न्यू ह्याम्पशायर कोभिड-19
रोजगारदाताको यात्रा, परीक्षण र बहिष्कारसम्बन्धी मार्गनिर्देशन
जनवरी 11, 2021

कार्यस्थलहरूमा कोभिड 19 फैलन सक्छ र कर्मचारी र व्यवसाय सञ्चालनहरूलाई गम्भीर प्रभाव पार्न सक्छ। एकजना व्यक्तिले पनि कार्यस्थलमा कोभिड 19 ल्याउन पनि सक्ने र जसबाट धेरै जना मानिसहरूलाई घरमा अलग्गै बस्नुपर्ने बनाउन सक्ने हुँदा यसले व्यवसाय सञ्चालनहरूलाई गम्भीर रूपमा प्रभाव पार्न सक्छ। व्यवसाय र रोजगारदाताहरूले सिफारिस गरिएको सार्वजनिक स्वास्थ्य कोभिड 19 न्यूनिकरणको मार्गनिर्देशन कार्यान्वयन गरेर कार्यस्थलमा कोभिड 19 लाई रोक्न र यो फैलन सुस्त बनाउन सक्छन्। कार्यस्थलमा कोभिड-19 रोक्नको लागि व्यावसायिक मार्गनिर्देशनको एउटा मुख्य पक्ष भनेको कर्मचारीको प्रभावकारी परीक्षण र कर्मचारीमा कुनै नयाँ वा व्याख्या नगरिएका कोभिड-19 का लक्षणहरू वा यात्रासहित अनावरणको जोखिम तत्वहरू भएका मानिसहरूलाई कामबाट उपयुक्त रूपमा बहिष्कार गर्नु हो (साथै, NH DPHS को सामान्य यात्रा मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस्)।

कर्मचारीहरूको लागि यात्रा मार्गनिर्देशन

संयुक्त राज्य अमेरिका सहित विश्वका धेरै क्षेत्रहरूमा कोभिड 19 को संक्रमणका नयाँ केसहरू उच्च स्तरहरूमा बढिरहेका छन् र उक्त क्षेत्रहरूमा बस्ने वा यात्रा गरेका मानिसहरूलाई यसको जोखिम अझ उच्च छ। थप संक्रामक र सहजै फैलिने जस्ता नयाँ तनावहरू पनि आइरहेका छन्। उक्त गन्तव्य जस्तो सुकै भएता पनि विभिन्न प्रकारका यात्रा र क्रियाकलापहरू (जस्तै सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्ने, समुद्री जहाजमा यात्रा गर्ने, धेरै ठूलो समूहमा भएका मानिसहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्ने आदि) ले पनि व्यक्तिलाई कोभिड 19 को संक्रमणको प्रभावमा आउने जोखिम बढाउँछ। त्यसकारण कोभिड 19 को प्रभावमा आउने जोखिम र त्यसपछि कार्यस्थलमा नोभेल कोरोनाभाइरस आउनलाई न्यूनिकरण गर्न रोजगारदाताहरूले पनि निम्न कदमहरू चाल्नुपर्छ:

- आवश्यक बाहेकका अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय व्यापारिक यात्रा, विशेष गरी ठूलो समूह क्रियाकलाप र अन्तरक्रियाहरू (जस्तै सम्मेलन, बैठकहरू) समावेश हुने यात्रा गर्न अनुमति नदिने।
- व्यक्तिगत अन्तर्राष्ट्रिय यात्रालाई निरूत्साहित गर्ने
- न्यू इङ्ग्ल्यान्ड भन्दा बाहिर (ME, NH, VT< MA, RI, CT) क्षेत्रहरूमा मा व्यक्तिगत घरेलू यात्रा गर्न निरूत्साहित गर्ने
- सार्वजनिक भिडभाडको यातायात (जस्तै बस, विमान, रेल, सबवे आदि) मा व्यक्तिगत यात्रा गर्न निरूत्साहित गर्ने।
- समुद्री जहाजबाट यात्रा गर्न निरूत्साहित गर्ने।
- घरभित्र रहेका र एक अर्कामा नजिकको सम्पर्कमा रहेका आसन्न घरेलू सम्पर्कहरूमा नभएका अनिच्छित व्यक्ति वा मानिसहरूको व्यक्तिगत वा पारिवारिक भेटघाटहरूलाई निरूत्साहित गर्ने।

