

यो मार्गदर्शन [मायुनाइटेड स्टेट डिपार्टमेन्ट अफ होमल्यान्ड सेकुरिटी](#) ले अत्यावश्यक कामदारहरू भनी परिभाषित गरेका मानिसहरूका लागि हो।

नर्थ डकोटा स्वास्थ्य विभाग कोभिड-१९ सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई आफू कोभिड-१९ सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा भएको अन्तिम दिनदेखि १४ दिन पछिसम्म घरमा बस्न **सशक्त सिफारिस** गर्दछ। कोभिड-१९ सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्क रहेको व्यक्तिलाई कोभिड-१९ विकसित हुने उच्च जोखिम रहेको हुन्छ। जरूरी कार्यबल कमी नहुँदासम्म कोभिड-१९सँग नजिकको सम्पर्कमा रहेकाहरूलाई १४ दिनसम्मका लागि क्वारेन्टाइन्मा राख्नु पर्नेछ।

## कोभिड-१९ का सङ्केत तथा लक्षणहरू

नोबल कोरोनाभाइरसका सबैभन्दा आम लक्षणहरू **ज्वरो र खोकी**, कहिलेकाहीँ **श्वसप्रश्वासमा कठिनाइ**, बढी विरल खराब गला, शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, चिसो लाग्ने, पखाला, स्वाद/गन्धको क्षति, वाकवाकी/उल्टी हुन्। यी लक्षणहरू अन्य धेरै बिमारीहरूले पनि गराउन सक्छन्। यदि तपाईंलाई ज्वरो आयो वा कुनै लक्षण देखियो भने, तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको भन्ने होइन, तर तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नु पर्नेछ र तपाईंलाई कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गर्नु पर्छ कि पर्दैन निर्धारण गर्नु पर्नेछ।

## कोभिड-१९ पुष्टि भएको केस सामु अनावृत्तीकरण

यदि तपाईं कोभिड-१९ को केस सामु अनावृत्त हुनुभएको छ भने तपाईंलाई १४ दिनका लागि घरमै बस्न र कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँग अनावृत्त भएको १४ दिनसम्म आफ्ना लक्षणहरू अनुगमन गर्न सिफारिस गरिन्छ। पुष्टि भएको कोभिड-१९ को केसको घरपरिवारको सम्पर्कमा रहेकाहरूले कोभिड-१९ केसको जाति भएको दिनदेखि १४ दिनसम्म घरमै बस्न आवश्यक छ।

यदि यस अवधिमा तपाईं बिरामी हुनु भयो र कोभिड-१९ को परीक्षणको **सकारात्मक** नतिजा आयो भने। तपाईंलाई कोभिड-१९ को पुष्टि भएको केसका रूपमा अनुगमन जारी राख्नका लागि एनडिडिओएचले तपाईंसँग काम गर्नेछ। यद्यपि तपाईंलाई **नकारात्मक** पाइयो भने पनि, तपाईंले सिफारिस गरिएको क्वारेन्टाइन अवधि पूरा गर्नु पर्नेछ।

## यदि म कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कमा छु भने, के मैले काममा फर्किनु हुन्छ?

अपडेट गरिएको [सिडिसि मार्गदर्शन](#) अनुसार महत्त्वपूर्ण संरचना मानिएका व्यक्तिहरू र कोभिड-१९ का लागि सकारात्मक परीक्षण भएका व्यक्तिको नजिक सम्पर्कमा रहेका वा घरपरिवारका सदस्यहरूले थुप्रै सुरक्षा अभ्यासहरू सहित काममा फर्किन सक्नेछन्। यो मार्गदर्शनको कार्यान्वयन गर्दा रोजगारदाताहरू र कर्मचारीहरूले सावधानी अपनाउनु पर्नेछ, किनकि लक्षण विकसित हुनुभन्दा वा बिरामी हुनुभन्दा ७२ घण्टा अघि नै कोभिड-१९ फैलिन सक्छ, त्यसैले त्यस्ता कर्मचारीहरू काममा फर्किँदा जोखिम हुन्छ। महत्त्वपूर्ण कार्यबलको कमी नहुन्जेलसम्म, रोजगारदाताहरूले कोभिड-१९ को नजिकको सम्पर्कमा रहेकाहरूलाई १४ दिनका लागि अस्थायी अवकाश प्रदान गर्नु पर्दछ।

अनावृत्तीकरण भएका तर लक्षणहरू नदेखिएका महत्त्वपूर्ण संरचना कामदारहरूले काममा जानु अघि र आफ्नो कामको सिफ्टको अवधिमा निम्नलिखित अभ्यासहरूको पालना गर्नु पर्नेछ:

