

सर्वसाधारण जनताका लागि आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनका सिफारिसहरू

तल दिइएको तालिकाहरूले सर्वसाधारण जनताका लागि [CDC को अद्यावधिक आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन मार्गनिर्देशन](#) सारांश गर्छ, जसलाई न्यू ह्याम्पशायरद्वारा अनुकूलित गरिएको छ। CDC ले बारम्बार सोधिने प्रश्नहरूको जवाफका साथ तिनीहरूको अद्यावधिक मार्गनिर्देशन पछाडिको कारण पनि बताउँछ ([क्वारेन्टाइन र आइसोलेसन पृष्ठभूमि हेर्नुहोस्](#))।

यो मार्गनिर्देशन कार्यस्थलहरू र K-12 विद्यालयहरू लगायत सर्वसाधारण जनतामा लागू हुन्छ। यो मार्गनिर्देशन स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रहरू, सुधारात्मक संस्थाहरू वा घरवारविहीनको आश्रयमा लागू हुँदैन। स्वास्थ्य सेवा संस्थाहरूले [SARS-CoV-2 संक्रमण वा अनावरणका साथ स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरू प्रबन्ध गर्नका लागि](#) CDC को छुट्टै [अन्तरिम मार्गनिर्देशन र स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी व्यवस्थापनको अभाव कम गर्नका लागि तिनीहरूको रणनीतिहरू](#) सन्दर्भ गर्नुपर्छ।

अलग बस्नुपर्ने व्यक्तिहरू	सिफारिस गरिएको कार्य
<p>खोपको स्थिति, अघिल्लो संक्रमण वा लक्षणहरूको कमी भएता पनि - कोभिड-19 विरुद्ध पोजिटिभ परीक्षणहरू भएका वा परीक्षण गराउन प्रतीक्षा गर्दा कोभिड-19 का लक्षणहरू भएका कुनै पनि व्यक्ति।</p> <p>(नोट: CDC ले कोभिड-19 भई गम्भीर रूपमा बिरामी भएका मानिसहरूका लागि र अस्पताल भर्ना वा गहन स्याहार एकाइ सहायता आवश्यक भएका वा गम्भीर रूपमा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएमा मानिसहरूका लागि लामो अवधिको आइसोलेसन सिफारिस गर्दछ।)</p>	<ul style="list-style-type: none"> कम्तिमा 5 दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् वा अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्नुहोस् (तपाईंको घरमा भएका मानिसहरू सहित)। यदि तपाईं कम्तिमा 24 घण्टा ज्वरो रहित (ज्वरो कम गर्ने औषधिहरू बन्द) हुनुहुन्छ र अन्य लक्षणहरूमा सुधार भइरहेको छ भने 5 दिन पछि आइसोलेसन समाप्त हुन सक्छ। पूर्व 24 घण्टामा ज्वरो आएमा, वा अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छैन भने, तपाईंले ज्वरो नआएसम्म र लक्षणहरू कम्तिमा 24 घण्टासम्म सुधार नभएसम्म वा 10 दिनको आइसोलेसन नपुग्दासम्म अलगगै बस्न जारी राख्नु पर्दछ। 10 दिनका लागि: <ul style="list-style-type: none"> अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा राम्रोसँग फिट हुने अनुहारमा लगाउने मास्क लगाउनुहोस्। प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका वा गम्भीर रोगका लागि उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूदेखि टाढा रहनुहोस्। सम्भव भएसम्म यात्रा नगर्नुहोस्। <p>नोट: CDC मार्गनिर्देशन प्रति, तपाईं आइसोलेसन समाप्त हुनु अघि 5 दिन मा प्रतिजन परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ र पोजिटिभ भएमा, तपाईंले जम्मा 10 दिनका लागि अलग बस्न जारी राख्नु पर्दछ। व्यक्तिहरू र व्यवसायहरू/संस्थाहरूले विचार गर्न सक्छन् तर यो परीक्षण रणनीति अपनाउनु पर्दैन।</p>
<p>कोभिड-19 भएको कसैको सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्ने व्यक्तिहरू</p>	<p>सिफारिस गरिएको कार्य</p>
<p>पारिवारिक सम्पर्कहरू जसले या त:</p> <ul style="list-style-type: none"> खोप नलगाएको; वा सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 विरुद्ध खोपको मात्रा लगाउनबारे "अद्यावधिक" नभएका 	<ul style="list-style-type: none"> अन्तिम अनावरणपछि 5 दिनका लागि घरमा बस्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा बस्नुहोस्। अन्तिम अनावरणपछि 10 दिनसम्म कोभिड-19 विरुद्ध लक्षणहरू छुन् वा छैनन् भनी हेर्नुहोस् र लक्षणहरू देखिएमा परीक्षण गराउनुहोस्। लक्षण नदेखिए पनि कम्तिमा 5 दिनको सम्पर्कमा आएपछि परीक्षण गराउनुहोस्। पोजिटिभ भएमा, अलग बस्नुहोस्। 10 दिनका लागि:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा राम्रोसँग फिट हुने अनुहारमा लगाउने मास्क लगाउनुहोस्। ○ प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका वा गम्भीर रोगका लागि उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूदेखि टाढा रहनुहोस्। ○ सम्भव भएसम्म यात्रा नगर्नुहोस्।
कोभिड-19 भएको कसैको सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्नु नपर्ने व्यक्तिहरू	सिफारिस गरिएको कार्य
<ul style="list-style-type: none"> ● सामुदायिक क्षेत्रहरूमा कम जोखिम अनावरणहरू (उदाहरण, गैर-पारिवारिक सम्पर्कहरू) ● सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 विरुद्ध खोपको मात्रा लगाउनबारे "अद्यावधिक" नभएका पारिवारिक सम्पर्कहरू ● प्रतिजन वा PCR-आधारित परीक्षणद्वारा कोभिड-19 को लागि पोजिटिभ परीक्षणको 90 दिन भित्र खोप नलगाएका पारिवारिक सम्पर्कहरू 	<ul style="list-style-type: none"> ● विशेषगरी इनडोर सेटिङहरूमा 10 दिनसम्म अन्य मानिसहरूको वरिपरि हुँदा राम्रोसँग फिट हुने अनुहारमा लगाउने मास्क लगाउनुहोस्। ● लक्षणहरू देखिएमा, घरमै बस्नुहोस् र कोभिड-19 विरुद्ध परीक्षण गराउनुहोस्। ● तपाईंमा लक्षणहरू नदेखिएता पनि कोभिड-19 विरुद्ध 5 दिनमा परीक्षण गराउनुहोस्। ● परीक्षण पोजिटिभ भएमा, माथि दिइएका आइसोलेसनका सिफारिसहरूको पालना गर्नुहोस्।

