तपाईं एक COVID-19 केससँग घरको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

यो मार्गनिर्देशन COVID-19 पोजिटिभ भएका व्यक्तिको **घरको सम्पर्क**मा भएका व्यक्तिहरूको लागि हो। यसलाई COVID-19 पोजिटिभ भएको व्यक्तिको घरमा व्यक्तिको 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

तपाईंको निगरानी अवधिमा, 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।

पुष्टि भएको COVID-19 केसमा घरका सम्पर्कहरूले केसको संक्रामक अवधिभरि आफूलाई निगरानी र क्वारेन्टाइन गर्नुपर्नेछ र केसलाई 14 दिन पछि आइसोलेसनबाट मुक्त गरिनेछ। परिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूका लागि COVID-पोजेटिभ व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक पर्ने दिनको सङ्ख्या घटाउने विकल्पहरू छन्।

- तपाईं **लक्षणहरूबाट मुक्त** हुनुहुन्छ भने, तपाईं केसलाई आइसोलेसनबाट निकालिसकेपछि आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधिलाई 14 दिनबाट **10 दिन**मा 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 दिन**मा घटाउन सक्नुहुन्छ। यो परीक्षणलाई तपाईं क्वारेन्टाइनबाट निस्कने मितिपूर्व 48 घण्टापछि संचित गर्न सकिन्छ, जसकारण तपाईं पछिल्लो पटक 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।

तपाईं एक COVID-19 केससँग घरको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

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 ।

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

यदि तपाईं यो अवधिमा बिरामी हुनुभएमा र COVID-19 जो परीक्षणमा **पोजिटिभ** देखिनुभएमा, तपाईंको आइसोलेसन अवधि सुरु हुन्छ । तपाईंलाई लक्षण शुरु भएको दश दिन पछि र तपाईंलाई ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग नगरेर 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा (<100.4°F) तथा लक्षणहरू सुधार भइरहेमा तपाईंलाई आइसोलेसनबाट मुक्त गरिनेछ । NDDoH ले तपाईंलाई COVID-19 को पुष्टि गरिएको केसको रूपमा तपाईंको निगरानी गर्ने काम गर्नेछ । तपाईंमा लक्षणहरू देखा नपरे तापनि, तपाईं COVID-19 केसको घरको सम्पर्क हुनुभएकोले तपाईंले परीक्षण गराउनुपर्छ । आदर्श रूपमा, यो पछिल्लो ज्ञात संसर्गको 5-7 दिनपछि हुनुपर्छ । तपाईं **नेगेटिभ** पाइए पनि तपाईंले सिफारिस गरिएको क्वारेन्टाइन अवधि पूरा गर्नुपर्छ, किनभने COVID-19 विकास हुन 14 दिनसम्म लाग्न सक्छ । कुनै पनि बेला घरको नयाँ सदस्य COVID-19 को कारणले बिरामी भएमा र तपाईंसँग नजिकको सम्पर्क भएमा, तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइन पुनः सुरु गर्नुपर्छ ।

घरको सम्पर्कको लागि क्वारेन्टाइन अवधि गणनाको उदाहरण :						
1	2	3 **सूचित गरिएको पोजिटिभ केस । घरको सम्पर्कको लागि पहिलो दिनको क्वारेन्टाइन ।**	4	5	6	7
8 **केसको आइसोलेसनको अन्तिम दिन @ राति 11:59PM**	9	10	11	12	13	14 परिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई परीक्षण गरिएको छ
15 परीक्षण नतिजा नेगेटिभ आएमा, परिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई क्वारेन्टाइनबाट निकालिन्छ @11:59PM	16	17	18 परीक्षण नगरेका र लक्षणहरूबाट मुक्त भएका परिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई क्वारेन्टाइनबाट निकालिन्छ @11:59PM	19	20	21
22 **क्वारेन्टाइनबाट मुक्त गरिएको घरको सम्पर्क @ राति 11:59PM**	23	24	25	26	27	28
29	30					

तपाईंको तापक्रम र लक्षणहरूको जाँच गर्नुहोस्

तपाईं एक COVID-19 केससँग घरको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

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। यदि तपाईंको अनुगमनको अवधिमा बिरामी हुनुभएमा र कुनै पनि बेला परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा आएमा समेत, तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधि पुरा गर्नुपर्छ।

तपाईं COVID-19 को लागि आफैलाई निगरानी गर्दा आफ्नो सामान्य घरको सेटिंगमा रहन सक्नुहुन्छ। यदि सम्भव भएमा, घरका अन्य सदस्यहरूसँग बाथरूम साझा गर्नबाट जोगिनुहोस्। पेय वा भाँडा साझा नगर्ने कुरा समेत निश्चित गर्नुहोस्। विशेष गरि बाथरूम गएर आएपछि; खानुभन्दा अघि र आफ्नो नाक सफा गरेपछि, खोकेपछि, वा हाच्छिउं गरेपछि कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुहोस्। नियमित छुने वस्तु र स्तहहरू घर सफा गर्ने नियमित स्प्रे वा वाइप प्रयोग गरेर बारम्बार सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित 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।