नतजिाहरू बुझ्दै घरमा COVID-19 का परीक्षणहरू

मेरो पोजटिभि नतजिा आएमा के गर्नुपर्छ?

April 14, 2022 12:05 PM NEPALI

तपाईंलाई कुनै पनि लक्षण नभएपनि तपाईंको शरीरमा भाइरस छ र तपाईं उक्त भाइरस अन्यलाई फैलाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले खोप लगाएको वा नलगाएको भएपनि, तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:

1. चकित्सिा स्याहार प्राप्त गर्दा बाहेक घरमा बस्नुहोस्। कम्तीमा 5 दनिसम्म आफूलाई अन्यबाट घरमा आइसोलेट गर्नुहोस्। 5 दनिपछि, तपाईं निम्न अवस्थामा तपाईं घरबाट बाहरि निस्किन सक्नुहुन्छ:

   - ज्वरो कम गर्ने औषधविनिा कम्तमिा 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन र सुधार भइरहेका मध्यम लक्षणहरू मात्र छन् र
   - थप 5 दनिसम्म अन्यको वरपर मास्क ध्यानपूर्वक लगाइराख्न सक्नुहुन्छ। तपाईं मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने थप 5 दनिसम्म आइसोलेट बसरिाख्नुहोस्।
   - यो मार्गनर्दिेशन धेरैजसो मानसिहरूलाई लागू हुन्छ। तपाईं स्वास्थ्य स्याहार जस्ता उच्च जोखमि भएका वातावरणमा काम गर्नुहुन्छ भने तपाईं लामो समयसम्म आइसोलेट बस्न आवश्यक हुन सक्छ। आफ्नो रोजगारदातालाई सोध्नुहोस्।

2. आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सक्दो छटिो कल गर्नुहोस्। तपाईंको उमेर र/वा स्वास्थ्य अवस्थाहरूको आधारमा उपचार उपलब्ध हुन सक्छ र केही COVID-19 उपचारहरू लक्षणहरू प्रारम्भ भएको 5 दनिभित्रि सुरु गर्नुपर्छ। तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक हुनुहुन्न भने, एउटा खोज्नमा मद्दत प्राप्त गर्नका लागि 211 मा कल गर्नुहोस्।
3. तपाईंको परीक्षण पोजटिभि देखाएिको छ भनी आफ्ना नजकिका सम्पर्क र घरका सदस्यहरूलाई बताउनुहोस्। समय महत्त्वपूर्ण हुन्छ! तनिीहरूले COVID-19 को फैलाव रोक्नका लागि अन्यको वरपिर मास्क लगाउने र परीक्षण गर्ने जस्ता कदमहरू अपनाउन सक्छन्। तनिीहरू आफ्नो काउन्टी सार्वजनकि स्वास्थ्य वेबसाइट भजिटि गरेर वा 211 मा कल गरी थप जानकारी फेला पार्न सक्छन्।

   - तपाईंलाई लक्षणहरू थएि वा छन् भने: तपाईंका लक्षणहरू सुरु हुनुभन्दा 2 दनि अघदिेखि नै तपाईंसँग नजकिको सम्पर्कमा आएका मानसिहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
   - तपाईंलाई लक्षणहरू थएिनन् वा छैनन् भने: तपाईंले आफ्नो COVID-19 परीक्षण गर्नुभन्दा 2 दनि अघदिेखि नै नजकिको सम्पर्कमा आएका मानसिहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मैले पोजेटभि परीक्षणको नतजिा कसरी रपिोर्ट गर्ने?

तपाईंको रोजगारीमा सार्वजनकिसँग अन्तरक्रयिा समावेश हुन्छन् भने तपाईं आफ्नो रोजगारदातालाई बताउनुपर्छ ताकि तपाईं COVID-19 को फैलाव सीमति गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। अन्यथा तपाईं कसैलाई पनि घरमा लएिको परीक्षणको पोजेटभि नतजिा रपिोर्ट गर्नु पर्ने छैन।

तपाईंसँग कुनै प्रश्न छ वा सहायता आवश्यक हुन्छ र तपाईंको पोजटिभि परीक्षणका नतजिाका बारेमा जनस्वास्थ्यसँग कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईं Multnomah County Public Health लाई 503-988-3406 मा कल गर्न वा diseasereport@multco.us मा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ। तनिीहरू तपाईंलाई तपाईंको रोजगारदाता वा नजकिका सम्पर्कहरूलाई बताउन, घरमा बस्नका लागि स्रोतहरू फेला पार्न र तपाईंसँग हुन सक्ने अन्य प्रश्नहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्।

ओरेगन स्वास्थ्य प्राधकिरणको पोजेटभि COVID परीक्षण वेबसाइट https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test मा गएर वा तनिीहरूको केस सहायता हटलाइन 866-917-8881 मा कल गरेर आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनसहतिको थप स्वास्थ्य जानकारी वा मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्।

मेरो नेगेटिभ नतिजा आएमा के गर्नुपर्छ?

तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आए पनि तपाईं घरमा बस्नुपर्छ र अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्नुपर्छ।

तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो
र अन्यलाई अझै पनि बिरामी पार्न सक्नुहुन्छ। तपाईं स्वास्थ्य स्याहार वा निश्चित समूह बस्ने सुविधाहरू जस्ता उच्च जोखिमका वातावरणहरूमा नबसेसम्म वा काम नगरेसम्म,
तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन।

- तपाईं पछिल्लो पटक सम्पर्क आएदेखि 10 दिनसम्म आफैले लक्षणहरू हेर्नुहोस्। तपाईं कहाँ हुनु हुने छ र तपाईंको वरपर को हुनु हुने छ भन्ने विचार गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो प्रत्यक्ष सम्पर्कलाई सीमित गरेर वा उक्त 10 दिनसम्म तिनीहरूको वरपर मास्क लगाएर गम्भीर COVID-19 को उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूलाई सुरक्षित गरिराख्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले घरमा परीक्षण गर्नुभयो भने तपाईं आफ्नो नियमित स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकमार्फत अर्को COVID-19 परीक्षण खोज्न सक्नुहुन्छ वा 1- 2 दिनपछि घरमा अर्को परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ।

COVID-19 का लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- ज्वरो आउने वा चिसो लाग्ने
- खोकी लाग्ने
- श्वासको कमी वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने
- थकान
- मांसपेशी वा शरीर दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- स्वाद वा गन्धमा नयाँ किसिमको कमी हुने
- घाँटी दुख्नु
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने
- वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुने
- पखाला

तपाईंसँग यी गम्भीर लक्षणहरू छन भने 911 मा कल गर्नुहोस्:

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ
- छाती वा पेटमा पीडा वा चाप हुने
- पडिनु नसक्ने वा कमजोर हुनु
- नयाँ किसिमको अलमल हुने वा ब्यूँझिरहन नसक्ने
- खैरो वा नीलो ओठ वा अनुहार