कर्मचारीको बिमारी र जोखिमको मूल्याङ्कन

- सुविधा र व्यवसायहरूले कर्मचारीलाई काम गर्न अनुमति दिनुअघि हरेक दिन कोभिड 19 को जोखिमको मूल्याङ्कन गर्नको लागि जोखिमको मूल्याङ्कका निम्न प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ:
  - तपाईंलाई आफूलाई नयाँ लागेका कोभिड 19 का लक्षणहरू वा 100.4 डिग्री फारेनहाइट वा सोभन्दा उच्च ज्वरो आउने भएको छ? COVID-19 लक्षणहरू यसप्रकार छन्:
    - ज्वरो आउने वा ज्वरो आउला जस्तो हुने;
    - नाक, घाँटीमा अप्ठेरो हुने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने वा श्वास फेर्न कठिनाई हुने;
    - मांसपेशी दुख्ने, चिसो हुने र अत्यधिक थकाइ लाग्ने जस्ता सामान्य शारीरिक लक्षणहरू;

  - ➢ वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने झाडापखाला लाग्ने जस्ता पाचन सम्बन्धी लक्षणहरू र
  - ➢ व्यक्तिको स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने रूपमा परिवर्तन हुने।
- ○ पछिल्लो 10 दिनमा COVID-19 लागेको संक्रमण पुष्टि भएको कुनै व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ? (नोट: कोभिड 19 का बिरामीहरूलाई स्याहार गर्ने स्वास्थ्य स्याहारका कामदारहरूले व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण लगाउँदा "नाइ" भन्नुपर्छ किनभने तिनीहरूलाई अनावरण भएको मानिँदैन)
- ○ यद्यपि तपाईं पहिले गैर-अत्यावश्यक प्रयोजनहरूको लागि 10 दिन अगाडि NH, ME, VT, MA, RI वा CT, (यु.एस भित्र) सहित भन्दा बाहिर, अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा (यु.एस भन्दा बाहिर) वा समुद्री जहाजमा यात्रा गर्नुभएको थियो*

** अत्यावश्यक यात्राहरूमा कार्यालय, विद्यालय, व्यक्तिगत सुरक्षा, चिकित्सा स्याहार, अन्यको स्याहार, अभिभावकीय स्याहारको संरक्षणको लागि, औषधि सेवन र खाद्यान्न तथा पेय पदार्थको लागि सामान लिन जान सानो ट्रिप र ग्रोसरी पसल जाने) पर्दछन्। अत्यावश्यक यात्रामा विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयहरूमा रातभर बस्न मिल्नेगरी सहित उच्च शिक्षा वा तयारीमूलक हाइ स्कूलहरूमा सम्भावित भावी विद्यार्थीहरूको रूपमा संस्थाहरूमा आउने विद्यार्थीहरू र उहाँहरूका आमाबुवा वा अभिभावकहरूको यात्रा पनि समावेश हुन्छन्।*

लक्षणहरूको कारणले कर्मचारीलाई हटाउने ("आइसोलेसन" सम्बन्धी मार्गनिर्देशन)

व्यक्तिमा कोभिड 19 को कुनै पनि नयाँ वा थाहा नभएको लक्षणहरू भएमा (सामान्य लक्षणहरू भएता पनि) उक्त व्यक्तिलाई सुविधामा आउन दिनु **हुँदैन**। लक्षणहरू देखिएका व्यक्तिहरूलाई कोभिड-19 को परीक्षण गराउन आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न निर्देशन दिइएको हुनुपर्छ र घरमा स्वयम् अलग्गै बस्ने गर्नुपर्छ; यसमा कोभिड-19 बाट बच्नको लागि पहिले नै खोप लगाएका वा पहिले कोभिड-19 देखिएका मानिसहरू पर्दछन्। प्राथमिक स्याहार प्रदायक नभएको मानिसहरूका लागि वा व्यक्तिलाई परीक्षण नहुने/गर्न नसक्ने प्राथमिक स्याहार प्रदायकको लागि, व्यक्तिले NH वरिपरि रहेका परीक्षण गर्ने स्थानहरू मध्ये एउटामा COVID-19 परीक्षण गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। निम्न हुँदा व्यक्तिलाई "आइसोलेसन" बाट र काममा फर्किन अनुमति दिन सकिन्छ:

- निम्न सबै मानदण्ड पूरा भएका छन्:
  1. सक्रिय COVID-19 (PCR- र एन्टिजेन आधारित परीक्षणहरू सहित) पत्ता लगाउन उपयुक्त परीक्षणसँग भएको व्यक्तिलाई नेगेटिभ देखियो।
  2. उहाँहरू ज्वरो कम गर्ने औषधि सेवन नगरिकन कम्तीमा 24 घण्टासम्मको लागि ज्वरोमुक्त हुनुहुन्छ र अन्य लक्षणहरू निको भएका छन्।
  3. उनीहरूलाई पूर्व 10 दिनमा (उदाहरण कोभिड-19 भएका मानिसहरूको नजिकको सम्पर्क वा यात्रा गर्दा जोखिमका तत्त्वहरू) नेगेटिभ परिक्षण भएता पनि (तल दिइएका क्वारेन्टाइन मार्गनिर्देशन र " क्वारेन्टाइन आवश्यकताहरूको लागि अपवादहरू" हेर्नुहोस्) व्यक्तिलाई न्यूनतम 10 दिनको क्वारेन्टाइन पूरा गर्न आवश्यक पर्ने कोभिड-19 को संक्रमणको लागि कुनै जोखिम तत्व छैन।

