Nepali
03/2022

यदि तपाईं COVID-19 का कारण क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने के गर्ने ?

CORONAVIRUS
UTAH.GOV

UTAH ASSOCIATION of LOCAL HEALTH DEPARTMENTS

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

2/4/2022 मा अद्यावधिक गरिएको

COVID-19 विरुद्धका खोपहरू

FDA र CDC ले अनुमोदन वा स्वीकृत गरेका COVID-19 विरुद्धका सबै खोपहरू सुरक्षित छन् र तपाईंलाई भाइरसबाट बचाउनमा प्रभावकारी छन् । ती खोपहरूले तपाईंलाई बिमारी हुनबाट, अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने अवस्थाबाट र COVID-19 बाट मृत्यु हुने अवस्थाबाट बचाउनमा मद्दत गर्छन् । तपाईंले खोप लगाइसकेपछि पनि तपाईंलाई COVID-19 लाग्न सक्छ तर खोप लगाइसकेका मानिसहरू खोप नलगाउने भनेर रोज्ने मानिसहरूभन्दा गम्भीर रूपमा बिरामी हुने वा अस्पताल भर्ना हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ ।

तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपका सबै डोज लगाउनुभएको छ कि छैन भन्ने कुराका आधारमा तपाईंले क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंले निम्न लगाउनुभएको छ भने तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपका सबै डोज 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 ।

CDC ले "पूर्ण रूपमा खोप लगाएको" भन्ने शब्दावली पनि प्रयोग गर्ने गर्छ । पूर्ण रूपमा खोप लगाएको भनेको तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको प्रारम्भिक शृङ्खलाको अन्तिम डोज लगाएको 2 हप्ता वा सोभन्दा बढी समय भइसकेको छ भन्ने हुन्छ । Pfizer वा Moderna का लागि प्रारम्भिक शृङ्खलामा समान खोपका 2 वटा डोजहरू हुन्छन् । Johnson & Johnson का लागि प्रारम्भिक शृङ्खलामा खोपको एउटै डोज हुन्छ ।

तपाईं आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइनबाट बाहिर निस्कने बित्तिकै र तपाईंमा COVID-19 का कुनै लक्षणहरू हराउने बित्तिकै तपाईंले खोप लगाउन सक्नुहुन्छ ।

मैले COVID-19 को परीक्षण कहिले गराउनुपर्छ ?

यदि तपाईंमा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छन् र ती हल्का नै छन् भने पनि घरमै बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस् । मानिसहरूलाई पुन: सङ्क्रमण हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ र खोप लगाइसकेका मानिसहरूलाई पनि COVID-19 लाग्न सक्छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहै छ ।

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका जोकोहीले पनि परीक्षण गराउनुपर्छ । केही मानिसहरूमा COVID-19 लागेपछि उनीहरूले आइसोलेसन अवधि पूरा गरेका र अरू मानिसहरूलाई सङ्क्रामक नहुने भए तापनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउन सक्छ । यदि तपाईंको पहिलो पटक परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिन** (लगभग 3 महिना) भन्दा कम समय भएको छ भने तपाईंमा कुनै पनि नयाँ लक्षणहरू नदेखिँदासम्म हामी तपाईंलाई भाइरसको सम्पर्कमा आएपछि फेरि परीक्षण नगराउन सिफारिस गर्छौं । यद्यपि, तपाईंमा कुनै पनि नयाँ लक्षणहरू देखिएका छन् वा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको **90 दिन** (लगभग 3 महिना) भन्दा बढी समय भइसकेको छ भने तपाईंले पुन: परीक्षण गराउनुपर्छ । खोप लगाइसकेका मानिसहरूलाई पनि COVID-19 हुने सम्भावना रहन्छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहै छ । त्यसैले एकदमै सुरक्षित रहनका लागि हामी तपाईंले खोप लगाउनुभएको छ भने पनि तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको 5 दिनमा COVID-19 परीक्षण गराउन सिफारिस गर्छौं ।

