

	भौतिक दूरी	क्वारेन्टिन	आइसोलेसन
यो कसको लागि हो?	भाइरसको सम्पर्कमा नआएका वा भाइरसको सम्पर्कबारे सचेत नभएका व्यक्तिहरू।	हाल भाइरसको लक्षण नदेखिएका तर भाइरसको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरू।	मानिसहरू जो पहिले नै भाइरसबाट बिरामी छन्।
यो भनेको के हो?	भाइरसको फैलावट रोकन मद्दतको लागि प्रयोग गरिएको एक सावधानी उपाय।	भाइरसको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई बिरामी परेको छ कि छैन भनी हेर्नको लागि निगरानी गर्न प्रयोग गरिने रोकथाम रणनीति।	भाइरसबाट बिरामी भएका मानिसहरूलाई स्वस्थ मानिसहरूबाट अलग गर्न प्रयोग गरिने रोकथाम रणनीति।
यो कता हुन्छ?	घर बाहिर सार्वजनिक स्थानहरू जस्तै किराना पसल र कामको वातावरणमा स्थान लिन्छ।	घर सेटिडमा स्थान लिन्छ।	चिकित्सा ध्यान आवश्यक नभएको बेला घरमा हुन सक्छ। चिकित्सा हेरचाह आवश्यक हुँदा अस्पतालमा स्थान लिन्छ।
म यसलाई कहिले प्रयोग गर्न सक्छु?	ND स्वास्थ्य विभाग द्वारा अर्को निर्देशन नभएसम्म सधैं।	यदि तपाईंलाई भाइरसको सम्पर्कमा आएको थाहा छ।	यदि तपाईंले सकारात्मक परीक्षण गर्नुभएको छ वा लक्षणहरू छन् र अझै परीक्षण प्राप्त गर्नुभएको छैन।
कति समयको लागि हो?	ND स्वास्थ्य विभाग द्वारा अर्को निर्देशन नभएसम्म सधैं। पूर्ण रूपमा खोप लगाएका व्यक्तिहरू हुन सक्छन् <ul style="list-style-type: none"> मास्क वा शारीरिक दूरी बिना अन्य पूर्ण खोप व्यक्तिहरूसँग भेटनुहोस्। मास्क वा शारीरिक दुरी नलगाई घरभित्रै गम्भीर कोभिड-१९ रोगको कम जोखिममा रहेका एकल घरपरिवारका खोप नभएका मानिसहरू (बालबालिकाहरू सहित) सँग भेटनुहोस्। केही भीडभाड भएका सेटिडहरू र स्थानहरू बाहेक बाहिरी गतिविधिहरू र मास्क बिना मनोरञ्जनमा भाग लिनुहोस्। सिफारिसहरूको पूर्ण सूचीको लागि, यहाँ क्लिक गर्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> यदि तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाउनुभएको छैन वा तपाईंको दोस्रो mRNA खुराक (वा तपाईंको जे र जे खोपबाट २ महिना भन्दा बढी) र अझै बढाइएको छैन भने: <ul style="list-style-type: none"> CDC ले ५ दिनको लागि क्वारेन्टिन सिफारिस गर्दछ, त्यसपछि थप ५ दिनको लागि कडा मास्क प्रयोग गर्ने। यदि ५ - दिनको क्वारेन्टाइन सम्भव छैन भने, यो अत्यावश्यक छ कि सम्पर्कमा आएका व्यक्तिले १० दिन पछि अरुको वरिपरि जहिले पनि राम्रो फिटिङ मास्क लगाउन एक्सपोजर। यदि तपाईंले बूस्टर शट प्राप्त गर्नुभएको छ, पछिल्लो ९०दिनमा पहिलेको संक्रमण भएको छ, मास्क एक्सपोजरमा मास्क लगाएको छ, वा तपाईंको प्राथमिक mRNA श्रृंखला (वा जे र जे खुराकको २ महिना) भित्र छ भने: 	कम्तिमा ५ दिन यदि व्यक्तिलाई लक्षण नदेखिएको छ, वा लक्षणहरूमा सुधार भइरहेको छ र व्यक्ति पाँच दिनमा २४ घण्टासम्म औषधिविना ज्वरोमुक्त भएको छ। यो अलगाव अवधि अरु वरिपरि हुँदा राम्रोसँग फिटिङ मास्क लगाएको पाँच दिन पछि हुनुपर्छ।