वा

- व्यक्तिले आइसोलेसनको अनिरन्तरता (पोजेटिभ परिक्षण भएका मानिसहरूमा वा परिक्षण नभएका लक्षण देखिएको मानिसहरूका लागि लागू हुने) का लागि CDC मापदण्ड भेटेको छ। यस मार्गनिर्देशनलाई मानिसहरू व्यक्तिको लक्षणहरूको प्रगतिमा आधारित रहेर सम्भावित रूपमा लामो समयसम्म हुने लक्षण प्रारम्भ भएपछि कम्तिमा 10 दिनको लागि आइसोलेट हुन्छन् भनी आवश्यक पर्छ।

ज्ञात वा सम्भावित अनावरण ("क्वारेन्टाइन" मार्गनिर्देशन) को कारणले गर्दा कर्मचारी बहिष्कार हुन्छन्

कोभिड-19 का साथ नजिकको सम्पर्कमा रहेको कोहि व्यक्तिलाई रिपोर्ट गर्ने व्यक्तिहरू वा यात्राको जोखिमका तत्त्वहरू (परीक्षणका प्रश्नहरूमा माथि उल्लिखित गरिएको अनुसार) रिपोर्ट गर्ने ती व्यक्तिहरूलाई तल उल्लिखित गरिएको " क्वारेन्टाइन आवश्यकताहरूको लागि अपवादहरू" को लागि उनीहरू योग्य नहुँदासम्म सुविधाको लागि अनुमति दिनुहुँदैन र उनीहरूलाई घरमा स्वयम-क्वारेन्टाइन को लागि निर्देशित गरिनुपर्छ।

व्यक्तिलाई कोभिड-19 बाट संक्रमित व्यक्तिसँग उनीहरूको अन्तिम सम्पर्क भएदेखि वा यात्राबाट फर्केपछि कम्तीमा 10 दिन बितिसक्दा "क्वारेन्टाइन" बन्द गर्न र कार्यमा फिर्ता जानको लागि अनुमति दिन सकिन्छ। प्रसारणको उच्च-जोखिम भएका कमजोर जनसंख्याहरूलाई सेवा पुऱ्याउने व्यवसाय र संस्थाहरू वा भिडभाड भइरहने सेटिङहरू (उदाहरण, दीर्घकालीन स्याहार सुविधास्थल, जेल/कारागारहरू, आदि) लाई आफ्नो सुविधास्थलमा प्रसारणको जोखिम कम गर्न र कमजोर जनसंख्याहरूमा प्रभाव कम गर्न निवासीहरू र कर्मचारीका लागि 14 दिनको क्वारेन्टाइनको आवश्यकता जनाउन सिफारिस गरिन्छ। रोजगारदाताको थप कडा क्वारेन्टाइन नीतिहरू (उदाहरण, 14 दिनको क्वारेन्टाइन आवश्यकता) भएको परिस्थितिहरूमा, कर्मचारीले रोजगारदाताको नीतिहरू पालना गर्नुपर्छ।

