

आज तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गरिएको थियो । तपाईंको नतिजा आउन केही दिन लाग्न सक्नेछ । आजको परीक्षणको नतिजाले तपाईंलाई तपाईं आज सङ्क्रमित वा बिरामी हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर बताउनेछ । भविष्यमा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउन सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

तपाईंले नतिजाका लागि पर्खदै गर्दा:

- यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको, तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएको वा तपाईंलाई परीक्षणका लागि सिफारिस गरिएको कारणले गर्दा तपाईंको परीक्षण भइरहेको हो भने **तपाईंले बिरामी भएको महसुस नगरेको भएतापनि घरमै बस्नुहोस् र सार्वजनिक रूपमा बाहिर ननिस्कनुहोस्** । घरमै बस्दा त्यसले COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्नेछ ।
- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट जाँच गराउन आवश्यक छ भने पहिले उनीहरूलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गरिएको र तपाईंले नतिजा पर्खिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस् ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा **पोजिटिभ** आयो भने तुरुन्तै यी कुराहरू गर्नुहोस्:

- **घरमै बस्नुहोस्** र तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू लगायत अरू मानिसहरूबाट टाढै रहनुहोस् ।
- **तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने मानिसहरूको नाम र फोन नम्बरहरूको सूची बनाउनुहोस्** । निकट सम्पर्क भनेको त्यस्ता मानिस हुन् जो तपाईं सङ्क्रामक हुँदा 24-घण्टाको अवधिमा जम्मा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म तपाईंबाट 6 फिटको दूरीभित्र थिए । तपाईंको सङ्क्रामक अवधि लक्षणहरू सुरु हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि सुरु हुन्छ - वा तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको छैन भने परीक्षण गरिएको मितिभन्दा दुई दिन अघिदेखि सुरु हुन्छ ।
स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई फोन गर्दा यो जानकारी माग्नेछन् र तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने मानिसहरूलाई थप फैलावटलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान गर्नेछ । तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले तुरुन्तै सम्पर्क नगर्न सक्छ, त्यसैले यदि तपाईंले चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्ना नजिकका सम्पर्कहरूलाई आफैँ सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंका निकट सम्पर्कहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ (14 दिनसम्म घरभित्र र अरू मानिसहरूबाट टाढै रहनुपर्छ) र उनीहरूले जाँच गराउने बारेमा विचार गर्नुपर्छ ।
- **आवश्यक परेमा** आफ्ना कुनै पनि लक्षणहरूको हेरचाह र उपचारका बारेमा कुरा गर्न **आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्** ।
- **यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले फोन गर्‍यो भने फोनको जवाफ दिनुहोस्** । फोन गर्ने मानिसले तपाईंलाई महत्वपूर्ण जानकारी दिनेछन् । यदि तपाईंले फोनको जवाफ दिन छुटाउनु भयो भने तपाईंले हामीलाई 802-863-7240 मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा **नेगेटिभ** आयो र यात्रा गरेको वा COVID-19 को सङ्क्रमणको पुष्टि भएको मानिससँगको निकट सम्पर्कको कारणले गर्दा **तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ** र:

- तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसेको मितिले 7 दिनमा वा त्यसपछि तपाईंको परीक्षण गरिएको थियो र तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएको छैन भने **तपाईंले क्वारेन्टाइनमा बस्न बन्द गर्न सक्नुहुनेछ** ।
- वा**
- तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसेदेखि 7 दिनभन्दा अगाडि तपाईंको परीक्षण गरिएको थियो भने 7 दिनमा वा त्यसपछि तपाईंको परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा नआएसम्म वा 14-दिने क्वारेन्टाइनको बाँकी समय **क्वारेन्टाइनमै बस्नुहोस्** ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा **नेगेटिभ** आयो र यात्रा गरेको वा COVID-19 को सङ्क्रमणको पुष्टि भएको मानिससँगको निकट सम्पर्कको कारणले गर्दा **तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्न** भने:

- मास्क लगाउने, हात धुने र सामाजिक दूरी कायम राख्ने जस्ता रोकथाममूलक कार्यहरू गर्न जारी राख्नुहोस् ।
- यदि तपाईं COVID-19 बाहेक अरू कुनै रोगले बिरामी हुनुहुन्छ भने लक्षणहरूमा सुधार नआउँदासम्म घरमै बस्नुहोस् ।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.healthvermont.gov/COVID-19

यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने के गर्ने

यो जानकारी COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग निकट सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूका लागि हो। निकट सम्पर्कको अर्थ व्यक्ति सङ्क्रामक रहेको बेलामा 24-घन्टाको अवधिमा छ फिट वा दुई मिटरभित्रको दूरीमा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयको लागि रहनु हो। सङ्क्रामक अवधि कुनै पनि लक्षणहरू देखिन थालेको दिनभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा यदि तपाईंमा कुनै लक्षणहरू देखा परेको थिएन भने तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको दिनभन्दा दुई दिन पहिलेदेखि) सुरु हुन्छ र तपाईं [निको](#) नभएसम्म जारी रहन्छ। निकट सम्पर्कको अर्थ उही भित्री (इण्डोर) वातावरणमा 15 मिनेट भन्दा कम समयको लागि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनु, नजिकबाट हिँड्नु वा एकै कोठामा छोटो समयको लागि रहनु होइन। स्वास्थ्यकर्मीहरू: कृपया यो हेर्नुहोस् [“COVID-19: यदि तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने के गर्ने?”](#)।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
तपाईं एकै घरमा बस्नुहुन्छ	तपाईं तिनका किराना पसलका क्यासियर हुनुहुन्थ्यो
तपाईं घनिष्ठ साथी हुनुहुन्छ	तपाईं ती व्यक्तिलाई औषधि दिने फर्मासिष्ट हुनुहुन्छ
तपाईंले ती व्यक्ति सङ्क्रामक रहेका सँगै एकै कारमा सवारी गर्नुभएको थियो	तपाईं पसलमा ती व्यक्तिको अगाडि पङ्क्तिमा उभिने व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो

घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस् र 14 दिनसम्म लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको हेर्नुहोस्:

- दिन 0 त्यो दिन हो जुन दिन तपाईं ती व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो।
- हल्का नै भए पनि, खोकी लाग्ने, सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, काम्ने, थरथर काम छुट्ने, थकान लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, भर्खरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा पाउन छोडेको, नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर ख्याल गर्नुहोस्।
- चिकित्सा सेवा लिनुपरेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्। यदि तपाईं घर बाहिर निस्कनुपर्ने भएमा [कपडाको मास्क लगाउनुहोस्](#)।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक विभागमा जानुअघि फोन गरेर जानकारी गराउनुहोस्।
- सम्भव भएमा आफ्नो घरको एक निश्चित कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्।
- हरसमय आफ्नो घरका अरूहरूबाट कम्तीमा पनि छ फिट वा दुई मिटरको दूरीमा रहनुहोस्। तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अन्य मानिसहरूसँग एकै कोठामा हुनुहुन्छ भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस्। घरायसी सामानहरूलाई साझा रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- अरूहरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् - साथीभाइ र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि 14 दिनपछि पनि तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएन भने तपाईं क्वारेन्टाइन बस्न रोक्न सक्नुहुनेछ। तपाईंलाई काममा फर्कनको लागि तपाईंको रोजगारदाताले COVID-19 को परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा वा स्वास्थ्य विभागको पत्रमध्ये कुनै पनि माग्न आवश्यक पर्दैन। स्वास्थ्य विभागले तपाईं काममा फर्कन सक्ने कुरा इङ्गित गरिएको पत्र उपलब्ध गराउँदैन।

दैनिक सरसफाइ गर्ने र धुने:

- आफ्नो घरका सतहरूलाई सफा गरेर निर्मलीकरण गर्नुहोस्। यदि तपाईं छुट्टै कोठामा बस्दै हुनुहुन्छ र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरूलाई आफैँ सफा गर्नुहोस्। घरका अन्य क्षेत्रहरू अरू कसैलाई सफा गर्न लगाउनुहोस्।
- भाँडाकुँडा लगायत घरका सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि राम्रोसँग धुनुहोस्।
- आफ्नो हातहरूलाई बारम्बार कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि कुनै बेला तपाईंमा लक्षणहरू देखिन थाल्यो भने:

