संक्रामक रोग नियन्त्रण ब्यूरो

न्यू ह्याम्पशायर COVID-19 यात्रासम्बन्धी मार्गनिर्देशन
जनवरी 11, 2021

नोभल कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) महामारी विश्वभरि र संयुक्त राज्यमा जारी छ। संयुक्त राज्य सहित धेरै राष्ट्रहरू (अलग-अलग राज्यका प्रचलनहरू हेर्नुहोस्) मा COVID-19 को उच्च व्यापकता जारी छ र थप संक्रामक र सहजै फैलिने जस्ता नयाँ तनावहरू देखिरहेका छन्। धेरैजसो अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गन्तव्यहरूले अनावश्यक यात्रा नगर्ने सिफारिसका साथ कोभिड-19 को उच्च जोखिम संकेत गर्दै यात्रा स्वास्थ्य सूचना जारी राखेको छ। यसकारण, कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय वा घरेलु यात्रामा व्यक्तिलाई COVID-19 संक्रमण हुने र सर्ने सम्भावाहरू बढ्छ; आफू र अरूलाई बिरामी हुनबाट बचाउनको लागि सबैभन्दा उत्कृष्ट तरिका भनेको घरमै बस्नु हो।

CDC सँग संयुक्त राज्यमा यात्रा गरीरहेका मानिसहरूका लागि मार्गनिर्देशन छ। यात्रामा व्यक्तिलाई अरूसँग वा दूषित सार्वजनिक सतहहरूमा नजिकको सम्पर्कबाट COVID-19 लाग्ने सम्भावना बढ्ने हुँदा, यात्रा गर्ने जो कोहीले सार्वजनिक यातायात त्याग्न, तत्कालीन परिवारका सदस्यहरू नभएका मानिसहरूसँग जमघट नगर्न, अरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दूरी कायम राख्न, सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा हुँदा फेस मास्क लगाउन र पटक-पटक आफ्ना हातहरू सेनिटाइज गर्न जारी राख्नुपर्छ।

न्यू ह्याम्पशायरले COVID-19 को उच्च सामुदायिक फैलाव अनुभव गरिरहेको हुन सक्ने NH भन्दा बाहिरका क्षेत्रहरूबाट हाम्रा समुदायहरूमा COVID-19 को परिचय र फैलाव रोकथाम गर्नका लागि NH मा निवासी र आगन्तुकहरूलाई यात्रा र क्वारेन्टाइन मार्गनिर्देशन पालना गर्न सुझाव गर्छ। रोजगारदाता/कर्मचारीहरूका लागि NH विश्वव्यापी मार्गनिर्देशनहरू मा र NH DPHS कर्मचारी यात्रा, परीक्षण र बहिष्कारसम्बन्धी मार्गनिर्देशन मा आउटलाइन गरिएको यात्रा र क्वारेन्टाइनको सम्बन्धमा छुट्टा-छुट्टै मार्गनिर्देशन छ। व्यवसाय मार्गनिर्देशन लागू नहुने अन्य संस्था र व्यक्तिहरू (उदाहरण, सार्वजनिक विद्यालयहरू) ले यो मार्गनिर्देशन पालना गर्नुपर्छ वा व्यक्ति, परिवार र समुदायहरूलाई COVID-19 को परिचय र फैलावबाट बचाउँदै अत्यावश्यक यात्राको लागि अनुमति दिने यात्रा तथा क्वारेन्टाइन नीतिहरू विकास गरेर आफ्ना विशेष परिस्थिति र आवश्यकताहरूमा यो मार्गनिर्देशन अपनाउनुपर्छ।

