यो मार्गनिर्देशन COVID-19 पोजिटिभ भएका व्यक्तिको **नजिकको सम्पर्क**मा भएका व्यक्तिहरूको लागि हो। यो संक्रमित (लक्षणहरू देखिनुभन्दा 48 घण्टा अघि; लक्षण नदेखिएको केसहरूमा, तिनीहरू परिक्षण गरिनु भन्दा 48 घण्टा अघि) भएको मानिने केसको लगातार 15 मिनेट 6 फिट भित्रको दुरीमा भएको वा 24 घण्टा भन्दा बढी समयको लागि रहेको रुपमा परिभाषित गरिन्छ।

COVID-19 का संकेत र लक्षणहरू

नोभेल कोरोनाभाइरसका सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरूमा ज्वरो र खोकी, साँस फेर्न गाह्रो हुने, स्वाद / गन्ध हराउने, घाँटी दुख्ने, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, जाडो, पखाला, र वाकवाकी / बान्ता हो। यी लक्षणहरू अन्य धेरै बिरामीहरूको कारण पनि हुनसक्छ। यदि तपाईंलाई ज्वरो आएमा वा अन्य कुनै लक्षणहरू देखिएमा, यसको अर्थ तपाईंलाई COVID-19 देखिनु होइन, तर तपाईंले तुरून्त COVID-19 परीक्षणको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

निगरानी अवधि

घरमा रहनुहोस् वा अर्को दुई हप्ताको लागि एक तुलनात्मक सेटिंगमा रहनुहोस्।भेला हुने सेटिंगहरू, सार्वजनिक गतिविधिहरूबाट जोगिनुहोस्, र सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्।यसको अर्थ तपाईं अरूसँग नजिकको सम्पर्क हुनसक्ने सार्वजनिक स्थल (जस्तै शपिंग सेन्टर, चलचित्र थिएटर, स्टेडियमहरू) र कार्यस्थल, स्कूल र अन्य कक्षाकोठाको सेटिंगहरू, र सार्वजनिक सवारीहरू (जस्तै, बस, सबवे, ट्याक्सी, साइड सेयर) बाट तपाईंको निगरानी अवधि भित्र राज्य वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागद्वारा स्वीकृत नगरिएसम्मको लागि टाढा रहनुपर्छ। संक्रमित व्यक्ति र नजिकको सम्पर्क भएका दुबै व्यक्तिले संसर्गको अवधि भरि मास्क लगाएको भएमा नजिकको सम्पर्कलाई क्वारेन्टाइनबाट छुट हुनसक्छ, अन्यता उनीहरू अझै पनि उनीहरूको पछिल्लो संसर्गबाट 14 दिनको लागि क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ।

COVID-19 भएको व्यक्तिसँग तपाईंको अन्तिम सम्भावित संसर्ग पछि तपाईं आफैले **14 दिन**सम्मको लागि लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नको लागि सिफारिस गरिन्छ। यसको अर्थ तपाईं COVID-19 को बिरामी हुनुहुनेछ भन्ने **होइन**।

नजिकका सम्पर्क व्यक्तिहरूका लागि COVID-पोजेटिभ व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक पर्ने दिनको सङ्ख्या घटाउने विकल्पहरू छन्।

- तपाईं लक्षणहरूबाट मुक्त हुनुहुन्छ भने, तपाईं अन्तिम पटक COVID -पोजेटिभ देखिएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधिलाई 14 दिनबाट 10 दिनमा घटाउन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले परीक्षण गर्नुभएको छ र भाइरल COVID-19 परीक्षण (PCR वा र्‍यापिड एन्टिजेन) बाट नेगेटिभ नतिजा आएको छ भने, केसलाई आइसोलेसनबाट निकालिसकेपछि तपाईं आफ्नो क्वारेन्टाइनलाई सात दिनमा घटाउन सक्नुहुन्छ। यो परीक्षणलाई तपाईं क्वारेन्टाइनबाट निस्कने मितिपूर्व 48 घण्टापछि संचित गर्न सकिन्छ, जसकारण तपाईं अरूको सम्पर्कमा आउनुभएको मितिदेखि छिटोमा छ दिनमा तपाईंलाई जाँच गर्न सकिन्छ। तपाईंले परीक्षण नतिजाहरूको प्रतीक्षा गर्दा क्वारेन्टाइनमा बस्न जारी राख्नुपर्छ।