- तपाईंको स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने-नपर्ने बारेमा थाहा पाउनका लागि फोन गरी आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका कुनै व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको हुनाले नोभेल कोरोनाभाइरसको लागि घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्दै गरेको हुनुहुन्छ भनी उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई चिकित्सकीय आकस्मिकता भएमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस् ।
- यदि तपाईंको कुनै सेवा प्रदायक छैनन् भने आफ्नो क्षेत्रको कुनै क्लिनिकसँग जोडिनका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।
- हल्का बिरामी भएका मानिसहरूले घरमै आफ्नो लक्षणहरूलाई उपचार गर्न सक्छन्: धेरै आराम गर्नुहोस्, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस् र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि खानुहोस् ।

कुन बेला तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, छाती दुखिरहेको छ, दिग्नमित महसुस भइरहेको छ वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नडमा रङ परिवर्तन भइरहेको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि फोन गर्दा, सेवा प्रदायक वा 911 लाई तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण भएको कसैसँग निकट सम्पर्कमा रहेको हुनाले घरमै क्वारेन्टाइनमा बसिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस् ।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीचमा भिन्नता

	सेल्फ-आइसोलेसन	सेल्फ-क्वारेन्टाइन
कसका लागि ?	COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> • अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूका लागि, वा • परीक्षण नतिजाको लागि पर्खिरहेका मानिसहरूका लागि 	COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूको निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू
कति समयको लागि ?	निको नहुँदासम्म, जुन (तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गरेको अवस्थामा बाहेक) यी तीनै कुराहरू भएपछि भएको मानिन्छ: <ol style="list-style-type: none"> 1. ज्वरो कम औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र 2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र 3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ । वा यदि तपाईंको परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।	सम्भावित सम्पर्कको अन्तिम मितिबाट 14 दिनसम्म । सम्पर्क भएको दिनलाई दिन 0 मानेर गणना गरिन्छ । यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने क्वारेन्टाइनमा रहेको अवधिमा तपाईंसँग परीक्षण गराउने विकल्प हुन्छ । 7 दिनमा वा त्यसपछि, तपाईंले आफ्नो सेवा प्रदायक वा पप-अप (जाने बित्तिकै गरिने) परीक्षण स्थलमार्फत परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । आफ्नो नतिजा प्राप्त नभएसम्म क्वारेन्टाइनमा रहनुहोस् । यदि नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा अझै पनि कुनै लक्षण देखिएको छैन भने तपाईं क्वारेन्टाइनबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ । तपाईंको नतिजा तयार भएपछि तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागबाट फोन गरिनेछ, जुन यदि चाँडो नभएमा सामान्यतया 2-4 दिनभित्र हुने गर्छ । तपाईंले परीक्षण गराएको 7 दिनभित्र हुलाकबाट पत्र पनि प्राप्त गर्नुहुनेछ ।
यसको अर्थ के हो ?	घरमा अलग कोठामा 24/7 बस्ने, छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने, अरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने । तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अन्य मानिसहरूसँग एकै कोठामा हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुहोस् ।	24/7 घरमै बस्ने, लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको निगरानी गर्ने र सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्ने । सम्भव भएमा, छुट्टै कोठा र शौचालय प्रयोग गर्ने । यदि तपाईंमा लक्षण देखियो भने तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउनेहरूले पनि सेल्फ-क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ ।

थप जानकारी हात्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: www.healthvermont.gov/COVID-19

यदि तपाईंमा COVID-19 भएको पुष्टि भयो भने के गर्ने

घरमै आइसोलेट गर्ने (एकान्तबासमा बस्ने):

- चिकित्सा सेवा लिनुपरेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस् । स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक विभागमा जानुअघि फोन गरेर जानकारी गराउनुहोस् र [कपडाको मास्क लगाउनुहोस्](#) ।
- हल्का बिरामी भएका अधिकांश मानिसहरू घरमै निको हुन सक्छन् । COVID-19 को कुनै विशेष उपचार नभएको कारणले गर्दा तपाईंले धेरै आराम गर्नुपर्छ, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुपर्छ र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि खानुपर्छ ।
- जति सकिन्छ आफ्नो घरको एक निश्चित कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् । हरसमय आफ्नो घरका अरूहरूबाट कम्तीमा पनि छ फिट वा दुई मिटरको दूरीमा रहनुहोस् । तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अरू मानिसहरूसँग एकै कोठामा रहनुपर्ने भएमा कपडाको मास्क लगाउनुहोस् । घरायसी सामानहरूलाई साझा रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह अरू कसैलाई गर्न लगाउनुहोस् । थोरै सङ्ख्यामा घरपालुवा जनावरहरू COVID-19 बाट बिरामी भएको रिपोर्ट गरिएको छ । थप जानकारी प्राप्त नहुँदासम्म भाइरस सङ्क्रमित मानिसहरूले जनावरहरूसँगको सम्पर्कलाई सीमित गर्नुपर्छ । यदि तपाईंले नै आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह गर्नुपर्ने भयो भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस् र हेरचाह अघि तथा पछि आफ्नो हातहरू धुनुहोस् ।
- अरूहरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् - साथीभाइ र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।