यात्रामा क्वारेन्टाइनसम्बन्धी मार्गनिर्देशन

NH मा जाने **यात्री/आगन्तुकहरू र NH का निवासीहरूलाई** गैर-अत्यावश्यक प्रयोजनहरूको लागि मेइन, भर्मन्ट, मासाचुसेट्स, कनेक्टिकट वा रोडे टापुको न्यू इङ्ग्ल्यान्ड राज्यभन्दा बाहिर समुद्री जहाजमा वा आन्तरिक रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा (क्यानडामा/बाट सहित) समावेश हुने कुनै पनि उच्च जोखिम भएको यात्रा गरेको अन्तिम मितिपछि 10 दिनको लागि स्वयं-क्वारेन्टाइन हुन आवश्यक हुन्छ।

उच्च जोखिम भएको यात्राको लागि मापदण्ड पूरा गरिरहेका मानिसहरूसँग सक्रिय SARS-CoV-2 संक्रमण (SARS-CoV-2 नोभल कोरोना भाइरस हो, जसले COVID-19 निम्त्याउँछ) को लागि जाँच गर्न आफ्नो क्वारेन्टाइनको दिन 6-7 मा जाँच गरेर 7 दिनपछि आफ्नो क्वारेन्टाइनको अवधि समाप्त गर्ने विकल्प हुन्छ; यो जाँच सूक्ष्मतम जाँच हुनुपर्छ (उदाहरण, PCR-आधारित जाँच); यस प्रयोजनको लागि एन्टिजेन जाँचहरू स्वीकार गरिँदै। यदि परिक्षण क्वारेन्टाइनको 6-7 दिनमा प्राप्त गरिन्छ भने, व्यक्तिलाई लक्षण देखिँदैन र परिक्षण नेगेटिभ हुन्छ भने, त्यसपछि व्यक्तिले आफ्नो क्वारेन्टाइन 7 दिनपछि समाप्त गर्न सक्छन्, तर उनीहरूले अझै कोभिड-19 का लक्षणहरूको लागि स्वयम-अवलोकन गर्नुपर्छ र कोभिड-19 को गम्भीरता कम गर्ने उपायहरू (सामाजिक दूरी, सामाजिक भेटघाट नगर्ने, अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा 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 हुन्छ।

NH जाने यात्रु/आगन्तुकहरू NH मा पुग्नको लागि सार्वजनिक यातायातमा यात्रा नगर्दासम्म आइपुग्नुभन्दा अगाडि तुरुन्तै 10 दिनसम्म उनीहरूलाई आफ्नो गृह राज्यमा क्वारेन्टाइनमा राख्नका लागि अनुमति दिन सकिन्छ। वैकल्पिक रूपमा, NH जाने यात्रु/आगन्तुकहरूसँग 7 दिनसम्म आफ्नो गृह राज्यमा क्वारेन्टाइनमा बस्ने र NH मा पुग्नुभन्दा अगाडि तुरुन्तै सक्रिय SARS-CoV-2 संक्रमणको परीक्षण गर्नको लागि आणविक परीक्षण (उदाहरण: PCR मा आधारित परीक्षण) प्राप्त गर्ने विकल्प छ र नतिजा नेगेटिभ आएमा यात्रीलाई NH मा जाने सार्वजनिक यातायातमा यात्रा नगर्दासम्म र कोभिड-19 का अन्य कुनै सम्भावित अनावरण नभएसम्म NH मा आइपुगेपछि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक हुँदैन। प्रतिजन परीक्षणहरूलाई यस उद्देश्यको लागि स्वीकार गरिन्छ। क्वारेन्टाइनको मतलब मानिसहरूले काम, विद्यालय वा अन्य अनिवार्य प्रकार्यहरू भएपनि, आफ्नो घर छोड्न नसक्नु हो र NH मा यात्रा गर्ने मानिसहरूले आफ्नो परीक्षण नतिजा प्राप्त गर्नुभन्दा अगाडि र NH मा यात्रा गर्नुभन्दा अगाडि क्वारेन्टाइनको समय समाप्त नहुनु हो (जस्तै: उनीहरू NH मा नआउँदासम्म परीक्षण नतिजा नेगेटिभ भएमा अन्य कुनै पनि सम्भावित सार्वजनिक अनावरणहरू हुँदैनन्)।

