अद्यावधिक गरिएको मिति जुलाई 27, 2020

तपाईंलाई COVID-19 लागेको पुष्टि वा शंका गरिएको छ भने के गर्ने

यदि तपाईंलाई COVID-19 सकारात्मक देखिन्छ वा तपाईं COVID-19 लागेको कुनै पनि व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि बिमारी हुनुहुन्छ भने, तपाईंले अन्यमा COVID-19 को फैलिन नदिन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया तलको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।

COVID-19 का लक्षणहरू

साधारण लक्षणहरू ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने र स्वाँ-स्वाँ हुने हुन्। अन्य लक्षणहरूमा जाडो हुने, माशंपेशीमा पीडा हुने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने र स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने समावेश हुन सक्छन्।

यदि तपाईं COVID-19 सकारात्मक देखिएको कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो र तपाईंलाई यी लक्षणहरू देखिएका छन् भने, तपाईंलाई COVID-19 लागेको हुनसक्छ। COVID-19 जाँचको लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सार्वजनिक स्वास्थ्य अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

यदि तपाईंलाई COVID-19 सकारात्मक देखिन्छ भने अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई सामान्यतया फोनमार्फत सम्पर्क गर्नु हुनेछ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई के गर्ने र के-कस्तो सहायता उपलब्ध छ भनी बुझ्नमा मद्दत गर्नु हुनेछ।

अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईं हालै निकट सम्पर्कमा आउनुभएका मानिसहरूका नाम र सम्पर्क जानकारी सोध्नु हुनेछ। उहाँहरूले यो जानकारी सोध्नुहुन्छ जसकारण उहाँहरूले मानिसहरूलाई कोरोना भाइरस लागेको हुनसक्छ भनी सूचित गर्न सक्नुहुन्छ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंका निकट सम्पर्कहरूसँग तपाईंको नाम साझा गर्नु हुनेछैन।

चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्न बाहेक अन्य अवस्थामा घरमै बस्नुहोस्

तपाईं चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्न बाहेक अन्य अवस्थामा घरमै बस्नुपर्छ। काम, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, ride-sharing (राइड-सेयरिङ) वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। साथी वा परिवारका सदस्यहरूलाई तपाईंको किनमेल गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् वा किराना डेलिभरी सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

आफू चिकित्सककहाँ जानुअघि फोन गर्नुहोस्

आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई आफूलाई COVID-19 लागेको वा COVID-19 को मूल्याङ्कन हुँदै गरेको कुरा बताउनुहोस्। आफू भवनमा प्रवेश गर्नुअघि अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्। यी चरणहरूले कार्यालय वा प्रतीक्षा कक्षमा मानिसहरूलाई बिमारी हुनबाट बचाउन मद्दत गर्नेछन्।

आफूलाई आफ्नो घरमा मानिस र जनावरहरूबाट टाढा राख्नुहोस्

- **मानिसहरू**: सकेसम्म, निश्चित कोठामा अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् र उपलब्ध भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्।
- **जनावरहरू**: घरपालुवा जनावर र अन्य जनावरहरूसँग कम सम्पर्कमा आउनुहोस्। यदि सम्भव भएमा, आफ्नो घरपरिवारको सदस्यलाई तिनीहरूको ख्याल राखिदिन भन्नुहोस्। यदि तपाईंले जनावरको ख्याल राख्नुपर्छ भने, अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस् र आफू तिनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुअघि र गरेपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। थप जानकारीका लागि COVID-19 र जनवारहरू हेर्नुहोस्।

मैले आफूलाई कहिलेसम्म छुट्टै राख्नुपर्छ?

1. यदि तपाईंलाई COVID-19 भएको भनी पुष्टि वा शंका गरिएको छ र **लक्षणहरू देखिएका छन्** भने, तपाईंले निम्न अवस्थामा गृह आइसोलेसन समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ:
   - ज्वरो घटाउने औषधीको प्रयोग नगरेरै तपाईं कम्तीमा 24 घण्टादेखि ज्वरो-मुक्त हुनुहुन्छ **र**
   - तपाईंका लक्षणहरू सुधार भएका छन् भने **र**
   - तपाईंका लक्षणहरू सुरुमा देखा परेदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितेको छ भने।
2. यदि तपाईंलाई COVID-19 सकारात्मक देखिएको छ तर **कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने**, तपाईंले निम्न अवस्थामा गृह आइसोलेसन समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ:
   - तपाईंको पहिलो COVID-19 जाँच सकारात्मक देखिएको मितिदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितेको छ भने**र**
   - तपाईं COVID-19 बाट बिमारी हुनुभएको छैन भने