न्यू इङ्ल्यान्ड भन्दा बाहिर उच्च जोखिममा यात्रा गरेको भनी पहिचान गरिएका मानिसहरू (माथि परीक्षण प्रश्नहरूमा आउटलाइन गरिए अनुसार) सँग सक्रिय SARS-CoV-2 संक्रमण (SARS-CoV-2 नोभल कोरोना भाइरस हो, जसले COVID-19 निम्त्याउँछ) को लागि जाँच गर्न आफ्नो क्वारेन्टाइन को दिन 6-7 मा जाँच गरेर आफ्नो यात्रासँग सम्बन्धित क्वारेन्टाइनको अवधि छोटो बनाउने विकल्प हुन्छ; यो जाँच सूक्ष्मतम जाँच हुनुपर्छ (उदाहरण, PCR-आधारित जाँच)। प्रतिजन परीक्षणहरूलाई यस उद्देश्यको लागि स्वीकार गरिन्छ। यदि परिक्षण क्वारेन्टाइनको 6-7 दिनमा (उदाहरण, दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्नुभन्दा अगाडि 48 घण्टाभित्र) प्राप्त गरिन्छ भने, व्यक्तिलाई लक्षण देखिन्छ र परिक्षण नेगेटिभ हुन्छ, त्यसपछि व्यक्तिले उनीहरूको क्वारेन्टाइन 7 दिनपछि समाप्त गर्न सक्छन्, तर उनीहरूले अझै कोभिट-19 को लक्षणहरूको लागि स्वयम-समीक्षा गर्नुपर्छ र आफ्नो यात्राको अन्तिम दिनपछि पूरै 14 दिनसम्म कोभिड-19 को गम्भीरता कम गर्ने उपायहरू (सामाजिक दूरी, सामाजिक भेटघाट नगर्ने, फेस मास्क लगाउने, पटक-पटक हातको सरसफाइ अभ्यास गर्ने, आदि) दृढतापूर्वक पालना गर्नुपर्छ। कुनै पनि नयाँ कोभिड-19 को लक्षणहरू व्यक्तिलाई आइसोलेट गर्न र फेरि परिक्षण खोज्न (यदि व्यक्तिले क्वारेन्टाइन बाहिर हाल रूपमा परिक्षण गरेतापनि) को लागि प्रोम्प्ट गर्नुपर्छ। यो 7 दिनको क्वारेन्टाइन "परिक्षण बाहिर" विकल्प यात्रासँग सम्बन्धित क्वारेन्टाइन (कोभिड-19 भएका व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क अनावरणको उच्च जोखिम भएका कारणले गर्दा क्वारेन्टाइन नभएका) को लागि मात्र लागू गरिन्छ।

COVID-19 ले निदान भएको कोही व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरिएको व्यक्ति कम्तीमा 10 दिनको लागि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र आफैले परीक्षण गर्नुपर्छ, तर COVID-19 को परीक्षणले "नजिकको सम्पर्क" को रूपमा पहिचान गरिएको व्यक्तिलाई 10 दिनको क्वारेन्टाइनबाट पूर्व मुक्त गर्न अनुमति दिँदैन; परीक्षण संक्रमणको पूर्व पहिचानको उद्देश्यको लागि मात्र हो जसकारण सार्वजनिक स्वास्थले सम्भावित रूपमा COVID-19 को जोखिममा रहेका अतिरिक्त मानिसलाई पहिचान गर्न सम्पर्क अन्वेषण प्रस्तुत गर्न सक्छ। 10 दिनपछि क्वारेन्टाइन समाप्त गरेका पहिचान अनावरण भएको कुनै पनि व्यक्तिले आफूमा दिनहुँ कोभिड-19 का लक्षणहरू निरीक्षण गर्नुपर्छ र आफू अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको दिनपछि पूरै 14 दिनसम्म सबै सिफारिस गरिएका कोभिड-19 को गम्भीरता कम गर्ने उपायहरू (सामाजिक दूरी, सामाजिक भेटघाट नगर्ने, फेस मास्क लगाउने, पटक-पटक हातको सरसफाइ अभ्यास गर्ने, आदि) दृढतापूर्वक पालना गर्नुपर्छ। कोभिड 19-को कुनै पनि नयाँ लक्षण ले व्यक्तिलाई आइसोलेट हुन र फेरि परीक्षण गर्न (व्यक्तिले हालै क्वारेन्टाइन बाहिर परीक्षण गरे तापनि) को लागि संकेत दिएको हुनुपर्छ।

क्वारेन्टाइन आवश्यकताहरूमा हुने अपवादहरू

निम्न व्यक्तिहरू COVID-19 भएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कपछि वा न्यू इङ्ल्याण्ड बाहिर यात्रा गरेर आएपछि क्वारेन्टाइन बस्न आवश्यक छैन:

1. कोभिड-19 खोपको दोस्रो मात्रा लिएपछि 14 दिन पुगेका व्यक्तिहरू (उदाहरण, पूरै खोप लगाएपछि 14 दिन)।
2. PCR वा एन्टीजेन परीक्षणद्वारा निदान गरिएको पूर्व SARS-CoV-2 सङ्क्रमण भएपछि 90 दिनभित्र रहेका व्यक्तिहरू (व्यक्तिलाई पहिले 90 दिनभन्दा बढीसम्म सङक्रमण भएको थियो भने, त्यसपछि उनीहरू अझैपनि क्वारेन्टाइनका पात्र हुन्।