परीक्षण गराउनका निम्ति सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको 5 दिनसम्म पर्खनुहोस् । यसले तपाईंको शरीरमा परीक्षण गर्दा भेट्ने गरी पर्याप्त मात्रामा भाइरसको सङ्ख्या बढ्न दिन्छ । खोपहरूले COVID-19 परीक्षणहरूको सटीकतामा कुनै असर गर्दैनन् । तपाईंले कस्तो प्रकारको परीक्षण गराउनुभएको थियो, तपाईंले कहिले परीक्षण गराउनुभएको थियो र तपाईंले परीक्षण गराउँदा लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको आधारमा तपाईंले एकभन्दा बढी पटक परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ । परीक्षण गराएपछि, तुरुन्तै घर जानुहोस् । तपाईंको परीक्षणको नतिजा नआएसम्म घरमै बस्नुहोस् ।

केही COVID-19 परीक्षणहरू अरूभन्दा बढी सटीक हुन्छन् । कुनै व्यक्तिमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिँदा र्यापिड एन्टिजेन परीक्षणहरूले राम्रो काम गर्छन् । घरमा गरिने अधिकांश परीक्षणहरू र्यापिड एन्टिजेन परीक्षणहरू हुन्छन् । यी परीक्षणहरूले भाइरस उच्च मात्रामा छ भने मात्र पत्ता लगाउन सक्छन् र PCR परीक्षणभन्दा कम संवेदनशील हुन्छन् । **यदि तपाईंको एन्टिजेन परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो तर तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने PCR परीक्षण गराउनुहोस् ।** तपाईंको परीक्षणको नतिजा फल्स नेगेटिभ आएको हुन सक्छ । यदि तपाईं PCR परीक्षण गराउन सक्नुहुन्न वा तपाईंले र्यापिड एन्टिजेन वा घरमा गरिने परीक्षण पुन: गराउने विकल्प रोज्नुभयो भने पुन: परीक्षण गराउनुभन्दा पहिले 24-36 घण्टा पर्खनुहोस् ।

के म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ?

COVID-19 को सम्पर्कमा आएका तर अझैसम्म पनि बिरामी नभएका वा पोजिटिभ नतिजा नआएका मान्छेहरू क्वारेन्टाइन बस्नुपर्छ । यसले तपाईंलाई अरूबाट टाढा राख्छ जसले गर्दा तपाईंले थाहा नपाइकन अरू कसैलाई पनि सङ्क्रमित गराउनुहुन्न । यो आइसोलेसनभन्दा फरक छ र परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा वा COVID-19 का लक्षणहरू भएमा गर्न आवश्यक हुन्छ । यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ । 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 नजिकको दूरीमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समय रहनुभयो ।
- तपाईंले COVID-19 बाट बिमारी भएका व्यक्तिलाई घरमा स्याहार गर्नुभएको थियो ।
- तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष रूपमा भौतिक सम्पर्कमा रहनुभएको थियो (उनलाई अँगालो हाल्नुभएको वा म्वाइँ खानुभएको थियो) ।
- तपाईंले COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको खाने वा पिउने भाँडाकुँडा प्रयोग गर्नुभएको थियो ।
- COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य कुनै माध्ययमबाट तपाईंमा उक्त व्यक्तिको थुक वा छिटा परेको थियो ।

कुल 15 मिनेटसम्म

निम्न अवस्थाहरूमा तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन:

- गएको 90 दिन (लगभग 3 महिना) मा तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ नतिजा आएको छ ।
- तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपका सबै डोज लगाउनुभएको छ ।

COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाउनुको अर्थ तपाईंले:

- 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 ।

सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म अरूको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा राम्रोसँग मुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस् । तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुभएको छैन भने पनि अरूको वरपर हुँदा मास्क लगाउनु जरुरी छ । यसले अरूलाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत गर्छ । यदि सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि 10 दिनसम्म तपाईंले अरूको वरपर हुँदा मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ । KN95 जस्तो उच्च-गुणस्तरीय मास्कले तपाईंसँग सम्पर्कमा आउने अरू मानिसहरूलाई अझ बढी सुरक्षा उपलब्ध गराउन सक्छ ।

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 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि वा घरमा 5 दिनको क्वारेन्टाइन अन्त्य गरेपछि अरूको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा राम्रोसँग मुख छोप्ने मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने CDC ले तपाईंलाई 5 दिनको साटो 10 दिन घरमा बस्न सिफारिस गर्छ ।

तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा नबसिरहेको भएतापनि तपाईंले सम्भवतः अरूलाई भाइरस सारिरहनुभएको छैन भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि हामी तपाईंलाई COVID-19 भएको मानिससँग अन्तिम 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 ।

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 । 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 ।

मैले क्वारेन्टाइन कहिले अन्त्य गर्न सक्छु ?

सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको मिति भनेको तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित रहेको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको अन्तिम दिन हुन्छ । हामी यसलाई तपाईंको क्वारेन्टाइनको दिन 0 भन्छौं । यसको अर्थ तपाईंले दिन 0 (अर्थात् सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको मिति वा तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको पछिल्लो समय भनिने) मा क्वारेन्टाइन सुरु गर्नुहुन्छ र पूरै 5 दिन (दिन 1-5) पछि अन्त्य गर्नुहुन्छ भन्ने हुन्छ ।

तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ र तपाईंलाई घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने छ भने तपाईंको 5 दिनको क्वारेन्टाइन अवधि पोजिटिभ देखिएको मानिसले आफ्नो आइसोलेसन अवधि पूरा गरेपछि सुरु हुन्छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् । यसको अर्थ तपाईं एकअर्कासँग अलग्गै बस्न सक्नुहुन्न भने तपाईं 5 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने हुन सक्छ ।

यदि म COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्छु भने के म घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?

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 आइसोलेसनमै 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 हल्का नै भएतापनि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।

यदि मैले खोप लगाइसकेपछि COVID-19 परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएमा के म आइसोलेसनमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?

हो । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको छ वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ भने पनि कम्तीमा 5 दिन घरमै बस्नुहोस् । खोपहरूले COVID-19 परीक्षणहरूको सटीकतामा कुनै असर गर्दैनन् । यसको अर्थ, यदि तपाईंले खोप लगाइसकेपछि पनि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ भन्ने हुन्छ । यस्तो विरलै हुने गर्छ तर हुन चाहिँ सक्छ ।

यदि मेरो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो वा म COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएँ भने के स्वास्थ्य विभागले मलाई फोन गर्नेछ ?

तपाईंको परीक्षण गर्ने स्थान वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको परीक्षणको नतिजा दिनेछन् । परीक्षणका नतिजाहरू तपाईंलाई व्यक्तिगत रूपमा, फोनमा वा ईमेलमा दिन सकिन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा स्वास्थ्य विभागले केस अनुसन्धान गर्नका लागि तपाईंलाई सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नेछ । जनस्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई फोन गर्न वा टेक्स्ट म्यासेज वा इमेल पठाउन सक्नुहुन्छ । केस अनुसन्धान त्यति बेला हुन्छ जब जनस्वास्थ्यकर्मीले COVID-19 को सम्भावित सम्पर्कका बारेमा तपाईंसँग अन्तर्वार्ता लिन्छन् । जनस्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई तपाईं सङ्क्रामक भएको बेला तपाईं कहाँ-कहाँ जानुभएको थियो, कहिलेदेखि लक्षणहरू सुरु भए र अरू को-को सम्पर्कमा आएको हुन सक्छन् भनेर सोध्नेछन् । उनले तपाईंलाई आइसोलेसनको अवधिमा खाना वा आवास जस्ता अन्य स्रोतसाधनहरू खोज्नमा मद्दत चाहिन्छ कि भनेर पनि सोध्नेछन् ।

कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ केस अनुसन्धानपछि सम्पन्न गरिन्छ । कन्ट्याक्ट ट्रेसिङको माध्यमबाट नै जनस्वास्थ्यले अरू को-को भाइरस वा रोगको सम्पर्कमा आएको हुन सक्छन् भनेर पत्ता लगाउँछ र त्यसपछि ती मानिसहरूलाई सम्पर्क गरी उनीहरू कति समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ भनेर जानकारी गराउँछ । कन्ट्याक्ट ट्रेसिङले भाइरसको सम्पर्कमा आएका र अन्य सेवा चाहिने व्यक्तिहरू क्वारेन्टाइनमा बस्न सकून् भनेर उनीहरूलाई सहायता पनि प्रदान गर्छ ।

केही स्वास्थ्य विभागहरूले अहिलेको समयमा केसको छानबिन वा कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गर्न सकिरहेका छैनन् । यद्यपि, तपाईंले आफ्नो फोनमा यो प्रविधि सुचारु गर्नुभएको थियो भने तपाईंले स्वास्थ्य विभागबाट टेक्स्ट म्यासेज वा सम्पर्कमा आएको जानकारी दिने सूचना प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

के स्वास्थ्य विभागको कसैले मलाई कस्तो छ भनेर सोधपुछ गर्नुहुनेछ ?