परिभाषाहरू:

आइसोलेसन: बिरामी भएका वा कोभिड-19 भाइरस विरुद्ध पोजिटिभ परीक्षण भएका मानिसहरूका लागि।

क्वारेन्टाइन: कोभिड-19 भाइरसको सम्पर्कमा आएका र संक्रमण विकास गर्ने जोखिममा रहेका मानिसहरूका लागि।

पारिवारिक सम्पर्कहरू: कोभिड-19 भई (अस्थायी वा स्थायी बसोबासको व्यवस्था) निदान गरिएको अर्को व्यक्तिको रूपमा एउटै इनडोर साझा गरिएको ठाउँमा बस्ने वा सुत्ने कुनै पनि व्यक्ति जसले कोभिड-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आउन सक्छ।

कोभिड-19 विरुद्ध खोपबारे "अद्यावधिक" रहनुहोस्: कुनै व्यक्तिले प्राथमिक कोभिड-19 खोप श्रृङ्खला (J&J Janssen खोपको एउटा डोज वा Pfizer-BioNTech वा Moderna खोपको 2-डोजको श्रृङ्खला) पूरा गरेपछि र योग्य भएको र सिफारिस गरिएको कुनै पनि बुस्टर सट लगाएपछि सो व्यक्तिको खोपको स्थिति अद्यावधिक मानिन्छ। CDC सँग [कोभिड-19 विरुद्ध खोपको बारेमा अद्यावधिक रहनु](#) र कसले बुस्टर सट लिनु पर्छ भन्ने बारे जानकारी छ।

खोप नलगाएका: कोभिड-19 विरुद्ध खोपको प्राथमिक श्रृङ्खला पूरा नगरेका कुनै पनि व्यक्ति।