

## तपाईं कोभिड-१९ केसको नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ, अब के?

यो मार्गनिर्देशन ती व्यक्तिहरूको लागि हो जुन कोभिड-१९ पोजेटिभ व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरियो। यसको परिभाषा २४ घण्टा अवधिमा कोहि १५ संचयी मिनेट वा बढी ६ फिट भित्रमा भएको अवस्थामा केसलाई संक्रामक मानिन्छ (लक्षणहरूको शुरुआत हुनुभन्दा ४८ घण्टा अघि; एसिम्टोमेटिक केसहरूमा, परिक्षणको मितिको ४८ घण्टा अघि।)

### कोभिड-१९ को संकेत र लक्षणहरू

नोभल कोरोनाभाइरसका सबै भन्दा सामान्य लक्षणहरू ज्वरो र खोकी, सास फेर्न गाह्रो, स्वाद/गन्ध गुमाउनु, घाँटी दुख्ने, शरीर दुखाइ, टाउको दुख्ने, जाडो, पखाला, र वाकवाकी/बान्ता हो। यी लक्षणहरू धेरै अन्य बिरामीहरूको कारण पनि हुन सक्छ। यदि तपाईं ज्वरो वा कुनै लक्षणहरू विकास गर्नुहुन्छ भने, यसको मतलब यो होइन कि तपाईंलाई कोभिड-१९ छ, तर तपाईंले तुरुन्त कोभिड-१९ परीक्षणको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

### निगरानी अवधि

घरमा रहनुहोस् वा अर्को दुई हप्ताको लागि एक तुलनात्मक सेटिंगमा रहनुहोस्। भेला सेटिंग्स, सार्वजनिक गतिविधिहरूको बेवास्ता गर्नुहोस्, र सामाजिक दूरी अभ्यास गर्नुहोस्। घर वा अर्को दुई हप्ताको लागि एक तुलनात्मक सेटिंगमा रहनुहोस्। यसको मतलब तपाईं सार्वजनिक स्थानबाट टाढा रहनु पर्छ जहाँ अरूसँग नजिकको सम्पर्क हुन सक्दछ (जस्तै शपिंग सेन्टरहरू, चलचित्र थिएटर, स्टेडियमहरू), कार्यस्थलहरू, स्कूलहरू र अन्य कक्षाकोठाको सेटिंग्स, र सार्वजनिक ढुवानी (उदाहरणका लागि, बस, सबवे, ट्याक्सी, साइड सेयर) ) तपाईंको अनुगमन अवधिको समयावधि राज्य वा स्थानीय स्वास्थ्य विभाग द्वारा स्वीकृत नभएसम्मको लागि। नजिकको सम्पर्कहरूले यदि संक्रमित व्यक्तिसँग अन्तिम सम्पर्क हुँदा दुबैजनाले मास्क लगाएको थिएन भने उनीहरूलाई १४ दिनसम्म क्वारेन्टाईन्मा राख्नुपर्नेछ; यदि हो भने नजिकको सम्पर्कहरूलाई क्वारेन्टाईन्मा हुनबाट छुट दिनेछ।

नजिकको सम्पर्कहरूले १४ दिनसम्म दैनिक स्वास्थ्य निरीक्षण गर्नुपर्दछ किनकि तपाईं NDDoH द्वारा कोभिड-१९ को सम्पर्कमा आउनुभएको निर्धारित भएको छ। यसको मतलब यो होइन कि तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनुहुनेछ।

कोभिड-१९ भएको व्यक्तिमा तपाईंको अन्तिम सम्भावित सम्पर्क पछि १४ दिनका लागि लक्षणहरूको लागि आफैले आफैलाई निगरानी गर्ने सिफारिश गरिन्छ।

कोभिड-१९ केससँग तपाईंको अन्तिम सम्पर्क पछि ७-१० दिनसम्म परीक्षण गरिरहने विचार गर्नुहोस्, तपाईंसँग लक्षणहरू नभए पनि। नर्थ डकोटा मा निःशुल्क सार्वजनिक परीक्षणको उपलब्ध छ र जो कोही पनि कोभिड-१९ को लागी परीक्षण गर्न सक्नुहुनेछ। निःशुल्क परीक्षण कार्यक्रमको अद्यावधिक जानकारीको लागि [यहाँ](#) क्लिक गर्नुहोस्।

यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो र यस अवधिमा कोभिड-१९ का लागि जाँच गर्नुभयो र पोजेटिभ हुनुभयो भने NDDoH ले पुष्टि भएको कोभिड-१९ केस अनुसार तपाईंको अनुगमन गर्दै काम गर्नेछ। यदि तपाईं नेगेटिभ देखिनुभयो भने, तपाईंले अझै पनि तपाईंको सिफारिस गरिएको क्वारेन्टाईन् अवधि पूरा गर्नु आवश्यक पर्दछ, किनकि कोभिड-१९ विकसित हुन १४ दिन लाग्दछ।

तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूले क्वारेन्टाईन् हुनुपर्दैन जबसम्म उनीहरूलाई सूचित गरिएन कि तिनीहरू नजिकको सम्पर्क हुन्।

### तपाईंको तापक्रम र लक्षणहरू जाँच गर्नुहोस्

तपाईंको स्वास्थ्यलाई दैनिक निरीक्षण गर्नु तपाईंको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ ताकि तपाईं बिरामी पर्नुभयो भने तपाईंको देखभाल गर्न र छिटो नै उपचार गर्न सक्नुहुन्छ। अन्य कोरोनाभाइरस संक्रमणबाट थाहा भएको कुराको आधारमा, १४ दिन सबैभन्दा लामो समय हो जब तपाईं अन्तिम पटक कोभिड-१९ सम्पर्कमा हुनुभयो र जब लक्षणहरू शुरु हुन्छन्।

- तपाईंको तापक्रम लिनुहोस् (थर्मामिटर निर्देशनहरूमा निर्देशितको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्) **दिनमा २ पटक: ○**  
**एक चोटि बिहान र फेरि साँझमा** (यदि तपाईंले बिर्सनुभयो भने, याद आउने बित्तिकै तापक्रम लिनुहोस्)
- तपाईंले तापक्रम जुनै पनि समयमा जाँच्नु पर्छ जस्तो तपाईंलाई महसुस हुन्छ कि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा ज्वरो आए जस्तो लागेको छ।
- प्रत्येक दिन दुई पटक तापक्रम लेख्नुहोस्, तल सूचीबद्ध भएका कुनै लक्षणहरू सहित।

यदि तपाईंलाई ज्वरो (१००.४ डिग्री फरेनहाइट वा माथी), खोकी, सासको कमी, वा अन्य लक्षणहरू जस्तै स्वाद / गन्ध गुमाउनु, चिसो, गला दुखे, शरीर दुखाइ, टाउको दुखाइ, पखाला, वा वाकवाकी/बान्ता छ भने तपाईंले कोभिड-१९ को लागी परीक्षण गर्नुपर्छ।

## यदि म यो अनुगमन अवधिको अवधिमा बिरामी भएँ भने मैले के गर्नुपर्छ?

यो आपतकालिन नभएसम्म, अगाडि कल नगरी क्लिनिक वा अस्पतालमा जानु हुँदैन। पहिले कल गर्दा क्लिनिक वा अस्पताललाई तपाईंलाई अभिवादन गर्न र सुरक्षित तरिकाले मद्दत पुर्याउनका लागि तयारी गर्न मद्दत हुनेछ। यदि तपाईंले कल गर्नु अघि अस्पताल जानु पर्छ भने तुरुन्तै स्टाफलाई सूचित गर्नुहोस् कि तपाईंलाई कोभिड-१९ को लागी निगरानी गरिएको छ। यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो र तपाईंको अनुगमन अवधिको समयमा कुनै पनि समयमा नेगेटिभ हुनुभयो भने पनि तपाईं अझै पनि १४ दिनसम्म क्वारेन्टाईन्मा रहनु आवश्यक छ।

11/10/2020