VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19:
आइसोलेसन, क्वारेन्टाइन र स्व-निगरानी भनेको के हो ?

		आइसोलेसन	क्वारेन्टाइन	स्व-निगरानी
	कसका लागि ?	COVID-19 बाट बिरामी भएका मानिसहरू **वा** COVID-19 परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएका तर कुनै लक्षणहरू नदेखिएका मानिसहरू।	लक्षणहरू नदेखिएका र • COVID-19 बाट बिरामी भएका कुनै व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू **वा** • कुनै अत्यावश्यक प्रयोजनका लागि गएको अवस्थामा बाहेक राज्यभन्दा बाहिरबाट (निश्चित काउन्टीहरू बाहेक) भर्मोन्टमा फर्किरहेका मानिसहरू।[1]	लक्षणहरू नदेखिएका अन्य भर्मोन्टवासीहरू।
	के म घरमै बस्नुपर्छ ?	पर्छ	पर्छ	घरमा बस्नु अझै पनि आफ्नो जोखिमलाई कम गर्ने सर्वोत्तम उपाय हो। तपाईं बाहिर जाँदा रोकथाममूलक मार्गनिर्देशनलाई पालना गर्नुहोस्।
	के म काममा जान सक्छु ?	सक्नुहुन्न। यदि मिल्ने भएमा र तपाईंले आफूलाई काम गर्न सक्ने जति स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमै बसेर काम गर्नुहोस्।	सक्नुहुन्न। यदि मिल्ने भएमा घरमै बसेर काम गर्नुहोस्।	काममा रहँदा स्वास्थ्य तथा सुरक्षासम्बन्धी मार्गनिर्देशनलाई पालना गर्नुहोस्। यदि सक्नुहुन्छ भने घरबाटै काम गर्नुहोस्।

[1] आवश्यक यात्रामा खाद्यान्न, चिकित्सकीय सेवा, अरूहरूको स्याहार वा सञ्चालनका लागि अनुमति पाएका व्यवसायहरूमा काम लगायत पर्न सक्छन्।

COVID-19:
आइसोलेसन, क्वारेन्टाइन र स्व-निगरानी भनेको के हो ?

		आइसोलेसन	क्वारेन्टाइन	स्व-निगरानी
	के म हिंडडुल, बाइक सवारी, हाइकिङका लागि बाहिर जान सक्छु ?	सक्नुहुन्न, तपाईं निको नभएसम्म जान सक्नुहुन्न ।[2]	सक्नुहुन्न, 14 दिन नबित्दासम्म र त्यस बीचमा कुनै पनि लक्षण देखिएमा जान सक्नुहुन्न ।[3]	सक्नुहुन्छ, तर तपाईंसँगै बस्ने व्यक्तिहरू बाहेक अरू मानिसबाट दुई मिटर टाढा रहनुहोस् । यदि भीडभाड छ भने मास्क लगाउनुहोस् ।
	के म किराना सामान र औषधिहरू जस्ता अन्य आवश्यक वस्तुहरूका लागि बाहिर निस्कन सक्छु ?	सक्नुहुन्न, तपाईं निको नभएसम्म जान सक्नुहुन्न ।[2]	सक्नुहुन्न, 14 दिन नबित्दासम्म र त्यस बीचमा कुनै पनि लक्षण देखिएमा जान सक्नुहुन्न ।[3]	सक्नुहुन्छ, तर तपाईंसँगै नबस्ने व्यक्तिहरूबाट दुई मिटर टाढा रहनुहोस् । मास्क लगाउनुहोस् । आफ्नो हातहरूलाई बारम्बार धुनुहोस् र आफ्नो अनुहारलाई नछुनुहोस् ।
	के म आफ्नो घरमा छुट्टै कोठामा बस्नुपर्छ ?	हो, तपाईंलाई निको नहुँदासम्म ।[2]	यदि सम्भव भएमा 14 दिन बित्दासम्म र कुनै पनि लक्षण देखिएसम्म ।[3]	पर्दैन
	म बिरामी पर्न थालें भने के गर्ने ?		एकान्तवास सुरू गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।	एकान्तवास सुरू गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

[2] निम्नमध्ये तीन वटै कुराहरू भएपछि निको भएको मानिनेछ (तपाईंले आफ्नो चिकित्सकीय सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गर्नुभएकोमा बाहेक): 1) ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग बिना ज्वरो नआएको पूरा 24 घण्टा भएको छ, **र** 2) अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, **र** 3) कुनै पनि लक्षण देखिएको कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ ।

वा यदि तपाईंको परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएको थिएन र तपाईंको परीक्षणको पहिलो पोजिटिभ नतिजा आएको मितिदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने त्यतिबेला निको भएको मानिनेछ ।

[3] निकट सम्पर्कमा आउनेहरूका लागिः तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अन्तिमपटक सम्पर्कमा आउनुभएको दिनदेखि 14 दिन । फिर्ता आउने यात्रीहरूका लागि: तपाईं अन्तिमपटक भर्मोन्टबाट बाहिर हुनुभएको 14 दिनपछि (निश्चित काउन्टीहरू बाहेक)। जानकारी यहाँ पाउन सकिन्छः healthvermont.gov/covid19-travelguide

*यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसेको अवधिमा तपाईंमा कुनै पनि लक्षण नदेखिएको भए पनि तपाईंले परीक्षण गराउन सक्नुहुनेछ । सातौं दिन वा त्यसपछि परीक्षणको व्यवस्था मिलाउन आफ्नो सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । आफ्नो नतिजा प्राप्त नहुञ्जेलसम्म क्वारेन्टाइनमै बसिरहनुहोस् । यदि परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा अझै कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइनलाई समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 **or** tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who • were in close contact with someone sick with COVID-19, **or** • are returning to Vermont from out of the state (except select counties) for anything other than an essential purpose.[4]	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.

[4] Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered.[5]	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared.[6]	Yes, but keep two meters away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered.[2]	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared.[3]	Yes, but keep two meters away from people you don't live with. Wear a mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered.[2]	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared.[3]	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

[5] Recovery is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): 1) It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and** 2) Other symptoms have improved, **and** 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

[6] For close contacts: 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. For returning travelers: 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.