

यदि तपाईं कोभिड- १९ भएको ब्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने के गर्ने

अक्टोबर १२, २०२१

तपाईं कोही कोविड - १९ बाट सन्क्रमित ब्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनु भएको छ भनेर जानकारी गराइएको छ भने:



घरभित्र अलग्गै बस्नुहोस

- सन्क्रमित ब्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको दिन देखी १० दिन सम्म घरभित्र अलग्गै बस्नु पर्नेछ। पब्लिक हेल्थले आइसोलेसन कहिले अन्त्य गर्ने भनेर निर्देशन दिने छ।
- यदि तपाईंले खोपको पुरामात्रा* लगाउनु भएको छ र कुनैपनि लक्षणहरु देखिएको छैन या हालसाल कोविड-१९ को इनफेक्सन** भएको हो भने, पब्लिक हेल्थ ले निर्देशन नदिएको अवस्था मा आइसोलेसनमा बस्नु पर्ने छैन। **तपाईंले अझै पनि तलका निर्देशनहरु पालना गर्नुपर्छ।**



कोविड - १९ का लक्षणहरु लाई दैनिक निगरानी गर्नुहोस:

यदि तपाईंले खोपको पुरामात्रा* लगाउनु भएको छ र हालसाल कोविड-१९ को इनफेक्सन** भएको हो लक्षणहरु लाई दैनिक निगरानी गर्नुहोस। तलका लक्षणहरुलाई निगरानी गर्नुहोस:



ज्वरो > ३७.८ डिग्री सेल्सियस र जाडो लाग्ने



खोकी



श्वास फेर्न कठिनाई भएको अवस्था



स्वादमा हास या सुघ्ने शक्तीमा कमी आएको



रिङ्गटा लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा पखाला लागेको (उमेर < १८ मात्र)



एकदमै थकित वा जिउदुखे वा जोर्नीहरु दुखे*(उमेर १८ बर्ष भन्दा माथि)



घाटि दुखे



नाक थुनिएको या सिँ गान बगेको



पेट दुखे



टाउको दुखेको



गुलाबि आँखा



भोक नलाग्ने

यदि लक्षणहरु देखिएको छ भने:

तुरुन्तै पि. सि. आर टेष्ट गराउनु होस:

- पि. सि. आर टेष्ट गराउनको लागी जाँच केन्द्रमा अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस।
- लक्षणहरु शुरू हुनु भन्दा पहिले पि. सि. आर टेष्ट नेगेटिब भयो भने पुनः टेष्ट गराउनु होस।
- यदि तपाईंले खोपको पुरामात्रा* लगाउनु भएको छ र कुनैपनि लक्षणहरु देखिएको छैन या हालसाल कोविड-१९ को इनफेक्सन** भएको हो भने टेष्ट को परिणाम नआउदा सम्म घरभित्र बस्नु होस।

घरका अन्य सदस्यहरु पनि आइसोलेसन मा बस्नु पर्द छ:

- यदि उनिहरुले खोपको पुरामात्रा* लगाउनु भएको छैन वा हालसाल कोविड-१९ को इनफेक्सन** देखिएको छैन भने तपाईंको टेष्ट को परिणाम नेगेटिब नआउदा सम्म घरका अन्य सदस्यहरु आइसोलेसन मा बस्नु पर्द छ।

आफ्नो रोजगारदातालाई सूचित गर्नुहोस् वा पब्लिक हेल्थलाई ४१६३३८७६०० मा कल गर्नुहोस्।



यदि तपाईंमा लक्षण छैन भने पनि परीक्षण गर्नुहोस्

- यदि तपाईंमा लक्षण छैन भने पनि तपाईंले २ वटा पि. सि. आर टेष्ट, एउटा जती सक्दो चाँडै र अर्को १ हप्ता पछाडि परीक्षण गर्नुहोस्। यो टेष्टहरु कहिले गर्ने भन्नेबारे पब्लिक हेल्थले भन्ने छ।

तपाईं आइसोलेसनमा बसेको बेला, घरका सबै सदस्यहरुले गर्नुपर्ने कुराहरु:

- अरुलाई जोगाउनको लागी सार्वजनिक स्थलमा जाँदा मास्क लगाउनु होला।
- भिडभाडमा नजानुहोला।
- स्वास्थ्य समस्याहरु भएका वृद्ध हरुको सम्पर्कमा नजानु होला।
- अरुबाट दुई मिटरको दुरी कायम राख्नुहोस्।

***पुरे खोप लगाउनुको** अर्थ दुई मात्रा खोप लगाएको १४ दिन पछिको २ डोज खोपको सून्खला अथवा Ontario Ministry of Health ले परीभाषित गरेको कुरालाई मानिने छ।

**हालसाल को कोविड-१९ को इनफेक्सन भन्ना ले भन्नाले गत १० दिनमा कोविड-१९ पोजेटिब देखिएको र पब्लिक हेल्थले क्लियर गरेको अवस्था लाई बुझाँउ छ।

