

म कति समयसम्म घरमा बस्नुपर्छ ? आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गदर्शन:



1/11/2022 मा अद्यावधिक गरिएको

खोप तथा प्राकृतिक सङ्क्रमण दुवैबाट प्राप्त रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कति समयसम्म रहन्छ भन्ने कुराका साथै व्यक्ति कति समयसम्म सङ्क्रामक रहन्छ भन्ने बारेमा थप डाटा र जानकारी प्राप्त हुँदै गइरहेकोले क्वारेन्टाइन तथा आइसोलेसनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरू निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छन् । [डाटाले](#) देखाएअनुसार खोप र प्राकृतिक सङ्क्रमण दुवैबाट प्राप्त हुने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता समयको क्रमसँगै कमजोर हुँदै जान्छ ।

[तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपका सबै डोज लगाउनुभएको छ कि छैन](#) भन्ने कुराका आधारमा तपाईंले क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । COVID-19 विरुद्धको खोपको सबै डोज लगाएको हुनु भनेको खोपका सिफारिस गरिएका सबै खोपका साथसाथै सिफारिस गरिएका सबै बुस्टर डोजहरू लगाउनु हो । डाटाले देखाएअनुसार बुस्टर डोजहरूले ओमिक्रोन भेरियन्टको विरुद्धमा अझ बढी सुरक्षा प्रदान गर्छन् । खोप र प्राकृतिक सङ्क्रमण दुवैबाट प्राप्त हुने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कति समयसम्म रहन्छ भन्ने बारेमा थप डाटा प्राप्त गरेपछि हामी क्वारेन्टाइन तथा आइसोलेसनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरू अद्यावधिक गर्न जारी राख्नेछौं ।

आइसोलेसन परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरूका लागि हो । क्वारेन्टाइन भनेको COVID-19 को सम्पर्कमा आएको हुन सक्ने मानिसहरूका लागि हो ।

यदि तपाईं 18 वा सोभन्दा बढी उमेरको भएमा र तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा

के तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ ?	तपाईंलाई कति दिनसम्म घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?
होइन, मेरो रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छैन ।	तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको दिनबाट 5 दिनसम्म । यदि 5 दिनपछि पनि तपाईं अझै बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईंलाई सन्धो नहुँदासम्म घरमै बस्नुहोस् ।
हो, मेरो रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ वा म COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी भएको थिएँ (अर्थात् अस्पताल भर्ना गरिएको, आइसीयु वा भेन्टिलिटरमा राखिएको थियो) ।	यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने वास्तवमा तपाईं अरू मानिसहरूभन्दा बढी समयसम्म सङ्क्रामक हुन सक्नुहुन्छ । तपाईं 10 देखि 20 दिन (वा सोभन्दा बढी समय) सम्म घरमा बस्न आवश्यक पर्न सक्नेछ । यदि तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुनुभएको थियो वा तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने तपाईं कुन समयबाट सङ्क्रामक रहनुहुन्न भन्ने बारेमा बुझ्न आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंको बच्चाको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा

के तपाईंको बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ ?	मेरो बच्चा कति दिनसम्म घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ ?
होइन, मेरो बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छैन ।	तपाईंको बच्चाको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको दिनबाट 5 दिनसम्म । यदि 5 दिनपछि पनि तपाईंको बच्चा अझै बिरामी छन्/छिन् भने सन्चो नहुँदासम्म उनी घरमै बस्नुपर्छ ।
हो, मेरो बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ वा उनी COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी भएका थिए (अर्थात् अस्पताल भर्ना गरिएको, आइसीयु वा भेन्टिलिटरमा राखिएको थियो) ।	यदि तपाईंको बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने वास्तवमा उनी अरू मानिसहरूभन्दा बढी समयसम्म सङ्क्रामक हुन सक्छन् । तपाईंको बच्चा 10 देखि 20 दिन (वा सोभन्दा बढी समय) सम्म घरमा बस्न आवश्यक पर्न सक्नेछ । यदि उनी COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी भएका थिए वा उनको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने तपाईंको बच्चा कुन समयबाट सङ्क्रामक रहँदैन् भन्ने बारेमा बुझ्न आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

मेरो परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएपछि मैले अरू कुनै कुरा गर्नुपर्छ ?

