

COVID-19 बाल स्याहार निर्देशिका सङ्क्षिप्त जानकारी



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

COVID-19 बाल स्याहार निर्देशिका

यो म्यानुअल निम्न लगायत बाल स्याहार सेवास्थलहरूका लागि हो:

- सेन्टरहरू
- घण्टेवार सेन्टरहरू
- स्कूल लाग्ने समयभन्दा बाहिरका कार्यक्रमहरू
- व्यापारिक प्रिस्कूलहरू
- इजाजतपत्र प्राप्त परिवार
- Department of Workforce Services (DWS) द्वारा इजाजतपत्र प्राप्त छुट (LE) भएको स्वीकृत कार्यक्रमहरू
- परिवार, मित्र र छिमेक (FFN) DWS स्वीकृत घरहरू
- आवासीय प्रमाणपत्र सेवास्थलहरू
- अन्य बाल स्याहार सेवास्थलहरू बाल स्याहार इजाजतपत्रबाट छुट प्राप्त भएका सेवास्थलहरू



यदि बालबालिका तथा कर्मचारीहरूको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा उनीहरू कति समयसम्म घरमै बस्नुपर्छ ?

तपाईंले खोप लगाइसकेको वा पहिले पनि COVID लागिसकेको भएतापनि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् वा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको छ भने घरमै बस्नुहोस् । चिकित्सकीय सेवा लिन जाँदा बाहेक अरु बेला घरमै बस्नुहोस् । तपाईं बाल स्याहार सेवास्थलमा आउनुहुँदैन, काम वा यात्रा गर्नुहुँदैन वा अन्य क्रियाकलाप वा जमघटहरूमा जानुहुँदैन ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने निम्न अवस्थामा घरमै बस्नुहोस्:

- ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरिकन तपाईंलाई 24 घण्टादेखि ज्वरो आएको छैन,
- गएको 24 घण्टादेखि तपाईंमा देखिएका लक्षणहरूमा सुधार आएको छ,
- तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको मितिदेखि कम्तीमा पनि 5 दिन भइसकेको छ । तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको दिनलाई दिन 0 भनिन्छ । तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको पूरै 5 दिन (दिन 1-5) नहुँदासम्म घरमै बस्नुहोस् । तपाईं कम्तीमा पनि 5 दिन अनिवार्य रूपमा घरमै बस्नुपर्छ ।



यदि तपाईंका लक्षणहरूमा सुधार आएन भने तपाईं 5 दिनभन्दा बढी समय घरमा बस्नुपर्ने हुन सक्छ । तपाईं सङ्क्रामक हुने अवस्था नरहे पनि र घरमा थप बस्न आवश्यक नपरे पनि स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने जस्ता केही लक्षणहरू हप्ता वा महिनासम्म देखिन सक्छ । [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 ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू नै देखिएका थिएनन् भने निम्न अवस्थासम्म घरमै बस्नुहोस्:

- तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको मितिदेखि कम्तीमा 5 दिन भइसकेको छ । तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको दिनलाई दिन 0 भनिन्छ । तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको पूरै 5 दिन (दिन 1-5) नहुँदासम्म घरमै बस्नुहोस् । तपाईं कम्तीमा पनि 5 दिन अनिवार्य रूपमा घरमै बस्नुपर्छ ।

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 ।

तपाईंमा पहिलो लक्षणहरू देखिनुभन्दा 2 दिन पहिलेदेखि तपाईंको आइसोलेसन 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 अवधिमा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने जोकोही भाइरसको सम्पर्कमा आउँछन् ।



COVID-19 को सम्पर्कमा आएपछि बालबालिका तथा कर्मचारी कति समयसम्म घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?

COVID-19 बाट सङ्क्रामित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि सबै जनाले 10 दिनसम्म अरू मानिसहरूको वरपर रहँदा राम्ररी मुख छोप्रे मास्क लगाउन आवश्यक हुन्छ ।

केही मानिसहरूले 5 दिनसम्म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन सक्नेछ । यदि पछिल्लो 90 दिन (लगभग 3 महिना) मा तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको छ भने तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छैन । यदि तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छ भने तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुँदैन । यसको अर्थ तपाईंले निम्न लगाइसक्नुभएको छ:

- COVID-19 विरुद्धको कुनै पनि खोपको बुस्टर डोज, वा
- पछिल्लो 5 महिनामा Pfizer वा Moderna को COVID-19 विरुद्धको खोपको दोस्रो डोज, वा
- पछिल्लो 2 महिनामा Johnson & Johnson को COVID-19 विरुद्धको खोप ।
- यदि 18 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाले Pfizer को COVID-19 विरुद्धको खोपको 2 वटै डोज लगाएका छन् भने उनीहरूले सबै डोज लगाएको मानिन्छ । बालबालिकाको हकमा अहिलेसम्म बुस्टर डोजको व्यवस्था गरिएको छैन ।

निम्न अवस्थाहरूमा तपाईं 5 दिनसम्म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ:

- तपाईंले खोप लगाउनुभएको छैन । यसको अर्थ तपाईंले COVID-19 खोपको कुनै डोज लगाउनुभएको छैन ।
- तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छैन ।
- तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएको 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको छ र तपाईंले सबै डोज लगाउनुभएको छैन ।

यदि तपाईं सङ्क्रामित व्यक्ति सँग सम्पर्कमा आएपछि वा घरमा 5 दिनको क्वारेन्टाइन अन्त्य गरेपछि मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने CDC ले तपाईंलाई 5 दिनको साटो 10 दिन घरमा बस्न सिफारिस गर्छ ।