यद्यपि, त्यस्ता व्यक्तिहरूले अझैपनि दिनहुँ आफूमा कोभिड-19 का लक्षणहरू निरीक्षण गर्न, सामाजिक दूरी अभ्यास गर्न, सामाजिक र अन्य सामूहिक जमघटबाट टाढा रहन, अन्य मानिसहरूको वरिपरि रहँदा सधैँ फेस मास्क लगाउन र हरेक समय राम्रो हातको सरसफाइ अभ्यास गर्न आवश्यक हुन्छ। सबै सङ्क्रमण नियन्त्रण तथा अन्य व्यावसायिक कोभिड-19 कम गर्नेसम्बन्धी मार्गनिर्देशन पालना गरिनुपर्दछ। स्वास्थ्य स्याहारका कामदारहरूका लागि, यसमा बिरामीहरू (कोभिड-19 को शंका भएका वा पुष्टि भएका बिरामीहरू सहित) लाई मूल्याङ्कन गर्दा वा उपचार गर्दा सबै उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (PPE) प्रयोग गर्न जारी राख्ने क्रम समावेश हुन्छ।

कोभिड-19 भएका कोही व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएपछि वा उच्च जोखिम यात्रा गरेपछि क्वारेन्टाइन आवश्यकताहरूका अतिरिक्त अपवादहरू निम्न छन्; यद्यपि, निम्न अपवादहरू मानक अभ्यास हुनुहुँदैन। कर्मचारीहरूलाई क्वारेन्टाइनको अवधिमा टाढाबाटै काम गर्न दिनका लागि हरेक प्रयासहरू गरिनुपर्छ। माथिको दुई मापदण्ड पूरा नगर्ने मानिसहरूका लागि, निम्नमध्ये कुनै **एक** परिस्थिति लागू भएमा मात्र अतिरिक्त अपवादहरू बनाउनुपर्छ:

1. COVID-19 को लागि कर्मचारीको जोखिम तत्व यात्रा मात्र हो (जस्तै., COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कलाई पहिचान नगरिएको), तिनीहरूले कुनै संकेत वा COVID-19 का लक्षणहरू **र** महत्वपूर्ण उद्देश्यहरूका लागि यात्रा गरेको व्यक्तिलाई देखाएका छैनन्। "अत्यावश्यक यात्राहरू"मा कार्यालय, विद्यालय, व्यक्तिगत सुरक्षा, चिकित्सा स्याहार, अन्यको स्याहार, अभिभावकीय स्याहारको संरक्षणको लागि, औषधि सेवन र खाद्यान्न तथा पेय पदार्थको लागि सामान लिन जान सानो ट्रिप र ग्रोसरी पसल जाने) पर्दछन्। अत्यावश्यक यात्रामा विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयहरूमा रातभर बस्न मिल्नेगरी सहित उच्च शिक्षा वा तयारीमूलक हाइ स्कूलहरूमा सम्भावित भावी विद्यार्थीहरूको रूपमा संस्थाहरूमा आउने विद्यार्थीहरू र उहाँहरूका आमाबुवा वा अभिभावकहरूको यात्रा पनि समावेश हुन्छन्। व्यक्तिगत वा फुर्सतका कारणहरूले गर्दा उच्च जोखिम भएका स्थानहरूमा यात्रा गरीरहेका अनावश्यक कर्मचारीहरूले यो छूटमा विश्वास गर्न सक्नुहुन्न र व्यवसायकहरू र कर्मचारीहरूले अनावश्यक उद्देश्यहरूका लागि उच्च जोखिम भएका स्थानहरूमा यात्रा गर्नबाट अत्यावश्यक कर्मचारीहरूलाई रोक्न वा रोकथाम गर्न नीतिहरूको विकास गर्नुपर्छ। कर्मचारीहरूलाई "अत्यावश्यक यात्रा" पछि काम गर्न अनुमति दिइएतापनि, ती कर्मचारीहरूले मास्क लगाउने, अन्य कर्मचारीहरू वा ग्राहकहरूबाट कम्तिमा 6 फिटको दूरी कायम राख्ने, दैनिक स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागी हुने र लक्षणहरूलाई स्वयम्-निरीक्षण गर्नुपर्छ।

वा

2. अत्यावश्यक पूर्वाधार क्षेत्रमा कर्मचारीलाई (थप विवरणहरू र उदाहरणहरूको लागि यस CISA मेमोमा पनि हेर्नुहोस्) **र** व्यवसाय ("अत्यावश्यक कामदार") को प्रकार्य गर्न अत्यावश्यक मानिन्छ। यदि सबै निम्नलिखित मापदण्ड पूरा हुन्छ भने अत्यावश्यक कामदारहरूलाई तिनीहरूको क्वारेन्टाइन अवधिमा काम गर्ने अनुमति दिन सकिन्छ:
   - कर्मचारीलाई COVID-19 का कुनै पनि संकेत वा लक्षण देखिएको छैन;

