

तपाईंलाई कोभिड-१९ को संक्रमण भएको छ, अब के हुन्छ ?

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ संक्रमणको निदान गरिएको छ भने, तपाईंको घर र समुदायका मानिसहरूलाई यो रोग फैलनुबाट जोगाउन सहयोग गर्नको लागि कृपया तल दिइएका चरणहरूको पालना गर्नुहोस् ।

मेडिकल सहयोग प्राप्त गर्नको लागि बाहेक घरमै रहनुहोस्

कोभिड-१९ बाट हल्का बिरामी भएका मानिसहरू आफ्नो रोगको समयमा घरमा अलग्गै गर्न सक्छन्। तपाईंको स्याहार गर्न र चाँडै नै उपचार गर्न सकियोस् भनेर तपाईंले आफ्नो बिगँदो लक्षणहरूको निगरानी गर्नु धेरै नै आवश्यक छ। तपाईंले मेडिकल स्याहार पाउने बाहेक घरबाहिरका गतिविधिहरू निषेध गर्नुपर्छ। काम, स्कूल, वा सार्वजनिक क्षेत्रमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, सवारी साझेदारी, वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। यदि तपाईंको मेडिकल अपोइन्टमेन्ट भएमा, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गरेर तपाईंलाई कोभिड-१९ छ वा हुन सक्छ भनेर उनीहरूलाई भन्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग हल्का देखि मध्यम लक्षणहरू छन् वा तपाईं कोभिड-१९ जटिलताहरूको लागि उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ जस्तो लाग्छ भने, कृपया थप जानकारीको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् र तपाईंको नजिकैको कोभिड-१९ बाहिरी बिरामी इन्फ्युजन केन्द्रमा सम्भावित रेफरल गर्नुहोस्। यदि तपाईंले कोभिड-१९ को लागि एन्टिबडी थेरापी प्राप्त गर्नुभयो भने, खोप-प्रेरित प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरूको साथ उपचारको हस्तक्षेपबाट बच्न कोभिड-१९ खोप कम्तिमा ९० दिनको लागि स्थगित गरिनुपर्छ।

सम्झनुहोस्: यी मध्ये केही औषधिहरूले तपाईंको निदान पछि, लक्षणहरू हुनु अघि र/वा अस्पतालमा भर्ना हुनु आवश्यक भएमा राम्रो प्रभाव पाउँछ, त्यसैले कृपया तपाईंको सकारात्मक परीक्षण परिणाम प्राप्त गरेपछि तुरुन्तै यो कल गर्नुहोस्।

आफ्नो घरमा आफूलाई अरूबाट अलग राख्नुहोस् र स्वास्थ्य बानीको अभ्यास गर्नुहोस्

सकेसम्म, तपाईं एउटा विशेष कोठामा बस्नुपर्छ र तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा हुनुपर्छ। CDC बाट थप विस्तृत मार्गदर्शन उपलब्ध छ, [घर तथा आवासीय समुदायहरूमा कोरोनाभाइरस रोग २०१९ प्रसार रोकथाम गर्ने हेर्नुहोस्](#)। यो मार्गनिर्देशनले कोभिड-१९ संक्रमण भएको व्यक्तिको गैर-स्वास्थ्य सेवा सेटिंगमा घरका सदस्यहरू, घनिष्ठ साझेदारहरू, र स्याहारकर्ताहरूको लागि रोकथाम कदमहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्छ।

घरको आइसोलेसन रोक्ने

पोजिटिभ कोभिड-१९ परीक्षण भएका व्यक्तिहरूलाई ५ दिन बितिसक्दासम्म अलग्गै राख्नुपर्छ, यदि व्यक्तिमा कुनै लक्षण छैन, वा लक्षणहरू सुधार भइरहेको छ र व्यक्ति पाँच दिनमा २४ घण्टासम्म औषधिविना ज्वरोमुक्त भएको छ। यो अलगाव अवधि अरू वरिपरि हुँदा राम्रोसँग फिटिंग मास्क लगाएको पाँच दिन पछि हुनुपर्छ। यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखा नपरेमा तपाईंको रोग देखिएको ९० दिन भित्र कोभिड-१९ को परीक्षण गर्नको लागि सिफारिस गरिँदैन; यो समयमा परीक्षणको परिणाम अवशिष्ट रूपमा पोजिटिभ रहन सक्छ। यदि तपाईं फेरि बिरामी हुनुभएमा, आफ्नो रोग सम्बन्धि आफ्नो स्वास्थ्य प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

तपाईंलाई कोभिड-१९ को संक्रमण भएको छ, अब के हुन्छ ?

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

तपाईंले कोभिड-१९ खोप प्राप्त गर्नु अघि आफ्नो अलगाव समाप्त नभएसम्म पर्खनुपर्छ; यदि तपाईंले कोभिड-१९ को लागि मोनोक्लोनल एन्टिबडी थेरापी प्राप्त गर्नुभयो भने, तपाईंले कोभिड-१९ खोप प्राप्त गर्नु अघि ९० दिन पर्खनुपर्छ।

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।