दैनिक सरसफाइ गर्ने र धुने:

- तपाईंको छुट्टै कोठा र शौचालयका सतहहरूलाई सफा गरेर निर्मलीकरण गर्नुहोस् । घरका अन्य क्षेत्रहरू अरू कसैलाई सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- भाँडाकुँडा लगायत घरका सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि राम्रोसँग धुनुहोस् ।
- आफ्नो हातहरूलाई बारम्बार कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस् । साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

कुन बेला तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, छाती दुखिरहेको छ, दिग्भ्रमित महसुस भइरहेको छ वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नडमा रङ परिवर्तन भइरहेको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि फोन गर्दा, सेवा प्रदायक वा 911 लाई तपाईंमा COVID-19 सङ्क्रमण भएको र तपाईं घरमा आइसोलेसनमा बसिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस् ।

तपाईं सङ्क्रामक रहेको बेलामा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू कुनै पनि लक्षण नदेखिएको भए तापनि घरमा क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ:

- तपाईं सङ्क्रामक रहेको अवधि, जुन तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिन थालेको दिनभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखा परेको थिएन भने तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको दिनभन्दा दुई दिन पहिलेदेखि) सुरु हुन्छ र तपाईं [निको](#) नभएसम्म जारी रहन्छ, मा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । उनीहरूले ["यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने के गर्ने"](#) गाइड हेर्न सक्छन् । तपाईंको निकट सम्पर्कमा रहेकाहरूको निकट सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूले (उनीहरूमा लक्षण नदेखिएसम्म) दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्न आवश्यक छैन ।
- निकट सम्पर्क भनेको 24-घन्टाको अवधिमा छ फिट वा दुई मिटरभित्रको दूरीमा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म सँगै रहनु हुन्छ । निकट सम्पर्कको अर्थ उही भित्री (इण्डोर) वातावरणमा 15 मिनेटभन्दा कम समयको लागि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनु, नजिकबाट हिँड्नु वा एकै कोठामा छोटो समयको लागि रहनु होइन ।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
एकै घरमा बस्ने मानिसहरू	किराना पसलका क्यासियर
घनिष्ठ साथीहरू	तपाईंलाई औषधि दिने फर्मासिष्टहरू
तपाईं सङ्क्रामक हुँदा एकै कारमा सवारी गर्ने मानिसहरू	पसलमा तपाईंको अगाडि पङ्क्तिमा उभिने व्यक्ति

तपाईंलाई निको भएपछि आइसोलेसनबाट बाहिरिनु सुरक्षित हुन्छ । तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गरेको अवस्थामा बाहेक यी तीनै कुराहरू भएपछि निको भएको मानिन्छ:

1. ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र
2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र
3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ ।

वा यदि तपाईंले परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।

तपाईंलाई काममा फर्कनको लागि तपाईंको रोजगारदाताले COVID-19 को परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा वा स्वास्थ्य विभागको पत्रमध्ये कुनै पनि माग्न आवश्यक पढेन । हामी तपाईंले काम गर्न सक्नुहुन्छ भनी इङ्गित गर्ने पत्र उपलब्ध गराउँदैनौं ।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीचमा भिन्नता