		<ul style="list-style-type: none"> ○ तपाईंले एकसपोजर पछि क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन तर एकसपोजर पछि १० दिनको लागि मास्क लगाउनु पर्छ। 	
<p>मेरो दैनिक जीवनको लागि यसले के अर्थ राख्छ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ठूला जमघटबाट बच्नुहोला । • मानिसहरूबाट ६-फिट टाढा रहनुहोस्। • यदि तपाईं अन्य मानिसहरूबाट ६-फिट टाढा रहन असमर्थ हुनुहुन्छ भने, कपडाले अनुहार छोप्नुहोस्। • साथीहरू वा प्रियजनहरूसँग कल वा भिडियो च्याट गर्नुहोस्, विशेष गरी ती वृद्धहरू वा अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्थाहरू छन् जसले उनीहरूलाई उच्च जोखिममा राख्छ। • यदि सम्भव छ भने, घरबाटै काम गर्नुहोस्। • राम्रो सरसफाइको अभ्यास गर्नुहोस् र हात नमिलाउन वा आफ्नो अनुहार छुने नगर्नुहोस्। • यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र चिकित्सा ध्यान चाहिन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> • घरमै बस्नुहोस् र अरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। • स्कूल, काम वा अन्य कुनै सेटिङमा नजानुहोस् जहाँ तपाईं अन्य व्यक्तिहरूबाट ६-फिट दूरी कायम गर्न सक्नुहुन्न। • प्रियजनहरूलाई कल वा भिडियो च्याट गर्नुहोस्। • खाना, औषधि र अन्य आवश्यकताहरूको लागि, साथी वा परिवार मार्फत प्राप्त गर्नुहोस्, वा सम्पर्करहित डेलिभरी सेवा प्रयोग गर्नुहोस्। • मानक स्वच्छता र सावधानीका उपायहरू अभ्यास गर्नुहोस् जस्तै घरायसी सामानहरू साझा नगर्नुहोस्, आफ्नो हात धुनुहोस्, र बारम्बार छोड्एका सतहरू सफा गर्नुहोस्। • तपाईंको लक्षणहरू निगरानी गर्नुहोस्। यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र चिकित्सा ध्यान चाहिन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्। • SARS-CoV-2 को लागि परीक्षण एकसपोजर पछि ५ दिन पछि वा लक्षणहरू देखा परे तुरुन्तै। 	<ul style="list-style-type: none"> • आकस्मिक अवस्थामा बाहेक आफ्नो घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्। यदि तपाईं अरूसँग घरमा हुनुहुन्छ भने, "बिरामी" कोठामा एकलै बस्नुहोस् र सम्भव भएमा, बाथरूम साझा नगर्नुहोस्। • यदि तपाईंसँग घरपालुवा जनावर छ र अरूसँग बस्नुहुन्छ भने, आफ्नो घरपालुवा जनावरलाई नछुनुहोस्। • खाना, औषधि र अन्य आवश्यकताहरूको लागि, साथी वा परिवार मार्फत प्राप्त गर्नुहोस्, वा सम्पर्करहित डेलिभरी सेवा प्रयोग गर्नुहोस्। अलगावको अवधिको लागि स्टक अप गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। • मानक स्वच्छता र सावधानीका उपायहरू अभ्यास गर्नुहोस् जस्तै घरायसी सामानहरू साझा नगर्नुहोस्, आफ्नो हात धुनुहोस्, र बारम्बार छोड्एका सतहरू सफा गर्नुहोस्। • यदि एक हेरचाहकर्ताले तपाईंको कोठा वा बाथरूम सफा गर्छ भने, उनीहरूले मास्क लगाउनुपर्छ र तपाईंले बाथरूम प्रयोग गरिसकेपछि सकेसम्म लामो समयसम्म पर्खनुपर्छ। • यदि तपाईंले गम्भीर लक्षणहरू अनुभव गर्नुभयो भने तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।