- कर्मचारी COVID-19 को केस पुष्टि भएको घरायसी सम्पर्कमा हुनुभएको छैन भने;
- कर्मचारीले व्यक्तिगत काम गर्नुहुन्न भने उहाँलाई व्यवसायको प्रकार्यमा अत्यावश्यक मानिन्छ र अत्यावश्यक व्यवसायिक प्रभावलाई अनुभव गरिनेछ भने;
- कर्मचारीले टाढाबाटै अत्यावश्यक प्रकार्यहरू सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्न भने;
- त्यहाँ कर्मचारीको लागि प्रतिस्थापन कर्मचारी छैन भने;
- कर्मचारीले काममा रिपोर्टिङ गर्ने बाहेक सबै अरू उद्देश्यहरूको लागि स्वयं-क्वारेन्टाइनमा रहनुहुन्छ भने;
- कर्मचारीले CDC निर्देशन मा निर्धारित भए अनुसार काम गर्दा मास्क लगाउने, अन्य कर्मचारीहरू वा ग्राहकहरूबाट कम्तिमा 6 फिटको दूरी कायम राख्ने, दैनिक स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागी हुनुपर्छ।

कर्मचारीहरू क्वारेन्टाइनको लागि बाहिर भएको कारण उल्लेखनीय कर्मचारीको कमी अनुभव गरिरहेको महत्त्वपूर्ण आधारभूत संरचना व्यवसायको लागि अतिरिक्त विकल्पले सञ्चालनहरू कायम राख्न असमर्थता भएको बेलामा, व्यवसायले निम्न सबै लागू भएमा दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्न अत्यावश्यक कर्मचारीहरूको लागि SARS-CoV-2 आणविक परीक्षण कार्यान्वियन गर्नको लागि छनोट पनि गर्न सक्छ:

- क्वारेन्टाइनको दिन 6-7 मा (उदाहरण, दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त हुनुभन्दा अगाडि 48 घण्टाभित्र) उपयुक्त श्वासप्रश्वास नमूना सङ्कलन गरिन्छ
- आणविक परीक्षण (उदाहरण, PCR-आधारित परीक्षण) द्वारा SARS-CoV-2 कोरोना भाइरसको लागि नमूनाको परीक्षण गरिन्छ र नतिजा नेगेटिभ आउँछ। यस प्रयोजनको लागि एन्टिजेन परीक्षण स्वीकार्य छैन।
- व्यक्तिलाई लक्षण देखिँदैन
- व्यक्तिले अन्तिम सम्भावित अनावरणपछि पूरै 14 दिनसम्म दिनहुँ लक्षणहरूको लागि स्वयं-निरीक्षण गर्नुहुन्छ
- व्यक्तिले अन्तिम सम्भावित अनावरणपछि पूरै 14 दिनसम्म सबै सिफारिस गरिएका गैर-औषधीय हस्तक्षेपहरू (सामाजिक दूरी, सामाजिक भेटघाट नगर्ने, फेस मास्क प्रयोग गर्ने, हातको सरसफाइ, आदि)
- व्यक्तिमा कोभिड-19 का लक्षणहरू विकास हुन्छ भने, उनीहरू तुरुन्तै आइसोलेट हुनुपर्छ र पहिले वा हालै नेगेटिभ परीक्षण देखिए तापनि कोभिड-19 को लागि परीक्षण गर्नुपर्छ

अत्यावश्यक पूर्वाधार व्यवसायहरूलाई समर्थन गर्न अन्य स्थानहरूबाट न्यू ह्याम्सायरमा आउनुपर्ने विशेष किसिमको वा प्राविधिक कर्मचारीलाई आगमन पूर्व उहाँहरूको गृह राज्यमा क्वारेन्टाइनमा नराखि न्यू ह्याम्सायर होटलहरूमा रातीमा बस्न अनुमति दिइन्छ। उहाँहरूले काम गर्दा र सार्वजनिक सेटिङहरूमा (उदाहरण, उहाँको होटल बसाइबाट पारगमन गर्ने, बाहिर निकालिएको खाना खाने, आदि) मास्क लगाउन र सामाजिक दूरी राख्नेसँग सम्बन्धित माथिका अन्य मार्गनिर्देशनको पालना गर्नुपर्छ र उहाँहरूले काम नगर्दा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ र सार्वजनिक सेटिङ्हरूबाट टाढा रहनुपर्छ।