	सेल्फ-आइसोलेसन	सेल्फ-क्वारेन्टाइन
कसका लागि ?	COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> ● अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूका लागि, वा ● परीक्षणको नतिजा पर्खिरहेका मानिसहरूका लागि 	COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> ● COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूको निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू
कति समयको लागि ?	निको नहुँदासम्म, जुन (तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गरेको अवस्थामा बाहेक) यी तीनै कुराहरू भएपछि भएको मानिन्छ: <ol style="list-style-type: none"> 1. ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र 2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र 3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ । वा यदि तपाईंले परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।	सम्भावित सम्पर्कको अन्तिम मितिबाट 14 दिनसम्म । सम्पर्क भएको दिनलाई दिन 0 मानेर गणना गरिन्छ । यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने क्वारेन्टाइनमा रहेको अवधिमा तपाईंसँग परीक्षण गराउने विकल्प हुन्छ । 7 दिनमा वा त्यसपछि, तपाईंले आफ्नो सेवा प्रदायक वा पप-अप (जाने बित्तिकै गरिने) परीक्षण स्थलमार्फत परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । आफ्नो नतिजा प्राप्त नभएसम्म क्वारेन्टाइनमै रहनुहोस् । यदि नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा अझै पनि कुनै लक्षण देखिएको छैन भने तपाईं क्वारेन्टाइनबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ । तपाईंको नतिजा तयार भएपछि तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागबाट फोन गरिनेछ, जुन यदि चाँडो नभएमा सामान्यतया 2-4 दिनभित्र हुने गर्छ । तपाईंले परीक्षण गराएको 7 दिनभित्र हुलाकबाट पत्र पनि प्राप्त गर्नुहुनेछ ।
यसको अर्थ के हो ?	घरमा अलग कोठामा 24/7 बस्ने, छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने, अरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने । तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अरु मानिसहरूसँग एकै कोठामा रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।	24/7 घरमै बस्ने, लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको निगरानी गर्ने र सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्ने । सम्भव भएमा, छुट्टै कोठा र शौचालय प्रयोग गर्ने । यदि तपाईंमा लक्षण देखियो भने तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउनेहरूले पनि सेल्फ-क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ ।

थप जानकारी हाम्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: www.healthvermont.gov/COVID-19

यो मार्गदर्शनलाई जनस्वास्थ्य र स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा COVID-19 रोग लगाउने भाइसको सामुदायिक फैलावट भर्मोन्टमा अत्यधिक कम हुँदाको समयमा प्रमाणित जनस्वास्थ्य सिद्धान्तहरू प्रयोग गरी विकसित गरेको थियो । यसलाई स्थानीय तथा राज्यका परिवर्तन भइरहेका परिस्थितिहरूको प्रतिकार्यमा संशोधन गर्न सकिनेछ ।
यदि घरमा हुँदा मेरो बच्चामा लक्षणहरू देखिएमा वा स्कूलमा बिरामी भएमा के गर्ने ?

- यदि तपाईंको बच्चामा तल सूचीबद्ध लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनलाई स्कूल नपठएर घरमै राख्नुहोस् र स्कूलमा उनी अनुपस्थित रहने जानकारी गराउन फोन गर्नुहोस् ।
- यदि स्कूलमा हुँदा तपाईंको बच्चामा तल सूचीबद्ध लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनलाई विशेषगरी विसञ्चो महसुस गर्ने विद्यार्थीहरूका लागि व्यवस्था गरिएको भिन्न क्षेत्रमा लगिनेछ र तपाईंलाई फोन गरेर जतिसक्दो चाँडो आफ्नो बच्चालाई लिएर जान बोलाइनेछ ।
- हामी तपाईंलाई तपाईंको बच्चा बिरामी हुँदा तपाईंको बच्चाको स्कूल नर्स (उपलब्ध हुँदा) र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबीच स्वास्थ्य विवरण आदानप्रदान गर्न अनुमति दिने सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्न प्रोत्साहित गर्छौं ।
- विद्यार्थी स्कूलमा फर्कन मिल्ने-नमिल्ने निर्णय स्कूल नर्स, विद्यार्थीको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र परिवारले मिलेर लिन प्रोत्साहित गरिने भएता पनि त्यस्ता निर्णयहरूले अन्ततः तपाईंको बच्चाको स्कूल तथा समुदायको स्वास्थ्य र सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्नेपर्दछ ।

मेरो बच्चालाई COVID-19 परीक्षण कहिले आवश्यक पर्छ ?