आफू सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो र हल्का नै भएतापनि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने परीक्षण गराउनुहोस् । परीक्षण स्थलहरू https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations मा भेट्टाउन सकिन्छ ।

जनस्वास्थ्यकर्मीले तपाईं क्वारेन्टाइनमा रहेको अवधिमा तपाईंको चेकजाँच गर्न र तपाईंलाई कस्तो छ भनेर सोध्न तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सक्ने छन् । तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छन् कि छैनन् भनेर बुझ्न वा तपाईंलाई स्रोतसाधनहरू प्राप्त गर्नमा सहयोग चाहिन्छ कि भनेर जान्नका लागि स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई फोन कल गर्न वा टेक्स्ट म्यासेज पठाउन सक्छ ।

मैले प्रत्येक दिन मेरो तापक्रम र लक्षणहरू किन लेखेर राख्न आवश्यक हुन्छ ?

धेरैजसो मानिसहरूमा सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म लक्षणहरू देखिनेछन् तर लक्षणहरू देखिनका लागि 14 दिनसम्म लाग्न लाग्न । कतिपय मानिसहरूमा अत्यन्तै सामान्य लक्षणहरू मात्र देखिन सक्छ र उनीहरूले यो COVID-19 हो भन्ने महसुस नगर्न सक्छन् । यही कारणले गर्दा तपाईंले हरेक दिन आफ्नो तापक्रम लिएर तपाईंलाई कस्तो भइरहेको छ भनेर लेख्नुपर्छ । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो वा COVID-19 का कुनै पनि लक्षणहरू देखियो भने परीक्षण गराउनुहोस् ।

COVID-19 मा निम्न लगायतका लक्षणहरू देखिन्छन्: ज्वरो आउने वा काम छुट्ने, खोकी लाग्ने, स्वाँस्वाँ हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, थकान हुने, टाउको दुख्ने, नाक बन्द हुने वा नाक बग्ने, पेट गड्बड भएको महसुस हुने वा बान्ता हुने, पखाला लाग्ने वा भर्खरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमतामा कमी हुने ।

मैले कसरी आफ्ना लक्षणहरू निगरानी गर्न सक्छु ?

लक्षणहरू जाँच्न र आफ्नो विवरण लेख्न निम्न चरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 10 दिनसम्म तपाईंले हरेक दिन यी चरणहरू 2 पटक पूरा गर्नुपर्छ ।

चरण 1 दिनको 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । 10 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- आफ्नो तापक्रम लिनका लागि थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन र तपाईंलाई ज्वरो आएको जस्तो लाग्छ भने सो कुरा लेख्नुहोस् (तपाईंलाई आफ्नो छाला तातो वा रातो भएको महसुस हुन सक्छ वा तपाईंलाई काम छुट्ने वा पसिना आउने हुन सक्छ) ।
- एक पटक बिहान (AM) र एक पटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । यदि तपाईंले आफ्नो तापक्रम लिन बिर्सनुभयो भने याद हुनेबित्तिकै तापक्रम लिनुहोस् ।

दिन र रात

आफ्नो तापक्रम लिने बारेमा जान्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू:

तपाईंले खाना खाएपछि, केही पिएपछि वा व्यायाम गरेपछि 30 मिनेट कुरेर आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।

तपाईंले खाना खाएपछि, केही पिएपछि वा व्यायाम गरेपछि

पर्खनुहोस्

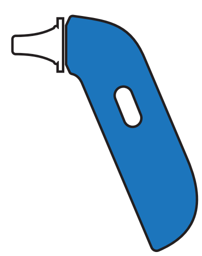
कुनै पनि औषधि खानुअघि तापक्रम लिनुहोस् । केही औषधीहरूले तपाईंको तापक्रम घटाउँछन् जसले गर्दा तपाईंलाई ज्वरो आएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ । तल दिइएका जस्ता औषधि खाएपछि 6 घण्टा पर्खिएर तापक्रम लिनुहोस्:

