VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधन गरिएको मिति: 7/12/2022

तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा के गर्ने?

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूले अरूलाई भाइरस सार्न सक्छन्। **तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ र तपाईंमा कुनै लक्षण नहुँदा पनि तपाईंको COVID-19 को नतिजा पोजिटिभ आयो भने परीक्षणको नतिजा आउने बित्तिकै अलग्गै बस्नुहोस्।** आइसोलेसनमा बस्नु भनेको तपाईंसँगै बस्ने मानिसहरू लगायत अन्य मानिसहरूको सम्पर्कमा नआउने गरी कम्तीमा 5 दिनसम्म घरमा छुट्टै बस्नु हो।

तपाईंको COVID-19 परीक्षण पोजिटिभ आयो भने

घरमा 5 दिन अरूबाट अलग्गै बस्नुहोस्।

तपाईंका लक्षणहरूमा सुधार आयो र ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरी कम्तीमा 24 घण्टासम्म तपाईंलाई ज्वरो आएन भने तपाईं 5 दिनपछि घरबाहिर जान सक्नुहुन्छ।

यो निर्देशन स्वास्थ्यकर्मीका हकमा भने लागू हुँदैन।

तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले फोन गर्न सक्छ। तपाईंले उक्त कल छुटाउनुभयो भने हामीलाई 802-863-7200 मा कल ब्याक गर्नुहोस्।

आइसोलेसन अवधि पूरा गरेपछि पनि तपाईंमा लक्षणहरू देखिए भने तपाईं मास्क लगाउने जस्ता अतिरिक्त सावधानी अपनाउन सक्नुहुन्छ। मास्क लगाउनाले तपाईं र तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई COVID-19 लाग्न वा फैलाउनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।

तपाईंको उमेर 65 वर्षभन्दा बढी छ वा तपाईं उच्च जोखिममा रहेको मेडिकल अवस्थामा हुनुहुन्छ र तपाईंमा हल्कादेखि मध्यम लक्षणहरू देखिएका छन् भने आफ्नो परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ प्राप्त गर्ने बित्तिकै COVID-19 उपचारका बारेमा सोध्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यी उपचारहरूले अस्पतालमा भर्ना हुने सम्भावना कम गर्न सक्छ।

तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नु पर्ने भयो तर तपाईंका आफ्नै स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन् भने स्वास्थ्य सेवामा सम्पर्क गर्न 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकको सङ्घीय योग्यताप्राप्त स्वास्थ्य केन्द्र वा भर्मोन्टको कुनै नि:शुल्क र रेफरल क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्व-परीक्षण गर्दा प्राप्त भएका आफ्ना परिणामहरू स्वास्थ्य विभागलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्

तपाईं भर्मोन्ट COVID-19 को स्व-परीक्षणको नतिजाबारे रिपोर्ट गर्ने फारम भरेर स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई आफ्नो रिपोर्ट स्वतः उपलब्ध गराउने विकल्प रोजेर त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ।

आफूसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई जानकारी गराउनुहोस्:

तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने तपाईंले भर्खरै समय बिताएका मानिसहरूलाई तिनीहरू भाइरसको सम्पर्कमा आएका हुन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण छ। यसो गर्नाले ती मान्छे आफूमा लक्षण देखिन्छ कि भनेर निगरानी राख्न सक्छन् र आवश्यक भएमा सङ्क्रमण रोक्न मद्दत गर्न परीक्षण गर्न सक्छन्।

तपाईंले आफूमा लक्षण देखिन थालेको दिनको दुई दिनअघि वा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको छैन भने तपाईंले परीक्षण गरेको दिन को-कोसँग भेट्नुभयो भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। यो जानकारी विशेष गरी COVID-19 को उच्च जोखिममा हुन सक्ने व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्न महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं थप मार्गदर्शनका लागि यो लिंक सेयर गर्न सक्नुहुन्छ:healthvermont.gov/closecontact।

घरमै अलग्गै बस्नुहोस्:

