# तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् तर तपाईं COVID-19 को निदान गरिएको कुनै पनि व्यक्तिको नजिक आउनुभएको छैन भने के गर्ने

## मलाई COVID-19 भएको हुनसक्छ?

COVID-19 का 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। तपाईंलाई यी लक्षणहरू देखिएमा COVID-19 भएको हुनसक्छ।

## मैले COVID-19 को जाँच गराउनुपर्छ?

पर्छ। यदि तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिन्छन् भने वा यदि तपाईं COVID-19 लागेको भनी पुष्टि भएको कुनै पनि व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, जाँचको लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

## सार्वजनिक स्वास्थ्य अन्तर्वार्तामा सहभागी हुनुहोस्

यदि तपाईंलाई COVID-19 सकारात्मक देखिन्छ भने, सार्वजनिक स्वास्थ्यको कोही व्यक्तिले तपाईंलाई सामान्यतया फोनमार्फत सम्पर्क गर्नु हुनेछ। अन्तर्वार्ता लिने व्यक्तिले तपाईंलाई के गर्ने र के-कस्तो प्रकारको सहायता उपलब्ध छ भनी बुझ्नमा मद्दत गर्नु हुनेछ। उहाँहरूले तपाईं हालै निकट सम्पर्कमा आउनुभएका मानिसहरूका नाम र सम्पर्क जानकारी सोध्नु हुनेछ। उहाँहरूले यो जानकारी सोध्नुहुन्छ जसकारण उहाँहरूले तिनीहरूलाई कोरोना भाइरस लागेको हुनसक्छ भनी थाहा दिन सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले निकट सम्पर्कहरूलाई सम्पर्क गर्दा तिनीहरूसँग तपाईंको नाम साझा गर्नु हुनेछैन।

## मैले आफ्नो परिवार र समुदायका मानिसहरूमा आफ्नो रोगलाई फैलिन नदिन के गर्नुपर्छ?

- **चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्न बाहेक अन्य अवस्थामा घरमै बस्नुहोस्।**
    - काम, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, ride-sharing (राइड-सेयरिङ) वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- **आफूलाई आफ्नो घरमा अन्य मानिस र जनावरहरूबाट छुट्टै राख्नुहोस्।**
    - सकेसम्म धेरै, निश्चित कोठामा र अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
    - उपलब्ध भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्।
    - तपाईं अन्य मानिसहरूको वरपर हुँदा कपडाको अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्। यदि तपाईं अनुहार ढाक्ने लगाउन सक्नुहुन्न भने, अन्य मानिसहरूले तपाईंको कोठामा प्रवेश गर्दा अनुहार ढाक्ने लगाउनुपर्छ।
    - बिरामी हुँदा घरपालुवा जनावर र अन्य जनावरहरूलाई नछुनुहोस्। सम्भव हुँदा, तपाईंको घरपरिवारको अर्को सदस्यलाई तपाईंका जनावरहरूको ख्याल राखिदिन भन्नुहोस्। यदि तपाईंले आफ्नो घरपालुवा जनावरको स्याहार गर्नुपर्छ भने, तपाईंले घरपालुवा जनावरहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुअघि र गरेपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र सम्भव भएमा अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्। थप जानकारीका लागि COVID-19 र जनवारहरू हेर्नुहोस्।
    - मानिस वा घरपालुवा जनावरहरूसँग डिश, पिउने गिलास, कप, भाडाकुडा, टावेल वा बिस्तरा सहितका व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।

- **आफ्ना हातहरू बारम्बार सफा गर्नुहोस्।** कम्तीमा पनि 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले हातहरू धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध हुँदैन भने, कम्तीमा पनि 60% मदिरा भएको मदिरा-आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो अनुहारमा नधोएका हातहरूले नछुनुहोस्।
- **आफ्ना खोकी र हाच्छिउँहरूलाई टिस्युहरूले छोप्नुहोस्।** प्रयोग गरिएका टिस्युहरूलाई टाढा फाल्नुहोस् र त्यसपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- **काउन्टर, टेबुलटप, ढोकाका चुकुल, बाथरूम फिक्सचर, शौचालय, फोन, किबोर्ड, ट्याब्लेट र बिस्तरा छेउका टेबुलहरू सहितका "बढी छोइने" सतहहरूलाई हरेक दिन सफा गर्नुहोस्।** घरायसी सरसफाई स्प्रे वा वाइप प्रयोग गर्नुहोस् र लेबुलका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

## आफ्ना लक्षणहरू निरीक्षण गर्नुहोस्

तपाईंका लक्षणहरू अझ खराब भएमा तुरुन्तै चिकित्सा मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंले स्याहार प्राप्त गर्नुअघि, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र आफूलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको कुरा उहाँलाई बताउनुहोस्। प्रतीक्षा कक्ष र जाँच कक्षहरूमा रहेका अन्य मानिसहरूमा किटाणुहरू फैलिन नदिनका लागि आफू स्वास्थ्य स्याहार सुविधास्थलमा प्रवेश गर्नुअघि अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई चिकित्सा आकस्मिक अवस्था देखिएमा र 911 मा फोन गर्न आवश्यक भएमा, आफूलाई COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको कुरा प्रेषण कर्मचारीलाई बताउनुहोस्। यदि सम्भव भएमा, आकस्मिक चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्नुअघि अनुहार ढाक्ने लगाउनुहोस्।

## मैले आफूलाई कहिलेसम्म छुट्टै राक्खुपर्छ?

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 पटक COVID-19 जाँच सकारात्मक देखिएको मितिदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितेको छ भने **र**
   - तपाईंलाई कुनै पनि पछिल्लो बिमारी देखिएको छैन भने।

COVID-19 लागेका वा लागेको शंका गरिएका मानिसहरू का लागि थप मार्गदर्शन उपलब्ध छ।

## 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 फैलिन नदिनका लागि सिफारिस गरिएको समयावधिसम्म घरमा र अन्य (घरपरिवारका सदस्यहरू सहित) बाट टाढा बस्नुहुन्छ भन्ने बुझिन्छ।

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।

- **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 COVID-19 का लक्षणहरू विकास भएमा आइसोलेसन बन्छ।

## 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। स्टिग्माले 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।