- एसिटामिनोफेन, प्यारासिटामोल पनि भनिन्छ (टाइलेनोल)
- आइबुप्रोफेन
- एस्पिरिन

तपाईंले कुनै पनि औषधि खाएपछि

पर्खनुहोस्

नवजात शिशु र 4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाका लागि कानमा राख्ने थर्मोमिटर प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काँखीमुनि लिनुभयो र तापक्रम 99.4*F/37.4*C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंको बच्चालाई ज्वरो आएको छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काँखीमुनि लिनुहुन्छ भने सो कुराका बारेमा चिकित्सक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाका लागि कानमा लगाउने थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस् ।

वयस्क व्यक्तिहरू
तापक्रम
100.4°F/38°C
वा सोभन्दा बढी

बालबालिका
तापक्रम
99.4°F/37.4°C
वा सोभन्दा बढी

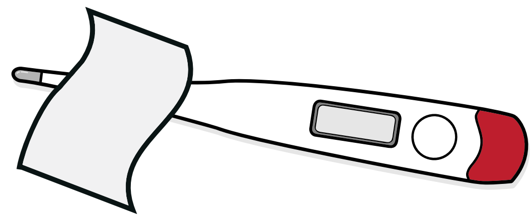
चरण 2

यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू लेख्नुहोस् । 10 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- फाराममा भएको “अन्तिम सम्पर्क मिति” भनेको तपाईं अन्तिम पटक COVID-19 को सम्पर्कमा आएको मिति हो । हामी यसलाई “दिन 0” भन्छौं । यो पोजिटिभ भएको व्यक्ति सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा तपाईं उक्त व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएको अन्तिम पटक हो । व्यक्तिमा लक्षणहरू देखा पर्नुभन्दा 2 पहिलेदेखि नै सङ्क्रामक मानिन्छ । यदि व्यक्तिमा लक्षणहरू देखिएका थिएनन् भने उनले COVID-19 का लागि परीक्षण गराएको 2 दिन पहिलेदेखि उनलाई सङ्क्रामक मानिन्छ । तपाईं घरमा क्वारेन्टाइनमा बसिरहेको नभएतापनि तपाईंले आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरूको निगरानी गर्न छोड्न सक्ने दिन भनेको तपाईं अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको दिनको 10 दिनपछि हो । यदि तपाईंलाई यी मितिहरू कहिले हो भनेर थाहा छैन भने तपाईं कहाँ सम्पर्कमा आउनुभएको थियो त्यसको आधारमा स्वास्थ्य विभाग, विद्यालय वा कार्यस्थललाई सम्पर्क गर्नुहोस् । 10 दिनका लागि सबै मितिहरू भर्नुहोस् । ठाउँ खाली नछोड्नुहोस् ।
- यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फाराममा आफ्नो तापक्रम लेख्नुहोस् । तपाईंले हरेक दिन 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुपर्छ । एक पटक बिहान (AM) र एक पटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंमा फाराममा सूचीबद्ध कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा "छ" वा नदेखिएमा "छैन" मा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

चरण 3

कसैले प्रयोग गरिसकेपछि हरेक पटक थर्मोमिटर सफा गर्नुहोस् ।



चरण 4

यदि तपाईं बिरामी पर्नुभएमा वा तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू भएमा

- तपाईंले सन्चो महसुस नगर्दासम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् ।
- 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 ।

महामारीको बेला अस्पताल वा चिकित्सकको कार्यालयमा जानु सुरक्षित हुन्छ ।

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 ।

मेरो COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएपछि म कति समयसम्म घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?

तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएपछि 10 दिने आइसोलेसन नै घरमा बस्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित समयावधि हुन्छ । यद्यपि, CDC बाट प्राप्त नयाँ डाटाले देखाएअनुसार अब आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनको अवधिलाई अझ छोटो बनाउन सकिन्छ । निम्न नहुँदासम्म घरमै बस्नुहोस्:

- ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरिकन तपाईंलाई 24 घण्टादेखि ज्वरो आएको छैन र
- गएको 24 घण्टादेखि तपाईंमा देखिएका लक्षणहरूमा सुधार आएको छ र
- **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 हप्तौं वा महिनौंसम्म देखिन सक्छ ।

घरमा आफ्नो आइसोलेसन अन्त्य गरिसकेपछि 5 दिनसम्म अरूको वरपर र सार्वजनिक स्थलमा हुँदा राम्ररी मुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस् ।