यात्रा क्वारेन्टाइनका छुटहरू

निम्न व्यक्तिहरू उच्च-जोखिम यात्रापछि क्वारेन्टाइन बस्नु 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।

यात्रा क्वारेन्टाइनका अतिरिक्त अपवादहरू माथिको दुई मापदण्ड पूरा नगर्ने “अत्यावश्यक यात्रा” का उद्देश्यहरूको कारणयात्रा गरिरहेका मानिसहरूका लागि व्यवसाय, संस्था, विद्यालय, आदि द्वारा बनाउन सकिन्छ। 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 उच्च जोखिमका क्षेत्रहरूमा यात्रा गरेका गैर-अत्यावश्यक कर्मचारीहरू यो “अत्यावश्यक यात्रा” अपवादमा निर्भर रहन सक्दैनन् ("अत्यावश्यक कर्मचारी" नियुक्ति र मार्गनिर्देशन बारे थप जानकारीको लागि NH DPHS रोजगारदाताको यात्रा, परीक्षण र बहिष्कारसम्बन्धी मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस्)।

संस्थाहरूले सार्वजनिक स्वास्थ्य मार्गदर्शन (यो मार्गदर्शन र NH DPHS कर्मचारी यात्रा, परीक्षण र बहिष्कार मार्गदर्शन) र NH विश्वव्यापी मार्गदर्शनहरू पालना गरेर आफ्नै यात्रा र बहिष्कार नीतिहरू विकास गर्नुपर्छ। यद्यपि, यात्रा क्वारेन्टाइन आवश्यकताहरूमा “अत्यावश्यक यात्रा” र “अत्यावश्यक कर्मचारी” मानक अभ्यास हुनुहुँदैन र व्यक्तिहरूलाई आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधि चलिरहेको बेला टाढाबाटै काम गर्न, सिक्न वा अन्य महत्त्वपूर्ण प्रकार्यहरू सम्पादन गर्न दिनका लागि हरेक

प्रयासहरू गरिनुपर्छ। उच्च जोखिम यात्राको बावजूत काम गर्न वा विद्यालयमा उपस्थित हुन अनुमति पाएका व्यक्तिहरू अझैपनि काम वा विद्यालय बाहेक अन्य सबै उद्देश्यहरूका लागि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ (कोभिड-19 बाट बच्नका लागि पूर्णरूपमा खोप लगाएको वा 90 दिनअघि पहिले नै संक्रमित भएको अवस्थामा बाहेक) र आफ्नो क्वारेन्टाइन अवधि चलिरहेको बेला सामाजिक सम्मेलन वा जमघटहरूमा उपस्थिति हुनुहुँदैन।

NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

संक्रामक रोग नियन्त्रण ब्यूरो

यात्रा क्वारेन्टाइनको सारांश

लक्षण/परीक्षण स्थिति	न्यू इङ्‌ग्ल्यान्डको बाहिर समुद्री यात्राबाट अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा यात्रा गरेको वा घरेलू रूपमा यात्रा गरेको	न्यू इङ्‌ग्ल्यान्डभित्र यात्रा गरेको वा यात्रा नगरेको
COVID-19 को नयाँ वा अस्पष्ट लक्षण	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 7 मा दोस्रो जाँच अझैपनि क्वारेन्टाइन समाप्त हुनुभन्दा 7 दिन पछि आवश्यक हुन्छ।)	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
कुनै लक्षण छैन (लक्षण नदेखिएको)	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। व्यक्तिसँग क्वारेन्टाइनको दिन 6-7 मा नेगेटिभ SARS-CoV-2 जाँचसँग दिन 7 पछि क्वारेन्टाइन समाप्त गर्ने विकल्प हुन्छ (सक्रिय संक्रमण पत्ता लगाउनको लागि PCR-आधारित जाँच जस्ता सूक्ष्मतम जाँच हुनुपर्छ)।	कुनै प्रतिबन्ध छैन
कोभिड 19 को पोजेटिभ परीक्षण	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।