क्वारेन्टाइनमा बस्न छोडिसकेपछि, तपाईंले

- अनावरणपछि 14 दिनसम्म लक्षणहरू हेर्नुपर्छ ।
- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएमा, तुरून्तै स्वयं-आइसोलेट हुनुपर्छ र आफ्नो सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी वा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- COVID-19 को फैलावलाई कम गर्नका लागि मास्क लगाउनुहोस्, अन्य व्यक्तिहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्, आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, भिडहरूमा नजानुहोस् र अन्य कदमहरू चाल्नुहोस् ।

दीर्घकालीन स्याहार सुविधाहरू तथा अन्य एकीकृत बस्ने सेटिङहरूका निवासीहरूलाई नयाँ मार्गनिर्देशनबाट छूट दिइन्छ र पूरा 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न जारी राख्नुपर्छ ।

क्वारेन्टाइन क्याल्कुलेटर health.nd.gov/closecontact मा फेला पार्न सकिन्छ ।

तपाईंलाई कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएमा र पूरा 14 दिनसम्मको अवधिमा क्वारेन्टाइनमा बस्ने योजना बनाउनुभएको छ भने पनि, तपाईं अन्तिम पटक COVID-19 केस भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको 7-10 दिनसम्म परीक्षण गर्ने विचार गर्नुहोस् । COVID-19 परीक्षण गर्न चाहनुभएका सबै व्यक्तिहरूका लागि नर्थ डाकोटाभरि नि:शुल्क सार्वजनिक परीक्षण उपलब्ध छ । नि:शुल्क परीक्षण कार्यक्रमहरूको बारेमा अद्यावधिक जानकारीका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई उहाँहरू पनि पुष्टि गरिएको केसको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भनी सूचित नगरिदासम्म उहाँहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन ।

तपाईंको तापक्रम र लक्षणहरूको जाँच गर्नुहोस्

तपाईं बिरामी पर्नुभएमा तपाईंको स्याहार गर्न र चाँडै नै उपचार गर्न सकियोस् भनेर तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको दैनिक निगरानी गर्नु निगरानी गर्नु धेरै नै आवश्यक छ । अन्य कोरोनाभाइरस संक्रमणबाट थाहा भएको कुराको आधारमा, 14 दिन तपाईं पछिल्लो पटक COVID-19 को संसर्गमा आउनुभएको र लक्षणहरू शुरू हुने बीचको सबैभन्दा लामो समय हो ।

- ***दिनमा 2 पटक*** तपाईंको तापक्रम जाँच्नुहोस् (थर्मामिटर निर्देशनहरूमा निर्देशित गरिए बमोजिम प्रयोग गर्नुहोस्) :
    - ***एक पटक बिहान र फेरि साँझ*** (यदि तपाईंले बिर्सनुभएमा, तपाईंले सम्झने बितिक्कै जतिसक्दो चाँडो तापक्रम जाँच्नुहोस्)
- तपाईंलाई ज्वरो आएमा वा आउने जस्तो महसुस भएमा तपाईंले कुनै पनि बेला तापक्रम जाँच्नुपर्छ ।
- तल सूचीबद्ध भएका कुनै लक्षणहरू सहित दिनको दुईपटक तापक्रम लेख्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई ज्वरो (100.4°F वा बढी) आउने, खोकी लाग्ने, साँस फेर्न गाह्रो हुने, वा स्वाद / गन्ध थाहा नहुने, चिसो लाग्ने, घांटी दुख्ने, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, पखाला लाग्ने, वा वाकवाकी लाग्ने / बान्ता आउने जस्ता अन्य लक्षणहरू भएमा, तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ ।

यदि म यो निगरानीको अवधिमा बिरामी भएमा मैले के गर्नुपर्छ ?

यो आपतकालीन नभएसम्म, पहिले फोन नगरेर क्लिनिक वा अस्पतालमा नजानुहोस् । पहिले फोन गर्दा क्लिनिक वा अस्पतालले सम्भावित सुरक्षित तरिकाले तपाईंलाई स्वागत गर्न र तपाईंको स्याहार गर्न सहयोग पुग्नेछ । यदि तपाईंले फोन गर्नु अघि अस्पताल जानुपरेमा, तपाईंलाई COVID-19 को लागि अनुगमन गरिंदैछ भनेर कर्मचारीलाई तुरुन्तै सूचित गर्नुहोस् । थप COVID-19 सम्बन्धी प्रश्नहरूका लागि, बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेको बीचमा, सोमबारदेखि शनिबारसम्म NDDoH सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई 1-866-207-2880 मा कल गर्नुहोस् ।