यदि COVID-19 परीक्षणमा तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आएमा तपाईं मोनोक्लोनल एन्टिबडी वा एन्टिभाइरल पिलहरूले गरिने उपचारका लागि योग्य हुन सक्नुहुनेछ । https://coronavirus.utah.gov/treatments मा थप जान्नुहोस् वा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

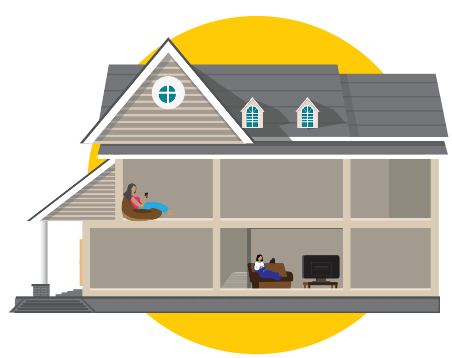
आफ्नो आइसोलेसन अन्त्य गर्नका लागि तपाईंले पुन: परीक्षण गराउन आवश्यक हुँदैन ।

यदि तपाईं नियमित क्रियाकलापहरू (जस्तै काम वा स्कुल) मा फर्कनुभन्दा पहिले परीक्षण गराउन चाहनुहुन्छ भने CDC ले तपाईंलाई PCR परीक्षणको साटो र्यापिड एन्टिजेन परीक्षण गराउन (वा घरमा गरिने परीक्षण प्रयोग गर्न) सिफारिस गर्छ । परीक्षण गराउनुभन्दा पहिले 5 दिनसम्म र तपाईंलाई ज्वरो आउन छाडेको 24 घण्टा नहुँदासम्म र तपाईंका अन्य लक्षणहरूमा सुधार नआउँदासम्म पर्खनुहोस् । यदि 5 दिनको आइसोलेसनपछि तपाईंको र्यापिड एन्टिजेन परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने अर्को 5 दिनसम्म घरमै बस्नु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ (तपाईंको परीक्षणको नतिजा पहिलो पटक पोजिटिभ आएपछि कुल 10 दिन) । यद्यपि, तपाईंले 24 घण्टापछि फेरि र्यापिड एन्टिजेन परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ र त्यसमा नेगेटिभ आएमा होम आइसोलेसन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने तपाईंले आइसोलेसन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ तर तपाईंले थप 5 दिनसम्म घर तथा सार्वजनिक ठाउँमा हुँदा अरूको वरपर रहँदा राम्ररी मुख छोप्ने मास्क लगाउन आवश्यक हुन्छ ।

मेरो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने मबाट अरूलाई भाइरस नसरोस् भनेर मैले कुन-कुन सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ ?

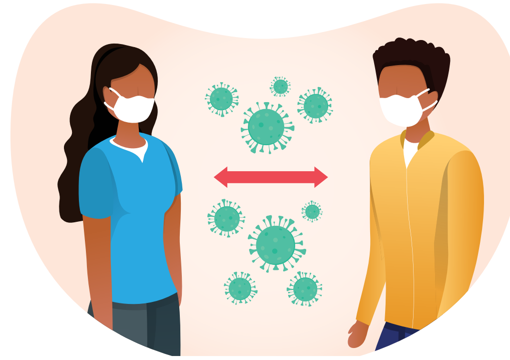
चिकित्सकीय सेवा लिन जाँदा बाहेक अरू बेला घरमै बस्नुहोस् । तपाईंले यात्रा गर्नुहुँदैन वा तपाईं काम, विद्यालय, अतिरिक्त क्रियाकलाप, धार्मिक पूजा-अर्चना, पारिवारिक जमघट वा अन्य क्रियाकलापहरूमा जानुहुँदैन ।

- आफ्नो घरका अन्य मान्छेहरूभन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् । तपाईं सङ्क्रामक अवस्थामा हुँदा गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूबाट टाढा रहन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंसँगै बस्ने अरू मानिसहरूले भन्दा फरक शौचालय प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईं छुट्टै कोठामा बस्न वा छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने अरू मानिसहरूको वरपर रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- अरू व्यक्तिले प्रयोग गर्ने कप, प्लेट वा तौलिया जस्ता व्यक्तिगत सामानहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- प्रायः छोइने सतहहरू सफा गर्नुहोस् (जस्तै: फोन, ढोकाको नब, लाइट स्वीच, शौचालयको ह्यान्डल, सिङ्कको ह्यान्डल, काउन्टरटप र धातुको कुनै पनि वस्तुहरू) ।
- हावा बगेर जान दिन र भेन्टिलेसनमा मद्दत गर्नका लागि सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खुल्लै राख्नुहोस् ।



कस्ता व्यक्ति मेरो वरपर रहेपछि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?

