

# आइसोलेसन भनेको के हो ?



आइसोलेसन परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरूका लागि हो । तपाईंको पहिलो लक्षणहरू देखिनुभन्दा 2 दिन पहिलेदेखि तपाईंको आइसोलेसन अवधि समाप्त नहुँदासम्म तपाईं सङ्क्रामक हुनुहुन्छ र तपाईंले अरुहरूलाई भाइरस सार्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंमा कहिले पनि लक्षणहरू देखिएको थिएन भने तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराएको 2 दिन पहिलेदेखि तपाईं सङ्क्रामक हुनुहुन्छ । यस अवधिमा तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने जोकोहीले आफूलाई क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्छ ।

तपाईंको आफ्नै घरमा पनि, तपाईंले सकेसम्म अरु मानिसहरूसँग टाढा रहनुपर्छ । चिकित्सकीय सेवा लिनका लागि बाहेक अरु बेला घरमै बस्नुहोस् ।

## आइसोलेसनको अर्थ निम्न हुन्छ:



आफ्नै घरमा बस्नुहोस्



यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र तपाईंको घरमा कसैसँग 6 फिटभन्दा नजिक हुनुपर्छ भने तपाईंहरू दुवैले मास्क लगाउनुपर्छ



आफ्नो घरमा अरु मानिसहरू रहनेभन्दा भिन्न कोठामा बस्नुहोस्



छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्



बारम्बार छोड्ने सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस्  
(फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयको ह्यान्डल, सिङ्कको ह्यान्डल, काउन्टरटपहरू र अन्य कुनै पनि धातु)



अरुले प्रयोग गर्ने एउटै व्यक्तिगत वस्तुहरूलाई सकेसम्म प्रयोग नगर्नुहोस्

# आइसोलेसन भनेको के हो ?

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

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

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