








COVID-19: आइसोलेसन, क्वारेन्टाइन र स्वयं-अवलोकन भनेका के हुन्?

*भर्मन्ट स्वास्थ्य विभागबाट रूपान्तरित

थप जानकारीका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा <https://www.nh.gov/covid19> मा जानुहोस्

प्रश्न?	आइसोलेसन	क्वारेन्टाइन	स्वयं-अवलोकन
 कसको लागि?	COVID-19 को कारणले विरामी भएका वा COVID-19 पोजेटिभ देखिएको तर कुनै लक्षण नभएका मानिस।	निम्न भएका मानिस: • COVID-19 को कारणले विरामी भएको कसैसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका। वा • यात्राबाट NH मा फर्किदै गरेका (नर्थइस्टमा चयन राज्यहरूबाट बाहेक) (2)	अन्य सबै ह्यापसायर राज्यमा बस्नेहरू।
 म घरमै बस्ने?	हो	हो	घरमा बस्नु भनेको तपाईंको जोखिम कम गर्ने उत्कृष्ट तरिका हो। तपाईं बाहिर जाँदा रोकथाम मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।
 के म काममा जान सक्छु?	हुँदैन। तपाईंको जागिरले अनुमति दिन्छ र तपाईंलाई सन्चो छ भने घरमै काम गर्नुहोस्।	हुँदैन। तपाईंको जागिरले अनुमति दिन्छ भने घरमै काम गर्नुहोस्।	काममा हुँदा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्। तपाईंले सक्नुहुन्छ भने घरमै बसेर काम गर्नुहोस्।
 के म हिँड्न, बाइक चलाउन र पैदल यात्राहरूका लागि बाहिर जान सक्छु?	स्वास्थ्य विभागको स्वीकृति प्राप्त गरेर। तपाईं सँगै नबस्ने मानिसबाट छ फिट टाढा रहनुहोस् र कपडाको मास्क लगाउनुहोस्।	स्वास्थ्य विभागको स्वीकृति प्राप्त गरेर। तपाईं सँगै नबस्ने मानिसबाट छ फिट टाढा रहनुहोस् र कपडाको मास्क लगाउनुहोस्।	हो। तपाईं सँगै नबस्ने मानिसबाट छ फिट टाढा रहनुहोस्। तपाईं अन्य मानिसहरूबाट छ फिट टाढा रहन सक्नुहुन्न भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस्।
 के म किराना सामान र औषधि जस्ता अन्य अत्यावश्यक वस्तुहरूका लागि बाहिर जान सक्छु?	तपाईं निको नहुँदासम्म हुँदैन। (1)	पछिल्लो पटक लक्षण देखिएको 14 दिन पूरा नहुँदासम्म हुँदैन।	हो। तपाईं सँगै नबस्ने मानिसबाट छ फिट टाढा रहनुहोस्। तपाईं अन्य मानिसहरूबाट छ फिट टाढा रहन सक्नुहुन्न भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस्। आफ्ना हातहरू प्रायः धोई राख्नुहोस्।
 म मेरो घरमा छुट्टै कोठामा बस्ने?	सम्भव भएमा, तपाईं निको नहुँदासम्म छुट्टै कोठामा बस्नुहोस्। (1)	सम्भव भएमा, 14 दिन नबित्दासम्म र कुनै लक्षण देखा नपर्दासम्म छुट्टै कोठामा बस्नुहोस्। (2)	होइन
 म विरामी हुन लागे भने के गर्ने?		आइसोलेसन बन्न सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।	आइसोलेसन बन्न सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।

1. A) तपाईंका लक्षणहरू पछिल्लो पटक देखा परेपछि कम्तीमा 10 दिन बितेको र B) ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरिकन ज्वरो निको भएको कम्तीमा (24 घण्टा) बितेको र C) कम्तीमा 1 दिनको लागि अन्य लक्षणहरू निको भएकोलाई रिक्तभरी भनिन्छ। तपाईंले परीक्षण गरेपछि लक्षणहरू देखा परेका थिएनन् भने, तपाईंलाई पहिलो पटक पोजेटिभ देखिएको 10 दिन बितेपछि र तपाईंलाई निरन्तर कुनै लक्षण देखा नपरेपछि निको हुन्छ।

2. **नजिकका सम्पर्कहरूका लागि:** तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग पछिल्लो पटक नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको 14 दिनसम्म। तपाईं COVID-19 भएको कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उक्त व्यक्तिको रिक्तभरीपछि थप 14 दिनको लागि क्वारेन्टाइन रहन्छ, फर्किने यात्राहरूका लागि: यात्राको साधन (सार्वजनिक वा निजी) लाई ध्यान नदिइकन वा समुद्र यात्रामा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा वा ME, NH, VT, CT, RI, MA को बाहिर यात्रा गरेको 14 दिनसम्म। <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> मा जानकारी छ *तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखिएतापनि तपाईंको क्वारेन्टाइनको समयबधिमा तपाईंलाई परीक्षण गर्न सकिनेछ। आफ्नो प्रदायकलाई परीक्षणको प्रबन्ध गर्नको लागि फोन गर्नुहोस् वा [हाल्यो वेबसाइटमा जानुहोस्](https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf)।