

# तपाईं कोभिड-१९ सम्पर्कमा आउनु भयो, अब के?

यो निर्देशन ती व्यक्तिहरूको लागि हो जुन एक समान भवनमा भएका थिए (अर्थात्, कार्यस्थल, स्कूल) वा स्थानमा कोभिड-१९ केसको रूपमा तर कोभिड-१९ केससँग नजिकको सम्पर्क **छैन**। यसको परिभाषा २४ घण्टा अवधिमा कोहि १५ संचयी मिनेट वा बढी ६ फिट भित्रमा भएको अवस्थामा केसलाई संक्रामक मानिन्छ (लक्षणहरूको शुरुआत हुनुभन्दा ४८ घण्टा अघि; एसिम्प्टोमेटिक केसहरूमा, परिक्षणको मितिको ४८ घण्टा अघि।)

## कोभिड-१९ को संकेत र लक्षणहरू

नोभल कोरोनाभाइरसका सबै भन्दा सामान्य लक्षणहरू ज्वरो र खोकी, कहिलेकाँही सास फेर्न गाह्रो, थकान, नाक बन्द हुने/सिगान बग्ने, घाँटी दुख्ने, शरीर दुखाइ, टाउको दुख्ने, जाडो हुने, स्वाद/गन्ध गुमाउनु, पखाला, र वाकवाकी/बान्ता हो। यी लक्षणहरू धेरै अन्य बिरामीहरूको कारण पनि हुन सक्छ। यदि तपाईं ज्वरो वा कुनै लक्षणहरू विकास गर्नुहुन्छ भने, यसको मतलब यो होइन कि तपाईंलाई कोभिड-१९ छ, तर तपाईंले तुरुन्त कोभिड-१९ परीक्षणको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

## घुमफिर प्रतिबन्ध

उत्तर डकोटामा सबैजनाले सकेसम्म **अरुसँग कुराकानी सीमित गर्नुपर्छ**। तपाईं काममा भाग लिन सक्नुहुन्छ जबसम्म तपाईंसँग लक्षणहरू छैनन्। जब सम्भव हुन्छ, तपाईंले घरबाट काम गर्नुपर्छ। तपाईंले अनावश्यक सार्वजनिक जमघट वा स्थानहरूको बेवास्ता गर्नुपर्दछ (उदाहरणका लागि किनमेल केन्द्रहरू, चलचित्र थिएटरहरू, खेलकुद कार्यक्रमहरू)। उत्तर डकोटन्सले [कोभिड-१९ को व्यापक संक्रमण](#) भईरहेको क्षेत्रहरूमा यात्रा सीमित हुनुपर्दछ।

## लक्षणहरूको अनुगमन

उत्तर डकोटामा सबैलाई ज्वरो र लक्षणहरूको लागि **आत्म-अनुगमन** अभ्यास गर्न सिफारिस गरिन्छ। यो तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्यलाई नजिकबाट अनुगमन गर्न मद्दत पुऱ्याउने हो किनभने कोभिड-१९ को सामुदायिक संक्रमण उत्तर डकोटामा पहिचान गरिएको छ। यसको मतलब यो **होइन** कि तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनुहुनेछ।

## तपाईंको तापक्रम र लक्षणहरू जाँच गर्नुहोस्

तपाईंको स्वास्थ्यलाई दैनिक निरीक्षण गर्नु तपाईंको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ ताकि तपाईं बिरामी पर्नुभयो भने तपाईंको देखभाल गर्न र छिटो नै उपचार गर्न सक्नुहुन्छ। अन्य कोरोनाभाइरस संक्रमणबाट थाहा भएको कुराको आधारमा, १४ दिन सबैभन्दा लामो समय हो जब तपाईं अन्तिम पटक कोभिड-१९ सम्पर्कमा हुनुभयो र जब लक्षणहरू शुरु हुन्छन्।

