

तपाईंलाई कोभिड-१९ संक्रमण छ, अब के?

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ संक्रमण पत्ता लागेको छ भने, तपाईंको घर र समुदायमा मानिसहरूलाई यो रोग फैलिनबाट बचाउन मद्दत गर्नको लागि कृपया तलका चरणहरू अनुसरण गर्नुहोस्। पोस्टिभ केसहरूको लागि कृपया राज्य स्वास्थ्य अधिकारीको आदेश हेर्नुहोस् [#2020.5.1](#)।

मेडिकल केयर प्राप्त गर्ने बाहेक घरमै बस्नुहोस्

कोभिड-१९ बाट हल्का बिरामी व्यक्तिहरू आफ्नो रोगको समयमा घरमा एकलै बस्न सक्षम छन्। जटिल लक्षणहरूको लागि तपाईंको स्वास्थ्यलाई घरमै निगरानी गर्नको लागि यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ ताकि तपाईंको ख्याल लिन र आवश्यक परेमा छिट्टै उपचार गर्न सकिन्छ। तपाईंले आफ्नो घर बाहिर गतिविधिहरू प्रतिबन्धित गर्नुपर्छ, चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्ने बाहेक। काम, स्कूल, वा सार्वजनिक क्षेत्रमा नजानुहोस्। सार्वजनिक यातायात, सवारी-साझेदारी, वा ट्याक्सीहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग एक मेडिकल अपोइन्टमेन्ट छ भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंको कोभिड-१९ छ वा हुन सक्छ। यसले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयले अन्य मानिसहरूलाई संक्रमित वा सम्पर्कमा हुनबाट जोगाउनको लागि कदम चाल्न मद्दत गर्दछ।

यो आपतकालिन नभएसम्म, तपाईंको डाक्टरलाई भेट्न अघि सधैं कल गर्नुहोस्।

आफ्नो घरमा अरूबाट आफूलाई अलग राख्नुहोस् र स्वास्थ्य बानी अपनाउनुहोस्।

सकेसम्म तपाईं एक विशेष कोठामा बस्नु पर्छ र तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा हुनु पर्छ। साथै, तपाईंले छुट्टै बाथरूम पनि प्रयोग गर्नु पर्छ, यदि उपलब्ध छ भने। तपाईंले घरपालुवा जनावरहरू र अन्य जनावरहरूसँगको सम्पर्कलाई प्रतिबन्धित गर्नुपर्दछ जब तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुनुहुन्छ, जस्तै तपाईं अरू मान्छेको वरपर हुनुहुन्छ।

साथै पेय वा भाँडा माझे चिजहरू बाँडेर नचलाउनुहोस्। कम्तिमा २० सेकेन्ड सम्म साबुन र पानीले प्राय आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, विशेष गरी बाथरूममा गएपछि; खाना खानु भन्दा पहिले र आफ्नो सिगान फालेपछि, खोकी, वा छींक पछि। यदि साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध छैन भने, कम्तिमा ६०% रक्सी रहित रक्सी-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। हातहरू मैलो देखिएमा साबुन र पानीले जहिले पनि हात धुनुहोस्। नियमित घर सफा स्रे वा वाइप प्रयोग गरी प्रायः छोइएका वस्तुहरू र सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

सीडीसीबाट थप विस्तृत मार्गदर्शन उपलब्ध छ, [घर र आवासीय समुदायहरूमा कोरोनाभाइरस रोग २०१९ को संक्रमण रोक्ने](#) हेर्नुहोस्। यस निर्देशनले कोभिड-१९ संक्रमण भएको व्यक्तिको लागि घरका सदस्यहरू, घनिष्ठ साझेदारहरू, र हेरचाह गर्नेहरूले गैर-स्वास्थ्य सेवा सेटिंगमा रोकथाम गर्ने कदमहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

घरायसी व्यक्तिगत सामानहरू साझेदारी नगर्नुहोस्

तपाईंले भाँडाहरू साझेदारी गर्नुहुँदैन, पिउँने गिलास, कपहरू, खानाको भाँडा, तौली, वा ओछ्यान अन्य मानिसहरू वा घरपालुवा जनावरहरूसँग साझेदारी गर्नुहुँदैन। यी वस्तुहरू प्रयोग गरिसकेपछि साबुन र पानीले राम्ररी धोइनु पर्दछ।

घर आइसोलेशन बन्द गरिने

तपाईंको लक्षणहरू सुरु भएदेखि १० दिन बितिसकेपछि तपाईंलाई घरमा बस्न आवश्यक छ र ज्वरो-घटाउने औषधीहरूको प्रयोग नगरी २४ घण्टा तपाईं ज्वरोहित (<१००.४° फारेनहाइट) हुनुहुन्छ र लक्षणहरू सुधार हुँदैछन् भने।

एसिम्टोमेटिक व्यक्तिको तिनीहरूको नमूना संकलन मिति देखि १० दिन बितिसके सम्म घरमै रहनुपर्दछ, जबसम्म तिनीहरू अलगताको अवधिको लागि एसिम्टोमेटिक हुन्छन्।

कोभिड-१९ को लागि तपाईंको बिरामी सुरु भएको ९० दिन भित्र फेरी परीक्षणको लागि सिफारिश गरिदैन यदि तपाईं एसिम्प्टोमेटिक रहनुभयो भने; यस समयमा परीक्षण परिणाम अवशिष्ट पोजेटिभ रहन सक्छ। यदि तपाईं फेरि बिरामी हुनुभयो भने, आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी आफ्नो स्वास्थ्य प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्। यदि तपाईं बिरामी सुरु भएको ९० दिन भित्र फेरि कोभिड-१९ सम्पर्कमा आउनुभयो भने, ती संक्रमणहरूको लागि क्वारेन्टाईन् सिफारिस गरिदैन।