तपाईंलाई COVID-19 भएको पाइएको छ, अब के हुन्छ ?

तपाईंको परीक्षण गरियो र तपाईंको परीक्षणको नतिजा पर्खिँदै छ

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा, तपाईंले अरूबाट टाढा रहने गरी आइसोलेसनमा बस्न जरुरी छ। COVID-19 का लक्षणहरूमा ज्वरो. खोकी, साँस फेर्न गाह्रो हुने, थकाई लाग्ने, घाँटी दुख्ने, नाक बग्ने / बन्द हुने, टाउको दुख्ने, मांशपेशी / शरीर दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, र नयाँ स्वाद / गन्ध हराउने समावेश छन्।

यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्न र लक्षणहरू छैन र COVID-19 को जाँच हुँदैछ भने, तपाईंले शारीरिक दुरीको अभ्यास गर्नुपर्छ। **शारीरिक दुरी** भनेको भीडभाडको सेटिंगबाट टाढा रहनु, सार्वजनिक स्थानहरू, भीड जम्मा हुनेबाट जोगिनु, र सम्भव भएसम्म अरुसँग दुरी (लगभग 6 फिट) कायम राख्नु हो। तपाईं अझै काममा भाग लिन सक्नुहुन्छ तर तपाईंले मास्क लगाउनु पर्छ र आफैले लक्षणहरूको निगरानी गर्नुपर्छ। लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै आफूलाई अलग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई COVID-19 पोजिटिभ भएको कुनै व्यक्तिसँगको नजिकको रहेको रुपमा पहिचान गरिएको छ र लक्षणहरू नदेखिएमा, तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र पछिल्लो पटक संसर्गमा भएको दिन देखि 14 दिनसम्म तपाईं घरमा बस्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई नजिकको सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरियो, तर तपाईं र संक्रमित व्यक्तिले संसर्गको समयमा जतिबेला पनि मास्क लगाइरहनुभएको थियो भने, तपाईंलाई क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन। बरु, तपाईं आफूलाई-निगरानी गर्ने र सार्वजनिक ठाउँमा हुँदा मास्क लगाईरहन जारी राख्ने सल्लाह दिइन्छ किनभने लक्षणयुक्त वा बिना लक्षणको COVID-19 को प्रसार हुन सक्छ।

कृपया नोट गर्नुहोस्, यदि तपाईंको परीक्षण नेगेटिभ भएमा, तपाईंको क्वारेन्टाइन / आत्म-निगरानी पूर्ण रुपमा 14 दिनसम्म जारी रहनेछ। यदि तपाईंको परीक्षण पोजिटिभ भएमा, तपाईंले आफ्नो लक्षण सुरूवात भएको दिनबाट वा बिना लक्षणको भएमा, परीक्षणको मितिले 10 दिनको लागि घरमा बस्नुपर्नेछ।

नतिजाहरू हुनेछन्....

यदि तपाईंको परीक्षणको परिणामहरूले तपाईंलाई COVID-19 **भएको** संकेत गरेमा, तपाईं घरमा बस्नुपर्छ र आफूलाई अरूबाट अलग राख्नुपर्छ। सार्वजनिक स्वास्थ्यबाट कसैले तपाईंलाई तपाईंको नतीजाहरूको बारेमा छलफल गर्न र निर्देशन प्रदान गर्न चाँडै नै सम्पर्क गर्नेछ। तपाईंलाई यतिबेलासम्म घरमा बस्नुपर्छ :

- तपाईंले कम्तीमा 24 घण्टा (1 दिन), ज्वरो कम गर्ने औषधीहरूको प्रयोग बिना नै ज्वरो मुक्त हुनुहुन्छ **र**
- तपाईंको अन्य लक्षणहरूमा (खोकी, घाँटी दुख्ने, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, आदि) सुधार भएको छ **र**
- तपाईंमा बिमारीको शुरुवात भए देखि कम्तीमा **10** दिन वा बिना लक्षणको भएमा तपाईको परीक्षणको लागि संकलन भएको मितिले **10** दिन भएको छ।

यदि तपाईंको परीक्षण परिणामहरूले तपाईंलाई COVID-19 **नभएको** संकेत गर्छ र तपाईं कुनै पनि केससँग नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्न भने, तपाईंले शारीरिक दुरीको अभ्यास गर्न जारी राख्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म अरूसँग अन्तर्क्रिया सीमित राख्नुपर्छ। यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने

तपाईंलाई COVID-19 भएको पाइएको छ, अब के हुन्छ ?

तपाईं काममा उपस्थित हुन, किराना पसलमा जान, वा अन्य गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले अनावश्यक सार्वजनिक जमघट वा ठाउँहरू (जस्तै शपिंग सेन्टरहरू, सार्वजनिक समारोहहरू) सिमित गर्न जारी राख्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म अरुबाट दुरी (करीव 6 फिट) कायम राख्नुपर्छ। यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने, तपाईंले 14 दिन पूरा नगरेसम्म तपाईंको क्वारेन्टाइन जारी राख्नुपर्छ।

मसँग प्रश्नहरू भएमा, म कसलाई सम्पर्क गर्न सक्छु ?

तपाईंको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग वा NDDoH लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। सहभागी हुनुभएकोमा धन्यवाद।