COVID-19 को फैलिने क्रमलाई रोक्नुहोस्

- **तपाईं मानिसहरू वा घरपालुवा जनावरहरू वरपर हुँदा र तपाईं स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकको कार्यालयमा प्रवेश गर्नुअघि कपडाको अनुहार ढाक्ने** लगाउनुहोस्। यदि तपाईं अनुहार ढाक्ने लगाउन सक्षम हुनुहुन्न भने, तपाईंको घरपरिवारका मानिसहरू समान कोठामा बस्नुहुँदैन वा उहाँहरूले आफू तपाईंको कोठामा प्रवेश गर्दा अनुहार ढाक्ने लगाउनुपर्छ।
- **आफ्ना हातहरू बारम्बार सफा गर्नुहोस्।** कम्तीमा पनि 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले हातहरू धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, कम्तीमा पनि 60% मदिरा समावेश गर्ने मदिरा-आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो अनुहारलाई नधोएका हातहरूले नछुनुहोस्।
- **आफ्ना खोकी र हाच्छिउँहरू छोप्नुहोस्**। प्रयोग गरिएका टिस्युहरूलाई टाढा फाल्नुहोस् र आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- **काउन्टर, टेबुलटप, ढोकाका चुकुल, बाथरूम फिक्सचर, शौचालय, फोन, किबोर्ड, ट्याब्लेट र बिस्तरा छेउका टेबुलहरू जस्ता "बढी छोइने" सतहहरू हरेक दिन सफा गर्नुहोस्**। घरायसी सरसफाई स्प्रे वा वाइप प्रयोग गर्नुहोस् र लेबुलका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
- **आफ्नो घरका मानिसहरू वा घरपालुवा जनावरहरू कसैसँग पनि** डिश, पिउने गिलास, कप, भाँडाकुडा, टावेल वा बिस्तरा सहितका **व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।**

आफ्ना लक्षणहरू निरीक्षण गर्नुहोस्

तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब भएमा (तपाईंलाई श्वासप्रश्वासमा समस्या भएमा, आदि) तुरुन्तै चिकित्सा मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई चिकित्सा आकस्मिक अवस्था देखिएमा र 911 मा फोन गर्न आवश्यक भएमा, आफूलाई COVID-19 लागेको वा लागेको हुन सक्ने कुरा प्रेषणकर्तालाई बताउनुहोस्। यदि सम्भव भएमा, आकस्मिक चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्नुअघि अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइनबीच के भिन्नता छ?

- **आइसोलेसन** भनेको तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा वा COVID-19 सकारात्मक देखिएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। आइसोलेसन भन्नाले तपाईं रोग फैलिनबाट रोक्नको लागि सिफारिस गरिएको समयावधिसम्म घरमा र अन्य (घरपरिवारका सदस्यहरू सहित) बाट टाढा बस्नुहुन्छ भन्ने बुझिन्छ।
- **क्वारेन्टाइन** भनेको तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको भएमा तपाईंले गर्ने कार्य हो। क्वारेन्टाइन भन्नाले तपाईं आफू संक्रमित र संक्रामक भएको अवस्थामा सिफारिस गरिएको समयावधिसम्म घरमा र अन्यबाट टाढा बस्नुहुन्छ भन्ने बुझिन्छ। क्वारेन्टाइन तपाईंलाई पछि COVID-19 सकारात्मक देखिएमा वा लक्षणहरू विकास भएमा आइसोलेसन बन्छ।

यस कागजातलाई अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न, 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। श्रवण शक्ति नभएका वा कम सुन्ने ग्राहकहरू भएमा, कृपया 711 (Washington Relay (वाशिङ्गटन रिले)) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल पठाउनुहोस्।

तपाईंका घरपरिवारका सदस्य, घनिष्ठ साझेदार र स्याहारकर्ताहरूका लागि थप जानकारी उपलब्ध छ।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारी र स्रोतहरू

वाशिङ्गटनमा COVID-19 को वर्तमान अवस्था, Governor Inslee का घोषणाहरू, लक्षणहरू, यो कसरी फैलिन्छ र मानिसहरूले कसरी र कहिले जाँच गराउनुपर्छ भन्ने बारेमा अद्यावधिक रहनुहोस्। थप जानकारीका लागि हाम्रा बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू हेर्नुहोस्।

COVID-19 को जोखिम वर्ग, जातीयता वा राष्ट्रियतासँग सम्बन्धित छैन। स्टिगमाले बिमारीको विरुद्धमा लड्न मद्दत गर्ने छैन। हल्ला र गलत जानकारी फैलिनबाट रोक्नको लागि अन्यसँग सही जानकारी साझा गर्नुहोस्।

COVID-19 सम्बन्धी प्रश्नहरू छन्? हाम्रो हटलाइनमा **1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस् र #** थिच्नुहोस्। दोभाषे सेवाहरूका लागि, फोनको जवाफ दिएपछि आफ्नो भाषा बताउनुहोस्। **हटलाइन समय**: सोमबार-शुक्रबार बिहान 6 बजेदेखि साँझ 10 बजेसम्म र सप्तान्तहरूमा बिहान 8 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म। तपाईंको स्वास्थ्य, COVID-19 जाँच वा जाँचका नतिजाहरू सम्बन्धी प्रश्नहरूका लागि, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

यस कागजातलाई अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न, 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। श्रवण शक्ति नभएका वा कम सुन्ने ग्राहकहरू भएमा, कृपया 711 (Washington Relay (वाशिङ्गटन रिले)) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल पठाउनुहोस्।