खोकी लाग्ने (नयाँ)	<p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनले सम्भवतः COVID-19 परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई परीक्षण गराउने बारेमा चिकित्सकीय परामर्श र सम्भावित कार्यालय जाँच वा रेफरलको लागि योजनाको बारेमा आफ्नो बच्चाको स्कूल नर्स वा तोकिएका कर्मचारीसँग सञ्चार गर्नुहोस् ।
सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने	
स्वाद थाहा नपाउने (नयाँ)	
गन्ध थाहा नपाउने (नयाँ)	
24 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो मात्र आइरहने (100.4° भन्दा बढी तापक्रम)	
ज्वरो आउने (100.4° भन्दा बढी तापक्रम)	<p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये दुई वा सोभन्दा बढी लक्षणहरू देखिएमा उनले</p> <p>COVID-19 परीक्षण गराउन आवश्यक पर्न सक्नेछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> चिकित्सकीय परामर्श र अब के गर्ने भन्ने बारेमा सम्भावित कार्यालय जाँच निर्धारण गर्नका लागि आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई योजनाको बारेमा आफ्नो बच्चाको स्कूल नर्स वा तोकिएका कर्मचारीसँग सञ्चार गर्नुहोस् । <p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै एक मात्र लक्षण देखिएमा आफ्नो बच्चाबाट निम्न यतसम्मका सतर्कता गर्नुहोस्-</p> <ul style="list-style-type: none"> तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन कम्तीमा पनि 24 घण्टासम्म ज्वरो थाक्ने होस् । तपाईंको बच्चालाई कम्तीमा पनि 24 घण्टादेखि आराम महसुस गरेका छन् (लक्षणहरूमा सुधार आएको छ वा तिनीहरू हराएका छन्) ।
काम्ने	
मांसपेशी वा शरीर दख्रे	
टाउको दख्रे	
घाँटी दख्रे	
थकान लाग्ने	
नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने/सर्गो	
वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हने	
पखाला लाग्ने	

मेरो बच्चा कहिले स्कूल फर्किन सक्छन्/सकिन्छन् ?

तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई स्कूलमा पुनः प्रवेश गराउनका लागि चिकित्सकको हस्ताक्षर गरिएको कागजपत्र

आवश्यक पर्दैन।

- यदि तपाईंको बच्चाको **COVID-19** को परीक्षण गराइएको थियो भने:
 - उनीहरूले परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म आफूलाई अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्छ।
 - यदि परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने निम्न कुराहरू भएपछि उनीहरू स्कूलमा जान सक्छन्:
 - तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन। र
 - तपाईंको बच्चालाई आराम महसुस हुन्छ र उनीहरूका लक्षणहरूमा सुधार भइरहेको छ।
 - यदि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने निम्न कुराहरू भएपछि उनीहरू स्कूलमा जान सक्छन्:
 - ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ र
 - अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र
 - तपाईंमा पहिलोपटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ।
- यदि तपाईंको बच्चामा माथिको पहिलो बाकसमा दिइएका मध्ये एउटा मात्र लक्षण देखिएकोले COVID-19 परीक्षण गराइएको थिएन भने निम्न अवस्थामा उनी बाल स्याहार वा स्कूलभन्दा बाहिरको स्याहार कार्यक्रममा फर्किन सक्छन्:
 - तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन र
 - तपाईंको बच्चालाई कम्तीमा 24 घण्टासम्म आराम महसुस गरेका छन् (लक्षणमा सुधार आएको छ वा हराएको छ)।
- यदि तपाईंको बच्चामा रातो बाकसमा भएको कुनै पनि लक्षण देखियो वा पहिलो बाकसमा भएका दुई वा सोभन्दा बढी लक्षणहरू देखियो तर स्वास्थ्यकर्मीले उनको जाँच गरेका थिएनन् र उनको COVID-19 को परीक्षण गराइएको थिएन भने निम्न अवस्थामा उनी स्कूल फर्किन सक्छन्:
 - ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र
 - अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र
 - तपाईंमा पहिलोपटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ।

यो कागजपत्रलाई [रोड आइल्यान्ड स्वास्थ्य विभागको अनुमति लिएर रुपान्तरित गरिएको थियो](#)
[बाल रोगीहरूमा COVID-19 \(प्री-K - ग्रेड 12\) गाम्भीर्यता निर्धारण, मूल्याङ्कन, परीक्षण र स्कूलमा फिर्ता मजबुत र स्वस्थ सुरुवात: भर्मोन्ट स्कूलहरूका लागि सुरक्षा तथा स्वास्थ्य मार्गदर्शन](#)