

आइसोलेसन भनेको के हो ?

1/11/2022



आइसोलेसन परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरूका लागि हो । तपाईंको पहिलो लक्षणहरू देखिनुभन्दा 2 दिन पहिलेदेखि तपाईंको आइसोलेसन अवधि अन्त्य नहुँदासम्म तपाईं सङ्क्रामक हुनुहुन्छ र तपाईंले अरूलाई भाइरस सार्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंमा कहिले पनि लक्षणहरू देखिएका थिएनन् भने तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराएको 2 दिन पहिलेदेखि तपाईं सङ्क्रामक हुनुहुन्छ । यस समयमा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आएका जोकोही पनि भाइरसको सम्पर्कमा आएका हुन्छन् र उनीहरूले क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्छ ।

आइसोलेसनको अर्थ:

तपाईंको आफ्नै घरमा पनि, आइसोलेसन अवधि नसकिएसम्म तपाईंले सकेसम्म अरू मानिसहरूसँग टाढा रहनुपर्छ ।



चिकित्सकीय सेवा लिनका लागि बाहेक अरू बेला आफ्नो घरमै बस्नुहोस् ।



यदि सक्नुहुन्छ भने तपाईंको घरका अन्य मानिसहरूले प्रयोग गर्ने भन्दा छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् ।



यदि तपाईंलाई अरू मानिसहरूको नजिक रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।



तपाईंको घरका अन्य मानिसहरू बस्ने भन्दा छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् ।



प्रायः छोडरहने सतहहरू सफा गर्नुहोस् (फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयका ह्यान्डल, सिङ्कका ह्यान्डल, काउन्टरटप र अन्य कुनै पनि धातु) ।



सकेसम्म अरूले प्रयोग गर्ने व्यक्तिगत सामानहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।

मैले आइसोलेसन कहिले अन्त्य गर्न सक्छु ?

तपाईंमा निम्न अवस्था नहुँदासम्म तपाईंले आफूलाई आइसोलेसनमा राखनुपर्छ:

- 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा (यसको अर्थ, तपाईंले आफ्नो ज्वरो कम गर्न कुनै पनि औषधि प्रयोग गर्नुभएको थिएन) र
- गएको 24 घण्टादेखि तपाईंमा देखिएका लक्षणहरूमा सुधार आएको छ र
- तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको मितिदेखि कम्तीमा पनि 5 दिन भइसकेको छ ।
- यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिएनन् भने तपाईंले परीक्षण गराएको दिनदेखि 5 दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो वा लक्षणहरू देखियो भने घरमा तपाईंको 5 दिने आइसोलेसन अवधि फेरि सुरु हुन्छ । [यहाँ](#) गएर थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

तपाईंले घरमा आफ्नो आइसोलेसन अन्त्य गरिसकेपछि थप 5 दिनसम्म अरूको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा [राम्ररी मुख छोप्रे मास्क](#) लगाउनुहोस् ।

मसँग बस्ने मानिसहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

तपाईंलाई आफ्नो घरमा बस्ने COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । खोप नलगाएका वा COVID-19 विरुद्धको खोपको [सबै डोज नलगाएका](#) व्यक्ति वा तपाईंसँगै बस्ने व्यक्तिलाई COVID-19 लागेको 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको छ भने उनी कम्तीमा पनि 5 दिनसम्म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ । तपाईं सङ्क्रामक भएको अवस्थामा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा हरेक पटक आउँदा उनीहरूको 5-दिने क्वारेन्टाइन फेरि सुरु हुन्छ । उनीहरूको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आए पनि उनीहरूले 5 दिनभन्दा अगाडि क्वारेन्टाइन अन्त्य गर्नुहुँदैन ।

यदि तपाईंलाई चिकित्सकीय सेवा आवश्यक परेमा ।

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 कार्यालयमा जानु सुरक्षित हुन्छ । मास्क लगाउनुहोस् र स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरूलाई तपाईं COVID-19 पोजिटिभ हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

यदि तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि आकस्मिक चेतावनी दिने 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

*यी मात्र आकस्मिक रूपमा देखिने सबै लक्षणहरू होइनन् । यदि तपाईंलाई चिन्ता लागेमा आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् ।