- तपाईंको तापक्रम लिनुहोस् (थर्मामिटर निर्देशनहरूमा निर्देशितको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्) **दिनमा २ पटक**:
  - **एक चोटि बिहान र फेरि साँझमा**
- तपाईंले तापक्रम जुनै पनि समयमा जाँच्नु पर्छ जस्तो तपाईंलाई महसुस हुन्छ कि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा ज्वरो आए जस्तो लागेको छ।
  - प्रत्येक दिन दुई पटक तापक्रम लेख्नुहोस्, तल सूचीबद्ध भएका कुनै लक्षणहरू सहित।

# तपाईं कोभिड-१९ सम्पर्कमा आउनु भयो, अब के?

यदि तपाईंलाई ज्वरो (१००.४ डिग्री फरेनहाइट वा माथी), खोकी, सासको कमी, थकान, सिगान बगिरहने/नाक बन्द हुने, चिसो, गला दुख्ने, शरीर दुखाइ, टाउको दुखाइ, स्वाद / गन्ध गुमाउनु, पखाला, वा वाकवाकी/बान्ता छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

## म बिरामी भए भने के गर्ने?

- यो आपतकालिन नभएसम्म, अगाडि कल नगरी क्लिनिक वा अस्पतालमा जानु हुँदैन। पहिले कल गर्दा क्लिनिक वा अस्पताललाई तपाईंलाई अभिवादन गर्न र सुरक्षित तरिकाले मद्दत पुर्याउनका लागि तयारी गर्न मद्दत हुनेछ। यदि तपाईंले कल गर्नु अघि अस्पताल जानु पर्छ भने तुरुन्तै स्टाफलाई सूचित गर्नुहोस् कि तपाईंलाई कोभिड-१९ छ कि भनेर चिन्तित हुनुहुन्छ।



Docum

- यदि तपाईंसँग हल्का लक्षणहरू छन् र कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गरिएको छैन भने, यी तीन चीजहरू भए पछि तपाईं घर छोड्न सक्नुहुन्छ:
  - तपाईंको लक्षणहरू पहिले देखा परेको कम्तिमा १० दिन बितिसकेको छ र ○ तपाईंलाई कम्तिमा २४ घण्टा सम्म ज्वरो आएको छैन (त्यो ज्वरो कम गर्ने औषधी प्रयोग नगरि ज्वरो नआएको पुरा दिन हो) र
  - अन्य लक्षणहरू सुधार भएका छन् (उदाहरणका लागि, जब तपाईंको खोकी वा सासको कमीमा सुधार भएको छ)
- यदि तपाईंले कोभिड-१९ को आपतकालीन चेतावनी संकेतहरूको विकास गर्नुभयो भने तुरुन्त मेडिकल ध्यान दिनुहोस्। आपतकालीन चेतावनी संकेतहरूमा समावेश\*:
  - सास फेर्न गाह्रो वा सासको कमी ○ छातीमा लगातार दुखाइ वा दबाव ○ नयाँ भ्रम वा उतेजना असमर्थता ○ निलो ओठ वा अनुहार

\*यो सूची सबै समावेशी छैन। गम्भीर वा सम्बन्धित कुनै पनि अन्य लक्षणहरूको लागि कृपया तपाईंको चिकित्सा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।

## घरेलु सम्पर्कहरू

तपाईं आफ्नो सामान्य घर सेटिंगमा रहन सक्नुहुन्छ। यदि सम्भव छ भने, घरका अन्य सदस्यहरूसँग बाथरूम साझेदारी नगर्नुहोस्। साथै पेय वा भाँडाहरू साझेदारी नगर्नुहोस्। कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म साबुन र पानीले प्राय आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, विशेषगरी बाथरूममा गएपछि; खाना खानु भन्दा पहिले र आफ्नो सिगान फालेपछि, खोकी, वा छींक पछि। नियमित र घर सफा स्प्रे वा वाइप प्रयोग गरी प्राय छोडएका वस्तुहरू र सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्। घरपालुवा जनावरहरूसँग तपाईंको सम्पर्क रोक्नुहोस्, जस्तो तपाईं मानिसहरूसँग गर्नुहुन्छ।

कोभिड-१९ को बारेमा अधिक जानकारीको लागि, कृपया यहाँ जानुहोस् <https://www.health.nd.gov/diseases-conditions/coronavirus> अथवा कल गर्नुहोस् १-८६६-२०७-२८८०.