April 22, 2022 2:41 PM NEPALI

बुझ्ने
क्वारेन्टाइन र आइसोलेसन

यी मार्गदर्शनहरू विद्यालय र बाल स्याहार सेटिङहरू लगायतका सर्वसाधारणमा लागू हुन्छन्। आश्रय, स्वास्थ्यस्याहार, सुधारात्मक क्षेत्र तथा अन्य निश्चित स्याहार सेटिङ्हरूमा वस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूका लागि आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनका मार्गदर्शनहरू फरक फरक छन्। यी सेटङिहरूको मार्गदर्शन बुझ्न आफ्नो रोजगारदातासँग कुराकानी गर्नुहोस्।

तपाईं COVID-19 सङ्क्रमति कुनै पनि व्यक्तिको सम्पर्कमा* आउनुभएको थियो तर लक्षणहरू देखा परेको छैन भने के गर्नुपर्छ

***सम्पर्कमा** आउनु भनेको दिनभरिमा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म मास्क लगाएर वा नलगाईकन कोही व्यक्तिसँग 6 फिटभित्र रहेर समय बिताउनु हो।

क्वारेन्टाइन भनेको सम्पर्कमा आएपछि तपाईं बिरामी वा सङ्क्रमति हुनुहुनछ वा हुनुहुन्न भनी हेर्नका लागि घरमा अन्य व्यक्तहिरूबाट टाढा बस्नु हो। मार्च 12 देखि, औरगिन स्वास्थ्य प्राधिकरणले COVID-19 बाट सङ्क्रमण भएको कुनै पनि व्यक्तिको वरपिर बसेका धेरैजसो मानिसलाई अब उपरान्त क्वारेन्टाइन बस्न आग्रह गर्दैन।

तपाईं COVID-19 सङ्क्रमति कुनै पनि व्यक्तिको **सम्पर्कमा** आउनुभएको थियो भने तपाईं घरमा बस्न पर्दैन। खोप स्थति जे-जस्तो भएपनि, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

1. 10 दिनसम्म **लक्षणहरू** छन वा छैनन् भनी हेर्नुहोस्।
2. 10 दिनसम्म अन्य मानिसहरूको वरपिर रहँदा **मास्क लगाउने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।**
3. तपाईं अन्तमि पटक सङ्क्रमण भएको 5 दनि पछि परीक्षण गराउन सक्नुहुनछ।
4. तपाईंको परीक्षण पोजटिभि आएको छ र/वा COVID-19 का लक्षणहरू देखापरेका छन् भने घरमा बसेर आइसोलेसनका मार्गदर्शनहरू (तल दिइएको छ) पालना गर्नुहोस्।

तपाईं कहाँ हुनु हुने छ र तपाईं कस्को वरपिर हुनु हुने छ भन्ने बारेमा सोचनुहोस्। तपाईं आफ्नो प्रत्यक्ष सम्पर्क सीमति गरेर वा उनीहरूको वरपिर मास्क लगाएर गम्भीर COVID-19 हुने उच्च जोखमिमा भएका मानिसहरूलाई सुरक्षति राख्न जारी राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई लक्षणहरू देखा परेमा वा COVID-19 परीक्षण पोजटिभि आएमा के गर्नुपर्छ (आइसोलेसनसम्बन्धी मार्गदर्शन)

1. **कम्तीमा 5 दिनसम्म** घरमै अन्य मानिसहरूबाट टाढा (अलग) बस्नुहोस्।
2. 5 दिनपछि, तपाईं निम्न अवस्थामा तपाईं घरबाट बाहरि निस्किन सक्नुहुन्छ:
   - ज्वरो कम गर्ने औषधहिरू नखाइकन **कम्तीमा 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा र**
   - निको भइरहेको **मध्यम खालका लक्षणहरू मात्र देखिएमा।**
3. थप 5 दिनसम्म अन्य मानिसहरूको वरपिर रहँदा मास्क लगाइराख्नुहोस्।

तपाईंको परीक्षण नतजिा पोजटिभि देखिएमा वा COVID-19 सङ्क्रमति मानिसको सम्पर्कमा आएमा के गर्ने भन्ने बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा **866-917-8881** मा कल गर्नुहोस्। तपाईंलाई आइसोलेसनको समयमा घरमा बस्नका लागि स्रोतहरूमा मद्दत चाहिएमा **211** फोन गर्नुहोस्।

नवीनतम अद्यावधकिहरूका लागि MULTCO.US/COVID19 भजिटि गर्नुहोस्

Multnomah County
Health Department