

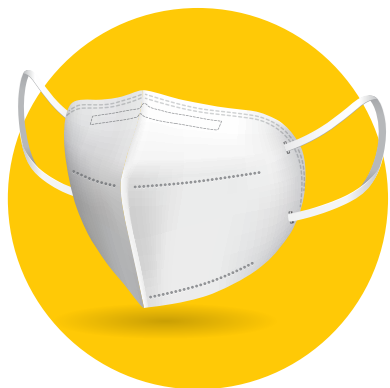
# क्वारेन्टाइन भनेको के हो ?

1/11/2022

COVID-19 को सम्पर्कमा आएको हुन सक्ने तर अझैसम्म पनि पोजिटिभ नतिजा नआएका वा लक्षण नदेखिएका मानिसहरू क्वारेन्टाइन बस्नुपर्छ । यसले तपाईंलाई अरूबाट टाढा राख्छ जसले गर्दा तपाईंले थाहा नपाइकन अरू कसैलाई पनि सङ्क्रमित गराउनुहुन्न । यदि तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छ वा पछिल्लो 90 दिनमा तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ भने सम्पर्कमा आइसकेपछि तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुँदैन । सम्पर्कमा आउनु भनेको 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 नजिकको दूरीमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समय रहनुभयो ।
- तपाईंले COVID-19 बाट बिमारी 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 खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य कुनै माध्यमबाट तपाईंमा उक्त व्यक्तिको थुक वा छिटा परेको थियो ।



## अरूको वरपर रहँदा मास्क लगाउनुहोस् ।

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका सबै जनाले सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 10 दिन नहुँदासम्म सार्वजनिक ठाउँ र अरूको वरपर रहँदा मास्क लगाउनुपर्छ । यी 10 दिनमा जिम वा रेस्टुरेन्ट जस्ता मास्क लगाउन कठिन हुने ठाउँहरूमा नजानुहोस् ।

## निम्न अवस्थामा तपाईं 5 दिनसम्म घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ:

- तपाईंले खोप लगाउनुभएको छैन । यसको अर्थ तपाईंले COVID-19 खोपको कुनै डोज लगाउनुभएको छैन ।
- तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छैन । यसको अर्थ तपाईंले अहिलेसम्म बुस्टर डोज लगाउनुभएको छैन र तपाईंले Pfizer वा Moderna खोपको दोस्रो डोज लगाएको 5 महिनाभन्दा बढी भएको छ वा Johnson & Johnson खोप लगाएको 2 महिनाभन्दा बढी समय भइसकेको छ । यसको अर्थ तपाईंले Pfizer वा Moderna खोपको 1 डोज मात्र लगाउनुभएको भन्ने पनि हुन सक्छ । यदि 5-17 वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूले Pfizer खोपको 1 डोज मात्र लगाएका छन् भने उनीहरूले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाएका छैनन् । अहिले बच्चाहरूका लागि बुस्टर डोजहरू क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरूमा समावेश गरिएको छैन ।



## मैले क्वारेन्टाइन कहिले अन्त्य गर्न सक्छु ?

यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने तपाईं 5 दिनपछि घरमा आफ्नो क्वारेन्टाइन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले घरमा आफ्नो क्वारेन्टाइन अन्त्य गरेपछि थप 5 दिनका लागि अरूको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा [राम्ररी मुख छोप्रे मास्क](#) लगाउँदासम्म तपाईं काम, स्कुल र अन्य क्रियाकलापहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ । यसले अरूलाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत गर्छ ।

केही मानिसहरू 5 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा बस्न आवश्यक पर्न सक्छ किनभने उनीहरू बसोबास वा काम गर्ने ठाउँले उनी तथा अरूलाई COVID को उच्च जोखिममा राख्छ । सुधार गृह (जेल), दीर्घकालीन स्याहार सेवास्थल वा होमलेस सेक्टर जस्ता सामूहिक आवासमा बसोबास वा काम गर्ने मानिसहरूले CDC बाट प्राप्त [यी दिशानिर्देशहरू](#) पालना गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले CDC बाट प्राप्त [यी दिशानिर्देशहरू](#) पालना गर्नुपर्छ ।



## तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको 5 दिनपछि वा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा परीक्षण गराउनुहोस् ।

यसले तपाईंको शरीरमा परीक्षण गर्दा भेट्ने गरी पर्याप्त मात्रामा भाइरसको सङ्ख्या बढ्न दिन्छ । तपाईंको परीक्षणको नतिजा नआएसम्म घरमै बस्नुहोस् । यदि यस समयमा तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा तपाईंले घरमा क्वारेन्टाइन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं क्वारेन्टाइनको 5 दिनपछि परीक्षण गराउन सक्नुहुन्न वा तपाईंले परीक्षण नगराउने विकल्प रोज्नुभयो भने तपाईं COVID-19 भएको मानिससँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएको अन्तिम दिनदेखि 10 दिन नहुँदासम्म घरमै बस्न आवश्यक हुन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा घरमै [आइसोलेसनमा बस्नुहोस्](#) ।

COVID-19 का [लक्षणहरू](#) देखिन्छन् कि भनेर ध्यान दिनुहोस् । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो भने घरमा आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।

मानिसहरूलाई COVID-19 को पुनः सङ्क्रमण हुन सक्ने सम्भावना छ भन्ने हामीलाई थाहा छ । केही मानिसहरूमा COVID-19 लागेपछि उनीहरूले आइसोलेसन अवधि पूरा गरेको र अरू मानिसहरूलाई सङ्क्रामक नहुने भए पनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउन सक्छ भन्ने कुरा पनि हामीलाई थाहा छ । CDC र युटा स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई पहिलो पटक COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिन** (लगभग 3 महिना) भइसकेको छैन भने तपाईंमा नयाँ वा बिग्रिदै गरेका लक्षणहरू नहुँदासम्म सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि परीक्षण नगराउन सिफारिस गर्छन् । यद्यपि, तपाईंमा नयाँ वा बिग्रिदै गरेका लक्षणहरू छन् वा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिनभन्दा बढी समय** भइसकेको छ भने तपाईंले पुनः परीक्षण गराउनुपर्छ ।



खोप लगाइसकेका मानिसहरूलाई पनि COVID-19 हुने सम्भावना रहन्छ (जसलाई ब्रेकथ्रु केस भनिन्छ) भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ । त्यसैले एकदमै सुरक्षित रहनका लागि हामी तपाईंले खोप लगाउनुभएको छ भने पनि तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको 5 दिनमा परीक्षण गराउन सिफारिस गर्छौं ।

## घरमै बस्नुहोस् र अरू मानिसहरूसित सक्दो टाढा रहनुहोस् ।

- घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्दा तपाईं काम, विद्यालय, अतिरिक्त क्रियाकलाप, धार्मिक पूजा-अर्चना, पारिवारिक जमघट वा अन्य क्रियाकलापहरूमा जानुहुँदैन । चिकित्सकीय सेवा लिनका लागि बाहेक अरू बेला घरमै बस्नुहोस् ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म हरेक दिन COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् र सम्भव भएमा आफ्नो ज्वरो पनि नाप्नुहोस् । यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा आउने आगन्तुकहरूको सङ्ख्यालाई सीमित गराउनुहोस् ।
- तपाईंको क्वारेन्टाइनको अवधि समाप्त नहुँदासम्म यात्रा नगर्नुहोस् । तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको कम्तीमा पनि 5 दिनपछि परीक्षण गराउनुहोस् र यात्रा गर्नुभन्दा पहिले तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने यात्रा नगर्नुहोस् । यदि तपाईं यात्रा गर्नुहुन्छ भने अरूको वरपर रहँदा मास्क लगाउनुहोस् ।
- अरू मानिसहरूसित कम्तीमा पनि 6 फिट वा 2 मिटर (लगभग 2 हात लम्बाइ) टाढा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् ।