- तपाईंले घरमा आफ्नो आइसोलेसन अन्त्य गरिसकेपछि थप 5 दिनसम्म अरूको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा [राम्ररी मुख छोप्ने मास्क](#) लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको निकट सम्पर्कमा आएका जोकोहीलाई पनि उनी COVID-19 को जोखिममा छन् भनेर बताउनुहोस् । उनको परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ र उनलाई घरमा [क्वारेन्टाइ](#) नमा राख्न पनि आवश्यक पर्न सक्नेछ ।
- घरमा आइसोलेसनमा बस्नका निम्ति तपाईंलाई खाना वा भाडा, बिजुली, पानी जस्ता कुराहरूमा तत्काल मद्दत आवश्यक परेमा 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।
- COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूका लागि केही [उपचारहरू](#) उपलब्ध छन् । तपाईंका लागि सबैभन्दा उत्तम हुन सक्ने उपचारहरूका बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंका लक्षणहरू झन्-झन् खराब हुँदै गए वा तपाईंलाई चिकित्सकीय सेवा आवश्यक पर्छ जस्तो लाग्छ भने तुरुन्तै चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् वा चिकित्सकीय सहायता खोज्नुहोस् ।

CDC ले 5 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका सबैलाई COVID-19 विरुद्धको खोप लगाउन सिफारिस गर्छ । 12 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरूले बुस्टर डोज पनि लगाउनुपर्छ । Pfizer वा Moderna खोप (प्राथमिक डोज पनि भनिने) का दुईवटा डोजहरू लगाउने मानिसहरूले दोस्रो डोज लगाएको 5 महिनामा बुस्टर डोज लगाउन सक्छन् । यदि तपाईंको [रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर](#) छ भने तपाईंले Pfizer वा Moderna खोपको तेस्रो प्राथमिक डोज पनि लगाउनुपर्छ ।

Johnson & Johnson खोप एक पटक मात्र लगाइने खोप हो । आफ्नो प्राथमिक डोजको रूपमा Johnson & Johnson खोप लगाउने मानिसहरूले खोप लगाएको 2 महिनामा बुस्टर डोज लगाउन सक्छन् । अहिले, Johnson & Johnson खोप लगाउने मानिसहरूका लागि तेस्रो प्राथमिक डोज सिफारिस गर्नका लागि पर्याप्त डाटा छैन ।

यदि तपाईं 18 वा सोभन्दा बढी उमेरको भएमा र COVID-19 को सम्पर्कमा आएको भएमा

यदि तपाईंले कहिल्यै COVID-19 का लागि खोप नलगाएको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
यदि तपाईंले Pfizer वा Moderna खोप लगाएको भएमा	0 डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
	2 डोज र कुनै पनि ब्राण्डको बुस्टर डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन ।
	पछिल्लो 5 महिनाभित्र 2 वटा डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन । बुस्टर डोज लगाउनका लागि तपाईंको पर्याप्त समय भइसकेको छैन ।
	2 वटा डोज लगाएको 5 महिनाभन्दा बढी समय भएको छ	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
	कुनै पनि समय 1 डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन

यदि तपाईंले Johnson & Johnson खोप लगाएको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	कुनै पनि समय 1 डोज र कुनै पनि ब्राण्डको बुस्टर डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन ।
	पछिल्लो 2 महिनाभित्र 1 वटा डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन । बुस्टर डोज लगाउनका लागि तपाईंको पर्याप्त समय भइसकेको छैन ।
	1 वटा डोज लगाएको 2 महिनाभन्दा बढी समय भएको छ	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
गएको 90 दिन (लगभग 3 महिना) मा तपाईंलाई COVID-19 लागेको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	यस स्थितिमा तपाईंले कतिवटा खोप लगाउनुभएको छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुँदैन ।	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन ।
यदि तपाईंलाई COVID-19 लागेको 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	कुनै पनि समय Pfizer खोपका 2 वटा डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन ।
	कुनै पनि समय Pfizer खोपको 1 वटा डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन हामीलाई अहिलेसम्म प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कति समयसम्म रहन्छ भन्ने कुरा थाहा छैन ।

यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएमा वा तपाईं गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	0 डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
	Pfizer वा Moderna खोपको 3 वटा डोज र कुनै पनि ब्राण्डको बुस्टर डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन ।
	पछिल्लो 5 महिनाभित्र Pfizer वा Moderna खोपको 3 वटा डोज	यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने तपाईं घरमा बस्न आवश्यक छैन । तेस्रो प्राथमिक डोजपछि बुस्टर डोज लगाउनका लागि तपाईंको पर्याप्त समय भइसकेको छैन ।
	Pfizer वा Moderna खोपको 3 वटा डोज लगाएको 5 महिनाभन्दा बढी समय भएको छ	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
	कुनै पनि समय Pfizer वा Moderna खोपका 2 वटा डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
	कुनै पनि समय Pfizer वा Moderna खोपको 1 वटा डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन

यदि तपाईंको बच्चा COVID-19 को सम्पर्कमा आएको भएमा

यदि तपाईंको बच्चाले कहिल्यै COVID-19 विरुद्धको खोप नलगाएको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	0 डोज	तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
यदि तपाईंको बच्चाले Pfizer खोप लगाएको भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	कुनै पनि समय Pfizer खोपका 2 वटा डोज	यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छैनन् भने उनी घरमा बसिराख्नु पर्दैन ।
	कुनै पनि समय Pfizer खोपको 1 वटा डोज	तपाईंको बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन
यदि तपाईंको बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएमा वा उनी गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा भएमा	COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या— र कहिले	तपाईं कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	कुनै पनि समय 2 वटा डोज	यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छैनन् भने उनी घरमा बसिराख्नु पर्दैन ।
	कुनै पनि समय 1 डोज	तपाईंको बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन

यदि तपाईंको बच्चा COVID-19 को सम्पर्कमा आएको भएमा (क्रमशः)

गएको 90 दिन (लगभग 3 महिना) मा तपाईंको बच्चालाई COVID-19 लागेको भएमा	तपाईंको बच्चाले लगाएका COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या र उनले पछिल्लो डोज कहिले लगाएका थिए	तपाईंको बच्चा कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	यस स्थितिमा तपाईंको बच्चाले कतिवटा खोप लगाएका छन् भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुँदैन ।	यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छैनन् भने उनी घरमा बस्न आवश्यक हुँदैन ।
यदि तपाईंको बच्चालाई COVID-19 लागेको 90 दिनभन्दा बढी समय भइसकेको भएमा	तपाईंको बच्चाले लगाएका COVID-19 विरुद्धको खोपको डोजहरूको सङ्ख्या र उनले पछिल्लो डोज कहिले लगाएका थिए	तपाईंको बच्चा कति दिन घरमा बस्नुपर्छ ?
	कुनै पनि समय Pfizer खोपका 2 वटा डोज	यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छैनन् भने उनी घरमा बसिराख्नु पर्दैन ।
	कुनै पनि समय Pfizer खोपको 1 वटा डोज	तपाईंको बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनबाट 5 दिन

म COVID-19 को सम्पर्कमा आएपछि मैले गर्नुपर्ने अरु कुनै कुरा छ ?

- COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको 10 दिनसम्म अरुको वरपर र सार्वजनिक ठाउँमा रहँदा [राम्रोसँग मुख छोप्रे मास्क](#) लगाउनुहोस् ।
- तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दिनपछिको 5 दिनमा परीक्षण गराउनुहोस् ।
- तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि 10 दिनसम्म लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर ध्यान दिनुहोस् । यदि तपाईं बिरामी पर्नुभयो र हल्का नै भएतापनि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने तुरुन्तै आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस् ।

यदि तपाईं बसोबास वा काम गर्ने ठाउँले तपाईं तथा अरूलाई COVID-19 को उच्च जोखिममा राख्छ भने तपाईं 5 दिनभन्दा बढी समयसम्म क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा बस्न आवश्यक पर्न सक्छ । सुधार गृह (जेल), दीर्घकालीन स्याहार सेवास्थल वा होमलेस सेल्टर जस्ता सामूहिक आवासमा बसोबास वा काम गर्ने मानिसहरूले CDC बाट प्राप्त [यी दिशानिर्देशहरू](#) पालना गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले CDC बाट प्राप्त [यी दिशानिर्देशहरू](#) पालना गर्नुपर्छ ।

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>