VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

आफ्नो COVID-19 परीक्षणको नतिजालाई बुझ्ने

अगस्त 2020

आज तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनका लागि नमूना दिनुभयो । यदि तपाईंले आफ्नो नतिजा इमेलमार्फत प्राप्त गर्नका लागि अनुरोध गर्नुभएको थियो भने तपाईंको परीक्षणको नतिजा तयार भएपछि तपाईंले इमेल प्राप्त गर्नुहुनेछ जुन सामान्यतया 2-3 दिनभित्र आउने गर्छ । इमेलले तपाईंलाई लगइन गरेर अनलाइनमा आफ्नो नतिजा प्राप्त गर्न भन्नेछ र त्यहाँ तपाईंले आफ्नो नतिजा पछि प्रिन्ट पनि गर्न सक्नुहुनेछ । यदि तपाईंले आफ्नो नतिजा हुलाकमार्फत प्राप्त गर्न अनुरोध गर्नुभएको थियो भने परीक्षण गरिएको 7 दिनभित्र तपाईंले पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

आफ्नो नतिजालाई पर्खंदै गर्दा तपाईंले के-के गर्न सक्नुहुन्छ ?

तपाईंमा COVID-19 भए पनि, नभए पनि तपाईंले निम्न कुराहरू सधैं गर्नुपर्छ:

- तपाईं बाहिर हुँदा अरूहरूबाट **6-फिट वा 2 मिटरको दूरी कायम राख्नुहोस् ।**
- यदि तपाईं अरू मानिसहरूसँगको निकट सम्पर्कबाट टाढा रहन सक्नुहुन्न भने **कपडाको मास्क लगाउनुहोस् ।**
- साबुन र पानीले कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म **आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस्** वा साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **खोक्दा वा हाच्छ्यूँ गर्दा** आफ्नो बाहुला वा टिस्यु पेपरले **ढाक्नुहोस्** र सो टिस्युलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् ।
- **आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।**
- बारम्बार छोइने सतह तथा वस्तुहरूलाई **नियमित रूपमा सफा गरेर जीवाणुरहित बनाउनुहोस् ।**

तपाईंको परीक्षणको नतिजाको अर्थ के हुन्छ ?

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा:

- COVID-19 को फैलावटलाई रोक्नका लागि माथिका रोकथाममूलक कदमहरू जारी राख्नुहोस् ।
- यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिन सुरु भएमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तत्काल फोन गर्नुहोस् । तपाईंको पुन: परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ । लक्षणहरू निम्नानुसार हुन सक्छन्:
  - ज्वरो आउने
  - खोकी लाग्ने
  - सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
  - काम्ने
  - थरथर काम छुट्ने
  - मांसपेशी दुख्ने
  - टाउको दुख्ने
  - घाँटी दुख्ने
  - भर्खरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा पाउन छोडेको
- **याद राख्नुहोस्: आजको परीक्षणबाट प्राप्त नतिजाले तपाईं आज सङ्क्रमित वा बिरामी हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर बताउनेछ ।** भविष्यमा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । स्वास्थ्य विभागको सेरोलोजी वर्किङ ग्रुपद्वारा गरिएको विश्लेषणको आधारमा सेरोलोजिक (एन्टिबडी पनि भनिने) परीक्षण अझै पनि मानिसको स्वास्थ्यका बारेमा विश्वसनीय जानकारी दिन पर्याप्त ढङ्गले सटीक छैन ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा:

- तपाईंका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको हेरचाह र कुनै पनि लक्षणहरूको उपचारका बारेमा बताउनेछन् ।
- तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श नलिएसम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य विभागले तपाईंसँग फलोअप गर्नेछ र तपाईंले फेरि कहिलेदेखि नियमित गतिविधिहरू सुरू गर्न सक्नुहुनेछ भन्ने बारेमा तपाईंलाई जानकारी दिनेछ । उनीहरूले तपाईंसँग तपाईंका निकट सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूका बारेमा कुरा गर्नेछन् ।

थप जानकारी healthvermont.gov/covid19-travelguide मा पाउनुहोस् ।

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Understanding Your COVID-19 Test Results

August 2020

Today you gave a specimen that will be tested for COVID-19. If you asked to receive your results by email, you will receive an email when your test results are ready, which is usually within 2-3 days. The email will prompt you to log in and get your results online where you may also print your results letter. If you asked to receive your results by mail, you will get a letter within 7 days of being tested.

What can you do while you wait for your results?

Whether you have COVID-19 or not, you should always:

- **Keep a 6-foot or 2-meter distance** from others when you are out.
- **Wear a cloth face mask** if you cannot avoid close contact with other people.
- **Wash your hands often** for at least 20 seconds with soap and water or use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.
- **Cover your coughs and sneezes** with your sleeve or a tissue and throw the tissue in the trash.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.**
- **Routinely clean and disinfect** frequently touched surfaces and objects.

What do your test results mean?

If your results are negative:

- Continue taking the prevention steps above to stop the spread of COVID-19.
- Call your health care provider right away if you start to have symptoms of COVID-19. You might need to be tested again. Symptoms include:
  - Fever
  - Cough
  - Shortness of breath or difficulty breathing
  - Chills
  - Repeated shaking with chills
  - Muscle pain
  - Headache
  - Sore throat
  - New loss of taste or smell
- **Remember: Results from today's test will tell you if you are infected or sick today.** It is possible that you could test positive in the future. Based on an analysis by the Health Department's Serology Working Group, serologic (also known as antibody) testing is not yet accurate enough to give individuals reliable information about their health.

If your results are positive:

- Your health care provider will talk to you about your care and treatment of any symptoms.
- Stay home until you speak with your health care provider.
- The Health Department will follow up with you and let you know when you can return to your regular activities. They will also talk to you about your close contacts.

Get more information at healthvermont.gov/COVID-19.