स्वास्थ्यस्याहार कर्मचारीहरू र रोजगारदाताहरूले CDC को स्वास्थ्यस्याहार कामदारको विशेष निर्देशन लाई पालना गर्नुपर्छ र काममा फर्कनेसम्बन्धी मापदण्ड र दीर्घकालीन स्याहार सुविधास्थलहरूमा संकटकालीन कर्मचारी व्यवस्थापन र अन्य स्वास्थ्य स्याहार सेटिङहरूमा NH DPHS को मार्गदर्शनको सन्दर्भ लिनुपर्छ, जुन संकटकालीन कर्मचारी व्यवस्थापन स्तरहरू सम्बोधन गर्न अन्य स्वास्थ्य स्याहार सेटिङहरूमा लागू गर्न सकिन्छ।

आइसोलेसन तथा क्वारेन्टाइन सारांश

कर्मचारीको लक्षण/जाँचको स्थिति	पछिल्लो 14 दिनमा कोभिड 19 भएका कोही व्यक्तिसँग घरेलु सम्पर्क (उच्च जोखिम)	पछिल्लो 14 दिनमा कोभिड 19 भएका कोही व्यक्तिसँग गैर-घरेलु नजिकको सम्पर्क	समुद्री यात्राबाट अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा यात्रा गरेको वा घरेलू रूपमा न्यू इङ्गल्यान्डबाहिर यात्रा गरेको	न्यू इङ्गल्यान्डभित्र यात्रा गरेको वा यात्रा नगरेको
COVID-19 को नयाँ वा अस्पष्ट लक्षण	अलग्गै बसेको र तुरुन्तै जाँच गराएको अनावरणको अन्तिम दिनबाट 10 दिनको लागि स्वयम-क्वारेन्टाइन नेगेटिभ भएमा “क्वारेन्टाइन आवश्यकताका अपवादहरू” हेर्नुहोस्	अलग्गै बसेको र तुरुन्तै जाँच गराएको नेगेटिभ आएमा पछिल्लो अनावरणपश्चात 10 दिनसम्म स्वयम् अलग्गै बसेको “क्वारेन्टाइन आवश्यकताका अपवादहरू” हेर्नुहोस्	अलग्गै बसेको र तुरुन्तै जाँच गराएको नेगेटिभ भएमा, व्यक्ति कम्तीमा 24 घण्टासम्म ज्वरो नआउँदा (ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग बिना ज्वरो निको हुने) र अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएपछि र निम्न तीन मापदण्डमध्ये कुनै एक लागू भएपछि सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ: 1. व्यक्तिलाई कोभिड-19 बाट बचाउनको लागि पूर्णरूपमा खोप लगाइएको छ (कोभिड-19 खोपको दोस्रो मात्रा प्राप्त गरेपछि कम्तीमा 14 दिन बितिसकेको) वा व्यक्तिमा 90 दिन अघि सक्रिय कोभिड-19 को परीक्षणमा पहिले नै पोजेटिभ देखिएको छ। 2. व्यक्ति यात्रा गरेको अन्तिम दिनबाट 10 दिनको लागि स्वयं-क्वारेन्टाइन पूरा गर्नुहुन्छ 3. यात्रा "अत्यावश्यक यात्रा" थियो 4. व्यक्तिले क्वारेन्टाइनको दिन 6-7 मा नेगेटिभ SARS-CoV-2 जाँचसँग दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्नुहुन्छ (सक्रिय संक्रमण पत्ता लगाउनको लागि PCR जाँ जस्ता सूक्ष्मतम जाँच हुनुपर्छ) (नोट: व्यक्तिलाई लक्षणहरूको कारणले गर्दा क्वारेन्टाइनको दिन 6-7 अघि जाँच गरिएको थियो, त्यसपछि दिन 6-7 मा दोस्रो जाँच अझैपनि क्वारेन्टाइन समाप्त हुनुभन्दा 7 दिनपछि आवश्यक हुन्छ।) यात्रीलाई अत्यावश्यक महत्त्वपूर्ण आधारभूत संरचना कर्मचारीको रूपमा निर्दिष्ट गरियो भने, त्यसपछि व्यक्तिलाई कम्तीमा 24 घण्टासम्म ज्वरो नआउँदा (ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग बिना ज्वरो निको हुने) र अन्य लक्षणहरूमा सुधार आउँदा उहाँ काममा फर्कन सक्नुहुन्छ, तर उहाँहरू क्वारेन्टाइन मार्गनिर्देशन	अलग्गै बसेको र तुरुन्तै जाँच गराएको नेगेटिभ भएमा, व्यक्तिलाई कम्तीमा 24 घण्टासम्म ज्वरो नआउँदा (ज्वरो कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग बिना ज्वरो निको हुने) र अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएपछि उहाँ सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ

			पालना गरेर गैर-कार्यसँग सम्बन्धित अन्य सबै प्रयोजनहरूको लागि क्वारेन्टाइन हुनुपर्छ।	

