

यदि तपाईंमा COVID-19 भएको पुष्टि भयो भने के गर्ने

घरमै आइसोलेट गर्ने (एकान्तबासमा बस्ने):

- चिकित्सा सेवा लिनपरेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्। स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक विभागमा जानुअघि फोन गरेर जानकारी गराउनुहोस् र [कपडाको मास्क लगाउनुहोस्](#)।
- हल्का बिरामी भएका अधिकांश मानिसहरू घरमै निको हुन सक्छन्। COVID-19 को कुनै विशेष उपचार नभएको कारणले गर्दा तपाईंले धेरै आराम गर्नुपर्छ, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुपर्छ र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि खानुपर्छ।
- जति सकिन्छ आफ्नो घरको एक निश्चित कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्। हरसमय आफ्नो घरका अरूहरूबाट कम्तीमा पनि छ फिट वा दुई मिटरको दूरीमा रहनुहोस्। तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अरू मानिसहरूसँग एकै कोठामा रहनुपर्ने भएमा कपडाको मास्क लगाउनुहोस्। घरायसी सामानहरूलाई साझा रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह अरू कसैलाई गर्न लगाउनुहोस्। थोरै सङ्ख्यामा घरपालुवा जनावरहरू COVID-19 बाट बिरामी भएको रिपोर्ट गरिएको छ। थप जानकारी प्राप्त नहुँदासम्म भाइस सङ्क्रमित मानिसहरूले जनावरहरूसँगको सम्पर्कलाई सीमित गर्नुपर्छ। यदि तपाईंले नै आफ्नो घरपालुवा जनावरको हेरचाह गर्नुपर्ने भयो भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस् र हेरचाह अघि तथा पछि आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।
- अरूहरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् - साथीभाइ र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस्।

दैनिक सरसफाइ गर्ने र धुने:

- तपाईंको छुट्टै कोठा र शौचालयका सतहहरूलाई सफा गरेर निर्मलीकरण गर्नुहोस्। घरका अन्य क्षेत्रहरू अरू कसैलाई सफा गर्न लगाउनुहोस्।
- भाँडाकुँडा लगायत घरका सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि राम्रोसँग धुनुहोस्।
- आफ्नो हातहरूलाई बारम्बार कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

कुन बेला तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, छाती दुखिरहेको छ, दिग्भ्रमित महसुस भइरहेको छ वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नडमा रङ परिवर्तन भइरहेको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनहोस्। तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि फोन गर्दा, सेवा प्रदायक वा 911 लाई तपाईंमा COVID-19 सङ्क्रमण भएको र तपाईं घरमा आइसोलेसनमा बसिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस्।

तपाईं सङ्क्रामक रहेको बेलामा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू कुनै पनि लक्षण नदेखिएको भए तापनि घरमा क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ:

- तपाईं सङ्क्रामक रहेको अवधि, जुन तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिन थालेको दिनभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखा परेको थिएन भने तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको दिनभन्दा दुई दिन पहिलेदेखि) सुरु हुन्छ र तपाईं [निको](#) नभएसम्म जारी रहन्छ, मा तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। उनीहरूले ["यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने के गर्ने"](#) गाइड हेर्न सक्छन्। तपाईंको निकट सम्पर्कमा रहेकाहरूको निकट सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूले (उनीहरूमा लक्षण नदेखिएसम्म) दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्न आवश्यक छैन।
- निकट सम्पर्क भनेको छ फिट वा दुई मिटरभित्रको दूरीमा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म सँगै रहनु हुन्छ। निकट सम्पर्कको अर्थ उही भित्री (इण्डोर) वातावरणमा 15 मिनेटभन्दा कम समयको लागि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनु, नजिकबाट हिँड्नु वा एकै कोठामा छोटो समयको लागि रहनु होइन।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
एकै घरमा बस्ने मानिसहरू	किराना पसलका क्यासियर
घनिष्ठ साथीहरू	तपाईंलाई औषधि दिने फर्मासिष्टहरू
तपाईं सङ्क्रामक हुँदा एकै कारमा सवारी गर्ने मानिसहरू	पसलमा तपाईंको अगाडि पङ्क्तिमा उभिने व्यक्ति

तपाईंलाई निको भएपछि आइसोलेसनबाट बाहिरिनु सुरक्षित हुन्छ । तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गरेको अवस्थामा बाहेक यी तीनै कुराहरू भएपछि निको भएको मानिन्छ:

1. ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र
2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र
3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ ।

वा यदि तपाईंले परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।

तपाईंलाई काममा फर्कनको लागि तपाईंको रोजगारदाताले COVID-19 को परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा वा स्वास्थ्य विभागको पत्रमध्ये कुनै पनि माग्न आवश्यक पढेन । हामी तपाईंले काम गर्न सक्नुहुन्छ भनी इङ्गित गर्ने पत्र उपलब्ध गराउँदैनौं ।

आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीचमा भिन्नता

	सेल्फ-आइसोलेसन	सेल्फ-क्वारेन्टाइन
कसका लागि ?	COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> ● अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूका लागि, वा ● परीक्षणको नतिजा पर्खिरहेका मानिसहरूका लागि 	COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> ● COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूको निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू
कति समयको लागि ?	निको नहुँदासम्म, जुन (तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट फरक निर्देशनहरू प्राप्त गरेको अवस्थामा बाहेक) यी तीनै कुराहरू भएपछि भएको मानिन्छ: <ol style="list-style-type: none"> 1. ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र 2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र 3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ । वा यदि तपाईंले परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।	सम्भावित सम्पर्कको अन्तिम मितिबाट 14 दिनसम्म । सम्पर्क भएको दिनलाई दिन 0 मानेर गणना गरिन्छ । यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने क्वारेन्टाइनमा रहेको अवधिमा तपाईंसँग परीक्षण गराउने विकल्प हुन्छ । 7 दिनमा वा त्यसपछि, तपाईंले आफ्नो सेवा प्रदायक वा पप-अप (जाने बित्तिकै गरिने) परीक्षण स्थलमार्फत परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । आफ्नो नतिजा प्राप्त नभएसम्म क्वारेन्टाइनमै रहनुहोस् । यदि नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा अझै पनि कुनै लक्षण देखिएको छैन भने तपाईं क्वारेन्टाइनबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ । तपाईंको नतिजा तयार भएपछि तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागबाट फोन गरिनेछ, जुन यदि चाँडो नभएमा सामान्यतया 2-4 दिनभित्र हुने गर्छ । तपाईंले परीक्षण गराएको 7 दिनभित्र हुलाकबाट पत्र पनि प्राप्त गर्नुहुनेछ ।
यसको अर्थ के हो ?	घरमा अलग कोठामा 24/7 बस्ने, छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने, अरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने । तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अरु मानिसहरूसँग एकै कोठामा रहनुपर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।	24/7 घरमै बस्ने, लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको निगरानी गर्ने र सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्ने । सम्भव भएमा, छुट्टै कोठा र शौचालय प्रयोग गर्ने । यदि तपाईंमा लक्षण देखियो भने तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउनेहरूले पनि सेल्फ-क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ ।

थप जानकारी हाम्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when all three things have happened:

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 your symptoms first 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.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 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 your symptoms first 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.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19