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 नजिकको सम्पर्कमा आउने जोकोहीले पनि सावधानीका उपायहरू अपनाउनुपर्छ र आफूलाई क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्ने हुन सक्छ । पृष्ठ 2 मा थप जान्नुहोस् ।



यदि मसँग प्रश्नहरू छन् भने मैले कसलाई फोन गर्ने ?

यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, युटा स्वास्थ्य विभाग वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंले कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई 1-800-456-7707 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ ।

युटा स्वास्थ्य विभाग	(385) 286-0296
बियर रिभर स्वास्थ्य विभाग (बक्स एल्डर, क्याश र रिच काउन्टीहरू)	(435) 792-6500
सेन्ट्रल युटा जनस्वास्थ्य विभाग (जुवाब, मिलार्ड, पियुट, सानपेटे, सेभियर र वेन काउन्टीहरू):	(435) 896-5451
डेभिस काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(801) 525-5200
साल्ट लेक काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(385) 468-4100
सान जुआन जनस्वास्थ्य विभाग	(435) 359-0038
साउथइस्ट युटा स्वास्थ्य विभाग (कार्बन, एमरी र ग्राण्ड काउन्टीहरू)	(435) 637-3671
साउथवेस्ट युटा जनस्वास्थ्य विभाग (बीभर, गार्फिल्ड, आइरन, केन र वाशिङ्टन काउन्टीहरू)	(435) 673-3528
समिट काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 333-1500
पार्क सिटी कार्यालय	(435) 783-3161
कामस कार्यालय	(435) 783-3161
कोलभिल कार्यालय	(435) 336-3234
टूएल काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 277-2300
ट्राइकाउन्टी स्वास्थ्य विभाग (ड्याजेट, डचेसन र युन्टाह काउन्टीहरू)	(435) 247-1177
युटा काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(801) 851-7000
वासाच काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 657-3232
वेबर-मोर्गन स्वास्थ्य विभाग	(801) 399-7250

तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आइसकेपछि तपाईंका लक्षणहरू ट्र्याक गर्ने सम्बन्धमा

पछिल्लो पटक सम्पर्कमा आएको मितिः

तपाईंले आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरूको निगरानी गर्न छाड्न सक्ने मितिः

निर्देशनहरूः एकपटक बिहान र एकपटक साँझमा गरी दिनमा 2 पटक आफ्नो ज्वरो नाप्नुहोस् र यो फारममा लेख्नुहोस् । यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन भने तपाईंलाई ज्वरो आएको जस्तो लाग्छ कि लाग्दैन सो कुरा लेख्नुहोस् (तपाईंलाई आफ्नो छाला तातो वा रातो भएको महसुस हुनसक्छ वा तपाईंलाई चिसो लाग्ने वा पसिना आउने हुनसक्छ) । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने छ (Y) मा चिन्ह लगाउनुहोस् अन्यथा छैन (N) मा चिन्ह लगाउनुहोस् । ठाउँ खाली नछोड्नुहोस् । तपाईंमा COVID-19 का कुनै लक्षण देखिएको छ र उक्त लक्षण हल्का खालको नै छ भने पनि तुरुन्तै आइसोलेसनमा बस्नुहोस् ।

तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ ।

दिन # (अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको मितिदेखि)	1		2		3		4		5		6		7	
मिति														
बिहान वा बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका
तापक्रम														
ज्वरो आएको छ भनी सोच्नुहोस्	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन
अन्य लक्षणहरू (कस्तो लक्षण देखिएको हो तल लेख्नुहोस्)														
दिन # (अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको मितिदेखि)	8		9		10		11		12		13		14	
मिति														
बिहान वा बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका	बिहान	बेलुका
तापक्रम														
ज्वरो आएको छ भनी सोच्नुहोस्	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन	छ छैन
अन्य लक्षणहरू (कस्तो लक्षण देखिएको हो तल लेख्नुहोस्)														