तपाईंले सम्भवतः अरूलाई भाइरस सारिरहनुभएको छैन भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि हामी तपाईंलाई COVID-19 भएको मानिससँग सबैभन्दा पछिल्लो पटक निकट सम्पर्कमा आएको 5 दिनपछि परीक्षण गराउन सिफारिस गर्छौं । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा वा कुनै लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै घरमा आइसोलेसनमा बस्नुहोस् । यदि तपाईंले पहिलो पटक COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएको 90 दिन (लगभग 3 महिना) भन्दा कम भएको छ र तपाईंमा कुनै नयाँ लक्षणहरू देखिएको छैन भने तपाईंले यस 90-दिनको समयभित्र फेरि परीक्षण गराउनु आवश्यक पर्दैन ।

COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर ध्यान दिनुहोस् र बिरामी भएमा परीक्षण गराउनुहोस् । लक्षणहरू जाँच गर्नु र पृष्ठ 5 मा उल्लिखित सुरक्षासम्बन्धी अतिरिक्त सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ ।

यदि कुनै बच्चा वा कर्मचारी COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएका व्यक्तिसँग बस्छन् भने उनले कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

COVID-19 भएको व्यक्तिसँगै बस्ने मानिसहरूलाई घरेलु सम्पर्कहरू भनिन्छ । घरेलु सम्पर्कहरू भाइरसबाट सङ्क्रमित हुने अझ उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ र तपाईंले खोप लगाउनुभएको छैन वा तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छैन वा तपाईंलाई COVID-19 भएको 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको छ भने तपाईं कम्तीमा पनि 5 दिनसम्म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ । आफ्नो घरमा बस्ने COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अलग भएर बस्नु निकै कठिन हुन सक्छ । यसको अर्थ यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिबाट टाढा बस्न सक्नुहुन्न भने तपाईंलाई 5 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन सक्छ भन्ने हुन्छ । पोजिटिभ भएको व्यक्ति आइसोलेसनमा हुँदा तपाईं त्यस व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएपिच्छे तपाईंको क्वारेन्टाइनको अवधि फेरि सुरु हुन्छ ।

COVID-19 भएको व्यक्तिको वरपर रहँदा मास्क लगाएर आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो र तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने [परीक्षण गराउनुहोस्](#) ।



यदि बालबालिका वा कर्मचारीहरूलाई पहिले नै COVID-19 लागिसकेको थियो भने के उनीहरू घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

यदि तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिन (लगभग 3 महिना)** भइसकेको छैन भने तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन । 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 फेरि परीक्षण नगराउन सिफारिस गर्छन् । यस 90 दिने समयसीमाको बेला तपाईंमा नयाँ वा बिग्रिदै गरेका लक्षणहरू छन् भने तपाईंलाई पुनः सङ्क्रमण भएको छ कि भनेर जान्नका लागि चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् । हामीलाई थाहै छ कि तपाईं COVID बाट पुनः सङ्क्रमित हुन सक्ने थोरै सम्भावना रहन्छ । अरूहरूलाई भाइरस सार्न सक्षम नहुँदाहुँदै पनि केही मानिसहरूको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आइरहेको छ । यद्यपि, तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिनभन्दा बढी समय** भइसकेको छ र तपाईंले [COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुभएको छैन](#) भने तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न र तपाईं सम्पर्क आएपछिको 5 दिनमा परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ ।



तपाईंले सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको अन्तिम दिनदेखि 10 दिनसम्म निम्न दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्छ:

- हरेक दिन COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईं आफूसँग नबस्ने मानिसहरू वरपर हुँदा राम्ररी मुख छोपेर मास्क लगाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं बिरामी भएमा वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गरेर फेरि COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ या पर्दैन भनेर निर्धारण गर्नुहोस् ।

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आइसकेपछि यी सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:

- तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुँदा तपाईंको घरमा आउने आगन्तुकहरूको सङ्ख्यालाई सीमित गराउनुहोस् ।
- अरूको वरपर रहँदा मास्क लगाउनुहोस् । तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको 10 दिन नहुँदासम्म सार्वजनिक ठाउँ र अरूको वरपर रहँदा मास्क लगाउन जरुरी हुन्छ । यी 10 दिनमा जिम वा रेस्टुरेन्ट जस्ता मास्क लगाउन कठिन हुने ठाउँहरूमा नजानुहोस् ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म हरेक दिन COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् र सम्भव भएमा आफ्नो ज्वरो पनि नाप्नुहोस् । “[What to do if you are in quarantine or isolation \(यदि तपाईं क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने के गर्ने\)](#)” नाम भएको उपयोगी हातेपुस्तिकाले तपाईंलाई आफ्ना लक्षणहरू कसरी जाँच गर्ने र के गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनमा मद्दत गर्न सक्छ । यदि क्वारेन्टाइनमा हुँदा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।
- तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको कम्तीमा पनि 5 दिनपछि परीक्षण गराउनुहोस् । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा तपाईं अरूको वरपर हुँदा मास्क लगाउने गरी घरबाहिर जान सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा [घरमै आइसोलेसनमा बस्नुहोस्](#) ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका वा COVID-19 बाट एकदमै बिरामी हुने उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूबाट टाढै रहनुहोस् । तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको कम्तीमा पनि 10 दिन नहुँदासम्म तपाईं दीर्घकालीन स्याहार सेवास्थल, नर्सिङ होम वा अन्य उच्च जोखिम हुने वातावरणमा जानुहुँदैन ।
- 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 ।

