

क्वारेन्टाइन भनेको के हो ?

क्वारेन्टाइन भनेको COVID-19 को सम्पर्कमा आएको हुन सक्ने तर अझै सम्म पनि बिरामी नभएका व्यक्तिहरूका 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 खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य कुनै माध्यमबाट तपाईंमा उक्त व्यक्तिको थुक वा छिटा परेको थियो ।



क्वारेन्टाइनको बेला, घरमै बस्नुहोस् र अरु व्यक्तिबाट सक्दो टाढा रहनुहोस् ।



- तपाईं काम, स्कूल, 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 ।

क्वारेन्टाइन भनेको के हो ?

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



तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 7 भित्रमा परीक्षण गराउनुहोस् ।

यसले तपाईंको शरीरमा जाँच गर्दा भेट्ने गरी पर्याप्त मात्रामा भाइरसलाई बढ्न दिन्छ । यदि क्वारेन्टिनमा हुँदा तपाईं बिरामी हुनुभयो वा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखियो भने तपाईं आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ र तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ ।

आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म तपाईंले आफूलाई क्वारेन्टाइनमा नै राख्नुपर्छ ।

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

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 आइसोलेसनमा हुँदा तपाईं त्यस व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको हरेकपटकआ तपाईंको 10-दिने क्वारेन्टाइन फेरि सुरु हुन्छ ।

