्षक वा कर्मचारीहरूको "खेलनका लागि परीक्षण गराउने (टेस्ट टु प्ले)" कार्यक्रमको हिस्साको रूपमा परीक्षण पनि गराउन सक्नेछन् ।

परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आउने सबैको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गरिनेछ ।

परीक्षणमार्फत COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका विद्यार्थी, शिक्षक वा कर्मचारीहरूले (पृष्ठ 2 मा रहेको) क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्नुपर्छ ।

- यदि तपाईं र परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्ति दुवै स्कूलमा हुनुहुन्थ्यो र सम्पर्कको समयमा दुवैले मास्क लगाउनुभएको थियो भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन । यदि तपाईंहरू दुवैले मास्क लगाउनुभएको थियो भने पनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्ति कम्तीमा पनि 10 दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।
- यदि तपाईं स्कूलमा सम्पर्कमा आउनुभएको थियो र तपाईं वा पोजिटिभ नतिजा आएको व्यक्ति मध्ये कुनै एकले मास्क लगाउनुभएको थिएन भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । तपाईंले परीक्षण नगरिकन 10औं दिनपछि वा 7औं दिनमा परीक्षण गराएर नेगेटिभ नतिजा आएपछि क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईं 10 दिनभन्दा अगाडि नै स्कूलमा फर्कनुभन्दा पहिले तपाईंले दोस्रो परीक्षण गराउन आवश्यक पर्न सक्ने केही निश्चित परिस्थितिहरू हुन सक्नेछन् ।

"खेलनका लागि परीक्षण गराउने" विकल्पमा परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्तिले कहिले आइसोलेसन सुरु गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा फरक-फरक समयसीमाहरू रहेका छन् । यदि "खेलनका लागि परीक्षण गराउने" को क्रममा परीक्षण गराउँदा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएको छ भने तपाईंको आइसोलेसन परीक्षण गराएको दिनबाट सुरु हुन्छ, तपाईंमा लक्षणहरू देखिन सुरु भएको दिनबाट होइन । तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएको भए पनि तपाईं अनिवार्य रूपमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ । परीक्षण गराएको दिनको 2 दिन अगाडिदेखि तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने जोकोही पनि भाइरसको सम्पर्कमा आएको मानिन्छ र उनी क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । **यसलाई "खेलनका लागि परीक्षण गराउने" विकल्पका लागि सम्पर्कमा आएको अन्तिम मिति मानिन्छ ।**