

कोरोना भाइरस रोग 2019

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको सम्भावित सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्ने बारेमा

COVID-19 सँग सम्बन्धित नयाँ वैज्ञानिक तथ्यहरू फेला पर्दै जाँदा जनस्वास्थ्यसम्बन्धी सुझावहरू पनि परिमार्जन तथा अद्यावधिक हुँदै गइरहेका छन्। 2020 डिसेम्बर 2 मा रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ले एउटा [संक्षिप्त वैज्ञानिक लेख](#) प्रकाशित गरेको थियो। उक्त संक्षिप्त लेखमा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने मानिसहरूलाई क्वारेन्टाइनमा राख्ने कार्यलाई घटाउनुपर्ने कुरालाई उल्लेख गरिएको थियो। ओहायो स्वास्थ्य विभाग (Ohio Department of Health, ODH) ले हाम्रो राज्यका विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्न र स्थानीय परिस्थिति तथा स्रोतहरूमाथि ध्यान दिन यो दिशानिर्देशलाई परिमार्जन गरेको छ।

ODH ले स्वीकार गरेका क्वारेन्टाइनसम्बन्धी सुझावहरूले स्रोतहरूको प्रभावकारी प्रयोग र क्वारेन्टाइनपछिको सङ्क्रमणको जोखिम घटाउन मद्दत गर्छन्। स्थानीय स्वास्थ्य विभागहरूसँगको परामर्शमा स्वास्थ्य संस्थाहरूले [स्वास्थ्य संस्थामा कर्मचारीहरूको अभाव हुन नदिनका लागि CDC द्वारा अख्तियार गरिएका रणनीतिहरू](#)लाई पनि अपनाउन सक्नेछन्।

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको सम्भावित सम्पर्कमा आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्ने बारेमा ODH ले सिफारिस गरेका विकल्पहरू

	क्वारेन्टाइन अवधि	Рекомендуемые меры
सङ्क्रमण फैलने जोखिमलाई कम गर्ने अनुकूलतम अवधि	पछिल्लोपटक सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्भावित सम्पर्कमा आएको समयदेखि कम्तीमा पनि 14 दिन* सम्म घरमै बस्नुहोस्। *14-दिने क्वारेन्टाइनको अवधि भनेको क्वारेन्टाइन पछि सङ्क्रमण फैलने जोखिम सबैभन्दा कम हुने अवधि हो। यो रणनीति भीडभाड हुने ठाउँमा, कार्यालयहरूको घनत्व बढी भएका ठाउँमा वा कोरोना फैलने वा COVID-19 का कारण गम्भीर रूपमा बिरामी पर्न सक्ने मानिसहरू सँगको सम्पर्कमा आइने सम्भावना उच्च भएको अन्य ठाउँहरूमा बसोबास गर्ने, काम गर्ने वा भेट्न जाने मानिसहरूका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ।	अरुसँगको भौतिक दूरी (कम्तीमा पनि 6 फिट) कायम राख्नुहोस् र अरु मानिसहरूको नजिक जाँदा मास्क लगाउनुहोस्। 14 औं दिन सम्म लक्षणहरू देखिन्छन् कि देखिँदैनन् भन्ने कुराको स्वयं निरीक्षण गर्नुहोस्। (दिनमा दुईपटक तापक्रम जाँच्नुहोस्, ज्वरो आएको, खोकी लागेको, सास फेर्न गाह्रो भएको छ कि छैन हेर्नुहोस् वा COVID-19 का अन्य लक्षणहरू छन् कि हेर्नुहोस्।) COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका वा परीक्षण गर्दा नतिजा पोजेटिभ आउने मानिसहरूले आफैलाई आइसोलेसनमा राख्नुपर्छ र आइसोलेसनबाट निस्कनका लागि सुझावहरूको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।
घटाइएको अवधि 1	पछिल्लोपटक सङ्क्रमित व्यक्ति सँगको सम्भावित सम्पर्कमा आएको समयदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन* सम्म घरमै बस्नुहोस्।	अरुसँगको भौतिक दूरी (कम्तीमा पनि 6 फिट) कायम राख्नुहोस् र अरु मानिसहरूको नजिक जाँदा मास्क लगाउनुहोस्। 14 औं दिन सम्म लक्षणहरू देखिन्छन् कि देखिँदैनन् भन्ने कुराको स्वयं निरीक्षण गर्नुहोस्। (दिनमा दुईपटक तापक्रम जाँच्नुहोस्, ज्वरो आएको, खोकी लागेको, सास फेर्न गाह्रो भएको छ कि छैन हेर्नुहोस् वा COVID-19 का अन्य लक्षणहरू छन् कि हेर्नुहोस्।) अब सङ्क्रमण छैन भन्ने कुरा पक्कापक्की गर्न यो अवधि सकिन लाग्दा (आठौं दिन वा त्यसपछि) भाइरल परीक्षण गराउनुहोस्। तर 10 दिनभन्दा पहिले नै क्वारेन्टाइनमा बस्न नछाड्नुहोस्। COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका वा परीक्षण गर्दा नतिजा पोजेटिभ आउने मानिसहरूले आफैलाई आइसोलेसनमा राख्नुपर्छ र आइसोलेसनबाट निस्कनका लागि सुझावहरूको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।
घटाइएको अवधि 2	अन्तिमपटक सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको पाँचौं दिन वा सोपछि सङ्कलन गरिएको नमुनाबाट SARS-CoV-2 (COVID-19 कारण देखिने भाइरस) को परीक्षण गराउँदा नेगेटिभ नतिजा आएको हुनुपर्छ र अन्तिमपटक सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको समयदेखि कम्तीमा पनि सात दिन सम्म घरमै बस्नुपर्छ।	अरुसँगको भौतिक दूरी (कम्तीमा पनि 6 फिट) कायम राख्नुहोस् र अरु मानिसहरूको नजिक जाँदा मास्क लगाउनुहोस्। 14 औं दिन सम्म लक्षणहरू देखिन्छन् कि देखिँदैनन् भन्ने कुराको स्वयं निरीक्षण गर्नुहोस्। (दिनमा दुईपटक तापक्रम जाँच्नुहोस्, ज्वरो आएको, खोकी लागेको, सास फेर्न गाह्रो भएको छ कि छैन हेर्नुहोस् वा COVID-19 का अन्य लक्षणहरू छन् कि हेर्नुहोस्।) COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका वा परीक्षण गर्दा नतिजा पोजेटिभ आउने मानिसहरूले आफैलाई आइसोलेसनमा राख्नुपर्छ र आइसोलेसनबाट निस्कनका लागि सुझावहरूको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।

2020 डिसेम्बर 3 मा तयार पारिएको

थप जानकारीका लागि coronavirus.ohio.gov मा जानुहोस्।

COVID-19 सँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको जवाफ प्राप्त गर्न 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634) मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य जतिकै महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं र तपाईंका कोही प्रियजन कोरोना भाइरसको महामारीका कारण कुनै चिन्तामा हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंहरूलाई हसामा सातै दिन, 24 सै घण्टा मद्दत गर्न तयार छौं। COVID-19 CareLine को फोन नम्बर 1-800-720-9616 मा फोन गर्नुहोस्।