








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

(2/3/21 मा अद्यावधिक गरिएको)

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

प्रश्न?	आइसोलेसन	कारेन्टाइन	स्वयं-अवलोकन
 कसको लागि?	COVID-19 को कारणले बिरामी भएका वा COVID-19 पोजेटिभ देखिएको तर कुनै लक्षण नभएका मानिस।	निम्न भएका मानिस: • COVID-19 को कारणले बिरामी भएको कसैसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका। वा • यात्राबाट NH मा फर्किदै गरेका (नर्थइस्टमा चयन राज्यहरूबाट बाहेक) <sup>(2)</sup>	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 सन्धो 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?	तपाईं आफ्नो घरको वरिपरि ताजा हावा लिन बाहिर जान सक्नुहुन्छ।	तपाईंको छिमेकिमा र अन्यसँग सम्पर्कमा नआउनुहोस्। तपाईं नबस्ने मानिसहरूसँग छ फिटको दूरी राख्नुहोस् 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। <sup>(1)</sup>	पछिल्लो पटक लक्षण देखिएको 10 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। <sup>(1)</sup>	सम्भव भएमा, 10 दिन नबित्दासम्म र कुनै लक्षण देखा नपर्दासम्म छुट्टै कोठामा बस्नुहोस्। <sup>(2)</sup>	होइन
 म बिरामी हुन लागे भने के गर्ने?		आइसोलेसन बस्न सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्।	आइसोलेसन बस्न सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्।

1. A) तपाईंका लक्षणहरू पहिलो 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 रिकभरी 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 10 दिनसम्म। तपाईं COVID-19 भएको कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, उक्त व्यक्तिको रिकभरीपछि थप 10 दिनको लागि कारेन्टाइन 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 10 दिनसम्म। <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> मा जानकारी छ \*तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखिएतापनि तपाईंको कारेन्टाइनको समावधिमा तपाईंलाई परीक्षण गर्न सकिनेछ। आफ्नो प्रदायकलाई परीक्षणको प्रबन्ध गर्नको लागि फोन गर्नुहोस् वा [हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्](https://www.nh.gov/covid19)

\*कृपया ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले COVID-19 को विरूद्ध पूर्ण रूपमा खोप लगाउनुभएको छ भने र तपाईंले आफ्नो COVID-19 खोपको दोस्रो मात्रा प्राप्त गर्नुभएको अवधि 14 दिनभन्दा बढी बितिसकेको भएमा, तपाईं अनावृत हुनुभएको छ भने तपाईंलाई कारेन्टाइनमा बस्न वा परीक्षण गराउन आवश्यक पर्दैन।