COVID-19 र श्वासप्रश्वासका भाइरसहरू

बालबालिका/विद्यार्थी/वयस्कहरूको दैनिक स्क्रिनिङ। आफ्नो बच्चाको तर्फबाट आमाबुवा/अभिभावकले भर्न सक्नुहुन्छ।

सेप्टेम्बर 6, 2022

1. के तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि नयाँ वा खराब हुँदै गइरहेका लक्षणहरू* देखिएका छन् ? छ ☐ छैन ☐

A) एउटा वा धेरै:

37.8°C भन्दा माथिको ज्वरो आउने र/वा जाडो हुने

खोकी लाग्ने

सास फेर्न गाह्रो हुने

स्वाद/गन्ध कम हुने वा हराउने

B) दुई वा धेरै:

घाँटी दुख्ने

टाउको दुख्ने

अत्यन्तै थाकेको महसुस हुने

नाकबाट पानी बग्ने/ नाक बन्द हुने

मांसपेशी दुख्ने/ जोर्नी दुख्ने

बान्ता हुने/वाकवाकी लाग्ने/ पखाला लाग्ने

2. के गएको 10 दिनमा तपाईंको COVID-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको छ र लक्षण(हरू) देखिएको छ ? छ ☐ छैन ☐

यदि प्रश्न 1 वा 2 को जवाफ "छ/छन्" भएमा घरमै र अरूबाट अलग्गै आइसोलेसनमा बस्नुहोस् + **अतिरिक्त उपायहरू अपनाउनुहोस्****

3. के तपाईंलाई 1(B) मा भएकामध्ये एउटा मात्र लक्षण देखिएको छ वा निम्नमध्ये कुनै पनि नयाँ वा खराब हुँदै गइरहेको लक्षण देखिएको छ ?* छ ☐ छैन ☐

- पेट दुख्ने
- आँखाको रङ गुलाबी हुने
- भोक कम हुने वा भोकै नलाग्ने

यदि "छ" भने तपाईंको लक्षण 24 घण्टा (वाकवाकी लाग्ने/बान्ता हुने/पखाला लाग्ने भएमा 48 घण्टा) सम्म सुधार नभएसम्म र तपाईंलाई कुनै पनि नयाँ लक्षण नदेखिएसम्म घरमै बस्नुहोस्

4. के तपाईंलाई अहिले नै क्वारेन्टाइन, आइसोलेसन वा घरमा बस्न वा स्कुल वा बाल स्याहारमा उपस्थित नहुन भनिएको छ? (उदाहरणका लागि, चिकित्सक, संघीय बोर्डर एजेन्ट, जनस्वास्थ्यद्वारा) ? छ ☐ छैन ☐

यदि "छ" भने घरमै बस्नुहोस् साथै तपाईंलाई दिइएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्

5. के तपाईंलाई तपाईं COVID-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको वा लक्षणहरू देखिएको व्यक्तिको निकट सम्पर्क हुनुहुन्छ भनेर भनिएको छ ? छ ☐ छैन ☐

यदि "छ" भने अतिरिक्त उपायहरू अपनाउनुहोस् + लक्षणहरू* देखिएमा तुरुन्तै आइसोलेसनमा बस्नुहोस्

*यदि लक्षण ज्ञात स्वास्थ्य समस्याले गर्दा भएको हो भने "छैन" चयन गर्नुहोस्। यदि लक्षण नयाँ, भिन्न वा खराब हुँदै गइरहेको भएमा "छ" चयन गर्नुहोस्। यदि COVID-19 वा फ्लू विरुद्धको खोप लगाएको 48 घण्टाभित्र हल्का थकान महसुस हुने, मांसपेशी वा जोर्नीहरू दुख्ने भएमा "छैन" चयन गर्नुहोस्।

** थप उपायहरू पालना गर्नु भनेको: सबै सार्वजनिक स्थलहरूमा राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाउने, तपाईंले आफ्नो मास्क खोल्नुपर्ने क्रियाकलापहरू नगर्ने र उच्च जोखिममा भएका मानिसहरूलाई नभेट्ने वा त्यस्ता स्थानहरूमा नजाने।