हल्का रोग लागेका अधिकांश मानिसहरू घरमै निको हुन सक्छन्। हल्कादेखि मध्यम लक्षण भएका मानिसहरूका लागि COVID-19 को उपचार गर्ने विभिन्न विकल्पहरू उपलब्ध छन्।

- आकस्मिक चिकित्सा सेवाका लागि वा तपाईंले घरमा असुरक्षित महसुस गर्नुभएमा बाहेक अन्य अवस्थाहरूमा घरमै बस्नुहोस्। तपाईं घर बाहिर निस्कनै पर्ने भएमा मास्क लगाउनुहोस्।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक विभागमा जानुभन्दा अघि फोन गरेर उनीहरूलाई तपाईंलाई COVID-19 संक्रमण भएकाले तपाईं आइसोलेसनमा रहेको कुरा बताउनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म आफ्नो घरको एक निश्चित कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा जहिले पनि अरूहरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट (वा 2 मिटर) को दूरीमा रहनुहोस्।
- तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएको अवस्थामा बाहेक अन्य मानिसहरू वा घरपालुवा जनावरसँग एकै कोठामा हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुहोस्।
- अरूले प्रयोग गर्ने घरायसी सामानहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सतहहरू सफा र कीटाणुरहित राख्नुहोस्, घरका सामानहरू धोएर बारम्बार हात धुनुहोस्।
- आफ्नो ब्लड अक्सिजन लेभलको निगरानी राख्नुहोस्। COVID-19 को सङ्क्रमण पुष्टि भएका मानिसहरूमा सास फेर्न गाह्रो हुनुअघि ब्लड अक्सिजन लेभल सामान्यभन्दा कम हुन सक्छ। तपाईंले छिटै अक्सिजनको लेभल कम भएको कुरा थाहा पाउनुभयो भने तपाईं स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न जरुरी छ भन्ने कुरा छिट्टै थाहा पाउन सक्नुहुन्छ। यसले रोगलाई कम गम्भीर बनाउन सक्छ।
- तपाईं पोजिटिभ नतिजा आएको व्यक्तिको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भनेबिरामीलाई घरमा स्याहार गर्ने तरिका (CDC) थाहा पाउनुहोस्।

तुरुन्तै चिकित्सकीय उपचार प्राप्त गर्नुपर्ने अवस्थाहरू:

तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती लगातार दुख्ने वा छाती अठ्याएको महसुस हुने, अचानक भ्रमित हुने, बिउँझन वा बिउँझिराख्न नसक्ने भइरहेको छ वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नङको रङ परिवर्तन भएको छ भने तुरुन्तै चिकित्सकीय सेवा लिनुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई वा 9-1-1 मा फोन गर्दा तपाईंलाई COVID-19 सङ्क्रमण भएको छ र तपाईं घरमै आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधन गरिएको मिति: 7/12/2022

पल्स अक्सिमिटरका लागि अनुरोध गर्ने तरिका

पल्स अक्सिमिटर सानो यन्त्र हो। यसले तपाईंको औंलाको टुप्पोमा च्यापेर तपाईंको पल्स र अक्सिजनको स्तर नाप्छ। यसले तपाईंलाई तपाईं कति बिरामी हुनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईं वा तपाईंले हेरचाह गर्ने 2 वर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्ति COVID-19 पोजिटिभ भएमा तपाईं यसका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो नाम, जन्म मिति, भौतिक ठेगाना, सम्पर्क जानकारी, तपाईंले कस्तो प्रकारको परीक्षण गराउनुभयो (PCR/LAMP वा एन्टिजेन), र पोजिटिभ भएको मिति उपलब्ध गराउन तयार हुनुहोस्।

तपाईं 802-863-7200 मा कल गरेर वा https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request वेबसाइटमा गएर पल्स अक्सिमिटरका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ Ihttps://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request

What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to health care workers.

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, you might choose to take extra precautions such as wearing a mask, which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

If you are over 65 or have a high-risk medical condition and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics — as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest federally qualified health center or one of Vermont's free & referral clinics.

Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form.

Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may

be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance: healthvermont.gov/closecontact.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are treatment options for COVID-19.

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out how to care for someone sick at home (CDC).

When to get medical care immediately:

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7200 or visit the website: https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request