- **सूचीत गर्ने:** कोभिड-१९ को पुष्टि भएको केससँग सम्पर्कमा रहेका कर्मचारीहरूले कुनै सुपरिवेक्षक र/वा व्यावसायिक स्वास्थ्यलाई सूचीत गर्नु पर्नेछ।

- **पूर्व-जाँच (प्री-स्क्रीन):** रोजगारदाताहरूले कर्मचारीहरूलाई काममा लगाउनु अघि उनीहरूको तापक्रम मापन गर्नु पर्नेछ र लक्षणहरूको मूल्याङ्कन गर्नु पर्नेछ। आदर्शतः तापक्रम जाँच व्यक्ति सुविधामा प्रवेश गर्नु अघि नै गर्नु पर्नेछ।
- **नियमित अनुगमन:** कर्मचारीलाई ज्वरो नआउन्जेल वा लक्षणहरू नदेखिउन्जेल, उनीहरूले आफ्ना रोजगारदाताको व्यावसायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमको सुपरिवेक्षण अन्तर्गत रही स्व-अनुगमन गर्नु पर्नेछ।
- **मास्क लगाउने:** अन्तिम अनावृत्तीकरण देखि पछि १४ दिन सम्मका लागि कर्मचारीले सबै समयमा अनुहारको मास्क लगाउनु पर्नेछ। रोजगारदाताहरूले अनुहार मास्कहरू वितरण गर्न सक्छन् वा मास्कहरूको कमी भएमा कर्मचारीहरूलाई आपूर्ति गरिएको कपडाको अनुहारको आवरणलाई स्वीकृत गर्न सक्छन्।
- **सामाजिक दूरी:** कर्मचारीले ६ फिटको दूरी कायम राख्नु पर्नेछ र कार्यस्थलमा कार्य झुट्टीले दिएसम्म सामाजिक पृथकीकरण पालना गर्नु पर्नेछ।
- **कार्यस्थलहरूको किटाणुनासन र सफाई:** कार्यालय, बाथरूम, साझा क्षेत्र, साझा प्रयोगका इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू जस्ता क्षेत्रहरूलाई नियमित रूपमा सफा र किटाणुनासन गर्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण संरचना कामदारहरूले उनीहरूको १४ दिने क्वारेन्टाइन अवधिमा काममा जान (आवश्यक ठानिएमा) वा घरमा बस्न सक्छन्।

## यस अनुगमन अवधिमा म बिरामी परें भने मैले के गर्नु पर्छ?

आकस्मिक स्थितिमा बाहेक, पहिले फोन नगरीकन क्लिनिक वा अस्पतालमा नजानुहोस्। पहिले नै फोन गर्नाले क्लिनिक वा अस्पताललाई तपाईंलाई अभिवादन गर्न तयारी गर्ने र सबैभन्दा सुरक्षित विधिमा तपाईंको स्याहार गर्न मद्दत पुग्छ। यदि तपाईंले फोन गर्नु अगावै अस्पताल जानु पर्‍यो भने, स्टाफलाई आफूलाई कोभिड-१९ का लागि अनुगमन गरिंदै गरेको तुरुन्त सूचीत गर्नुहोस्। यदि तपाईंको अनुगमन अवधिमा तपाईं बिरामी हुनुभयो र तपाईंको परीक्षण नकारात्मक आयो भने, तपाईंले अझै पनि बाँकी १४ दिनका लागि स्व-क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छ।

यदि तपाईं काममा हुँदा नै बिरामी हुनुभयो भने, तपाईंले तुरुन्तै घर जानु पर्छ र तपाईंको कार्यस्थलको सम्पूर्ण सतह सफा गरी किटाणुनासन गरिनु पर्छ।

घरमा वा तुलनीय व्यवस्थापनमा बस्नुहोस्। जमघट व्यवस्थापन, सामुदायिक क्रियाकलापहरूबाट बच्नुहोस् र सामाजिक पृथकीकरण अभ्यास गर्नुहोस्। यसको अर्थ तपाईं नजिकको सम्पर्क हुने सम्भावना भएका सार्वजनिक स्थानहरू (जस्तै, किनमेल केन्द्रहरू, मुभी थिएटरहरू, रङ्गशालाहरू), कार्यस्थलहरू, स्कूलहरू वा अन्य कक्षाकोठा व्यवस्थापनहरू, र सार्वजनिक यातायात (जस्तै बस, सबवे, ट्याक्सी, राइड सेयर) बाट राज्य वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागले स्वीकृत नगरेसम्म तपाईंको अनुगमन अवधिमा लागि तपाईंले टाढै रहनु पर्छ। तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण संरचना मानिएता पनि, यदि तपाईंको कोभिड-१९ परीक्षण सकारात्मक आयो भने तपाईंले काममा जानु हुनेछैन।