

# तपाईं एक कोभिड-१९ केससँग नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

यो मार्गनिर्देशन कोभिड-१९ पोजिटिभ भएका व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा भएका व्यक्तिहरूको लागि हो। यो संक्रमित (लक्षणहरू देखिनुभन्दा ४८ घण्टा अघि; लक्षण नदेखिएको केसहरूमा, तिनीहरू परिक्षण गरिनु भन्दा ४८ घण्टा अघि) भएको मानिने केसको लगातार १५ मिनेट ६ फिट भित्रको दुरीमा भएको वा २४ घण्टा भन्दा बढी समयको लागि रहेको रूपमा परिभाषित गरिन्छ।

## निगरानी अवधि

**घरमै बस्नुहोस् वा तपाईंको क्वारेन्टिन अवधिको लागि तुलनात्मक सेटिङमा बस्नुहोस्। भेला हुने सेटिङहरू, 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 सेटिङहरू, 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 सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिले सम्पर्कमा रहँदा सधैं मास्क लगाएको नभएसम्म नजिकका सम्पर्कहरूलाई अझै पनि क्वारेन्टिनमा राख्नुपर्छ; यसले सम्पर्कलाई क्वारेन्टिनबाट छुट दिनेछ।

- यदि तपाईं खोप लगाइएको छैन भने, CDC ले थप पाँच दिनको लागि कडा मास्क प्रयोग गरी पाँच दिनको लागि क्वारेन्टाइन सिफारिस गर्दछ। यदि एकसपोजर व्यक्ति २ वर्ष भन्दा कम उमेरको छ भने, मास्कड आवश्यक पर्दैन।
- यदि तपाईं खोप लगाइनुभएको छ र उनीहरूको दोस्रो mRNA खुराकबाट छ महिना भन्दा बढी बाहिर हुनुहुन्छ, वा जे र जे खोपको दुई महिना पछि, र अझै बढाइएको छैन भने, CDC ले अब थपको लागि कडा मास्क प्रयोग गरी पाँच दिनको लागि क्वारेन्टिन सिफारिस गर्दछ। यदि पाँच दिनको क्वारेन्टाइन सम्भव छैन भने, यो अत्यावश्यक छ कि एक एकसपोजर व्यक्तिले एकसपोजर पछि १० दिनको लागि [अरूको वरिपरि जहिले पनि राम्रोसँग](#) फिटिंग मास्क लगाउनुपर्छ।

आफ्नो बूस्टर शट प्राप्त गरेका व्यक्तिहरू, पछिल्लो ९० दिनमा पहिले संक्रमण भएको थियो, वा उनीहरूको प्राथमिक mRNA श्रृंखलाको ६ महिना भित्र वा जे र जे डोजको दुई महिना भित्र छन्, एकसपोजर पछि क्वारेन्टिन गर्नु आवश्यक छैन, तर लगाउनु पर्छ। एकसपोजर पछि १० दिनको लागि मास्क। एकसपोजर पछि पाँच दिनमा SARS-CoV-2 को लागि परीक्षण पनि सबै भन्दा राम्रो अभ्यासमा समावेश हुनेछ। यदि लक्षणहरू देखा पर्छन् भने, व्यक्तिहरूले तुरुन्तै क्वारेन्टिनमा राख्नुपर्छ जबसम्म नेगेटिभ परीक्षणले लक्षणहरू कोभिड-१९ को श्रेय नभएको पुष्टि गर्दछ।

*\* कृपया ध्यान दिनुहोस्, यदि तपाईं घरपरिवारको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, केस आइसोलेसनबाट मुक्त भएपछि तपाईंको क्वारेन्टाइन अवधि सुरु हुनेछ।*

क्वारेन्टिन क्याल्कुलेटर [health.nd.gov/covidcalculator](https://health.nd.gov/covidcalculator) मा पाउन सकिन्छ। पूर्ण खोप लगाइएका व्यक्तिहरूले मास्क वा शारीरिक दूरी बिना घरभित्र अन्य पूर्ण खोप लगाइएका व्यक्तिहरूसँग भेट्न सक्छन्। रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्र (CDC) बाट थप सिफारिसहरूको लागि [यहाँ](#) क्लिक गर्नुहोस्।

कोभिड-१९ परीक्षण गर्न चाहनुभएका सबै व्यक्तिहरूका लागि नर्थ डाकोटाभरि निःशुल्क सार्वजनिक परीक्षण उपलब्ध छ। निःशुल्क परीक्षण घटनाहरूमा अद्यावधिक जानकारीको लागि [यहाँ](#) क्लिक गर्नुहोस्।

# तपाईं एक कोभिड-१९ केससँग नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो र यस अवधिमा कोभिड-१९ को लागि परीक्षण गरियो र **पोजिटिभ**, पाइयो भने NDDoH ले कोभिड-१९ को पुष्टि भएको केसको रूपमा तपाईंको निगरानी जारी राख्न तपाईंसँग काम गर्नेछ।

तपाईंको घरपरिवारका व्यक्तिहरू जो सम्पर्कहरूसँग सम्पर्कमा छन् उनीहरूलाई उनीहरू पुष्टि भएको केसको प्रत्यक्ष नजिकको सम्पर्क हो भनेर सूचित नगरेसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन।

दीर्घकालीन हेरचाह सुविधाका बासिन्दाहरू र अन्य सामूहिक बस्ने सेटिडहरू, र स्वास्थ्यकर्मीहरूले NDDoH निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ [यहाँ](#) र [यहाँ](#)।

## कोभिड-१९ 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 कोभिड-१९ देखिनु होइन, तर तपाईंले तुरुन्त कोभिड-१९ परीक्षणको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

## 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, १४ दिन तपाईं पछिल्लो पटक कोभिड-१९ को संसर्गमा आउनुभएको र लक्षणहरू शुरू हुने बीचको सबैभन्दा लामो समय हो ।

- **दिनमा २ पटक** तपाईंको तापक्रम जाँच्नुहोस् (थर्मामिटर निर्देशनहरूमा निर्देशित गरिए बमोजिम प्रयोग गर्नुहोस्) :
  - **एक पटक बिहान र फेरि साँझ** (यदि तपाईंले बिर्सनुभयो भने, सम्झनासाथ आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्)
- 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 (१००.४ °F वा उच्च), खोकी, साँस फेर्न गाह्रो, वा अन्य लक्षणहरू जस्तै स्वाद/गन्ध, चिसो, घाँटी दुख्ने, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, पखाला लाग्ने वा वाकवाकी लाग्ने/वान्ता हुने, तपाईंले कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गर्नुपर्छ।

तपाईं एक कोभिड-१९ केससँग नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के हुन्छ ?

यदि म यो निगरानीको अवधिमा बिरामी भएमा मैले के गर्नुपर्छ ?

यदि तपाईंले फोन गर्नु अघि अस्पताल जानुपरेमा, तपाईंलाई कोभिड-१९ को लागि अनुगमन गरिंदैछ भनेर कर्मचारीलाई तुरुन्तै सूचित गर्नुहोस्। थप कोभिड-१९ सम्बन्धी प्रश्नहरूका लागि, बिहान ८ बजेदेखि साँझ ५ बजेको बीचमा, सोमबारदेखि शनिबारसम्म NDDoH सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई १-८६६-२०७-२८८० मा कल गर्नुहोस्।

थप कोभिड-१९ सम्बन्धी प्रश्नहरूका लागि, बिहान ८ बजेदेखि साँझ ५ बजेको बीचमा, सोमबारदेखि शनिबारसम्म NDDoH सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई १-८६६-२०७-२८८० मा कल गर्नुहोस्।