कर्मचारीको लक्षण/जाँचको स्थिति	**पछिल्लो 14 दिनमा कोभिड 19 भएका कोही व्यक्तिसँग घरेलु सम्पर्क (उच्च जोखिम)**	**पछिल्लो 14 दिनमा कोभिड 19 भएका कोही व्यक्तिसँग गैर-घरेलु नजिकको सम्पर्क**	**समुद्री यात्राबाट अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा यात्रा गरेको वा घरेलू रूपमा न्यू इङ्गल्यान्डबाहिर यात्रा गरेको**	**न्यू इङ्गल्यान्डभित्र यात्रा गरेको वा यात्रा नगरेको**
लक्षण नदेखिएको	पछिल्लो अनावरणपश्चात 10 दिनसम्म स्वयम् अलग्गै बसेको परीक्षण गराउनुहोस् "क्वारेन्टाइन आवश्यकताका अपवादहरू" हेर्नुहोस्	पछिल्लो अनावरणपश्चात 10 दिनसम्म स्वयम् अलग्गै बसेको परीक्षण गराउनुहोस् "क्वारेन्टाइन आवश्यकताका अपवादहरू" हेर्नुहोस्	पछिल्लो यात्रापछि ("अत्यावश्यक यात्रा" बाहेक" व्यक्तिलाई पूर्णरूपमा खोप लगाइएको छ र कोभिड-19 खोपको दोस्रो मात्रा प्राप्त गरेपछि कम्तीमा 14 दिन बितिसकेको छ वा व्यक्तिमा 90 दिनअघि सक्रिय कोभिड-19 को परीक्षणमा पहिले नै पोजेटिभ देखिएको छ) 10 दिनसम्म स्वयम् अलग्गै बसेको। व्यक्तिलाई क्वारेन्टाइन बसेको 6-7 दिनमा नेगेटिभ SARS-CoV-2 जाँचसँग दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्ने विकल्प हुन्छ (पिसिआरमा आधारित परीक्षण जस्ता सक्रिय संक्रमण परीक्षण गर्न मोलेक्युलर परीक्षण गरिनुपर्छ)। यदि यात्रीलाई अत्यावश्यक संरचनाको कर्मचारी भनी नियुक्त गरिएको छ भने, उक्त व्यक्ति माथि उल्लिखित अनुसार काममा फर्कन सक्नेछन् तर क्वारेन्टाइनका मार्गनिर्देशनको पालना गर्दै अन्य सबै कार्यसँग सम्बन्धित नभएका व्यक्तिबाट अलग्गै रहनुपर्छ।	कुनै प्रतिबन्ध छैन
कोभिड 19 को पोजेटिभ परीक्षण	स्वयम् अलग्गै बस्ने	स्वयम् अलग्गै बस्ने	स्वयम् अलग्गै बस्ने	स्वयम् अलग्गै बस्ने

अत्यावश्यक यात्रा: अत्यावश्यक यात्राहरूमा कार्यालय, विद्यालय, व्यक्तिगत सुरक्षा, चिकित्सा स्याहार, अन्यको स्याहार, अभिभावकीय स्याहारको संरक्षणको लागि, औषधि सेवन र खाद्यान्न तथा पेय पदार्थको लागि सामान लिन जान सानो ट्रिप र ग्रोसरी पसल जाने) पर्दछन्। अत्यावश्यक यात्रामा विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयहरूमा रातभर बस्न मिल्नेगरी सहित उच्च शिक्षा वा तयारीमूलक हाइ स्कूलहरूमा सम्भावित भावी विद्यार्थीहरूको रूपमा संस्थाहरूमा आउने विद्यार्थीहरू र उहाँहरूका आमाबुवा वा अभिभावकहरूको यात्रा पनि समावेश हुन्छन्। व्यक्तिगत वा विश्रामको लागि उच्चा जोखिमका क्षेत्रहरूमा यात्रा गरेका गैर अत्यावश्यक कर्मचारीहरू यो छुटमा पर्न सक्नेछैनन्।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनको बीचमा के भिन्नता छ?

बिरामी भएका वा कोभिड 19 भएर नोभेल कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित मानिसहरूलाई आइसोलेसनमा बस्न आवश्यक छ; र क्वारेन्टाइन भने सम्भावित रूपमा प्रभावमा आएका र संक्रमित हुने जोखिममा भएका मानिसहरूलाई आवश्यक पर्छ। यी दुवैको अर्थ व्यक्ति अन्य मानिसहरू भन्दा टाढा घरमा बस्नुपर्छ तर दुवैका लागि आवश्यक पर्ने समय भने फरक छ। भिन्नताहरूको यो संक्षिप्त विवरण अनलाइनमा हेर्नुहोस्।