

## यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने के गर्ने

यो जानकारी COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग निकट सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूका लागि हो। निकट सम्पर्कको अर्थ व्यक्ति सङ्क्रामक रहेको बेलामा छ फिट वा दुई मिटरभित्रको दूरीमा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयको लागि रहनु हो। सङ्क्रामक अवधि कुनै पनि लक्षणहरू देखिन थालेको दिनभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा यदि तपाईंमा कुनै लक्षणहरू देखा परेको थिएन भने तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको दिनभन्दा दुई दिन पहिलेदेखि) सुरु हुन्छ र तपाईं [निको](#) नभएसम्म जारी रहन्छ। निकट सम्पर्कको अर्थ उही भित्री (इण्डोर) वातावरणमा 15 मिनेट भन्दा कम समयको लागि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनु, नजिकबाट हिँड्नु वा एकै कोठामा छोटो समयको लागि रहनु होइन। स्वास्थ्यकर्मीहरू: कृपया यो हेर्नुहोस् [“COVID-19: यदि तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने के गर्ने”](#)।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
तपाईं एकै घरमा बस्नुहुन्छ	तपाईं तिनका किराना पसलका क्यासियर हुनुहुन्थ्यो
तपाईं घनिष्ठ साथी हुनुहुन्छ	तपाईं ती व्यक्तिलाई औषधि दिने फर्मासिष्ट हुनुहुन्छ
तपाईंले ती व्यक्ति सङ्क्रामक रहेका सँगै एकै कारमा सवारी गर्नुभएको थियो	तपाईं पसलमा ती व्यक्तिको अगाडि पङ्क्तिमा उभिने व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो

घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस् र 14 दिनसम्म लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको हेर्नुहोस्:

- दिन 0 त्यो दिन हो जुन दिन तपाईं ती व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो।
- हल्का नै भए पनि, खोकी लाग्ने, सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, काम्ने, थरथर काम छुट्ने, थकान लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, भर्खरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा पाउन छोडेको, नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर ख्याल गर्नुहोस्।
- चिकित्सा सेवा लिनुपरेमा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्। यदि तपाईं घर बाहिर निस्कनुपर्ने भएमा [कपडाको मास्क लगाउनुहोस्](#)।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक विभागमा जानुअघि फोन गरेर जानकारी गराउनुहोस्।
- सम्भव भएमा 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 अन्य मानिसहरूसँग एकै कोठामा हुनुहुन्छ भने कपडाको मास्क लगाउनुहोस्। घरायसी सामानहरूलाई साझा रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- अरूहरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् - साथीभाइ र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि 14 दिनपछि पनि तपाईंमा कुनै पनि लक्षण देखिएन भने तपाईं क्वारेन्टाइन बस्न रोकन सक्नुहुनेछ। तपाईंलाई काममा फर्कनको लागि तपाईंको रोजगारदाताले COVID-19 को परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा वा स्वास्थ्य विभागको पत्रमध्ये कुनै पनि माग आवश्यक पर्दैन। स्वास्थ्य विभागले तपाईं काममा फर्कन सक्ने कुरा इङ्गित गरिएको पत्र उपलब्ध गराउँदैन।

दैनिक सरसफाइ गर्ने र धुने:

- आफ्नो घरका सतहरूलाई सफा गरेर निर्मलीकरण गर्नुहोस्। यदि तपाईं छुट्टै कोठामा बस्दै हुनुहुन्छ र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरूलाई आफैँ सफा 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।

**यदि कुनै बेला तपाईंमा लक्षणहरू देखिन थाल्यो भने:**

- तपाईंको स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने-नपर्ने बारेमा थाहा पाउनका लागि फोन गरी आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका कुनै व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको हुनाले नोभेल कोरोनाभाइरसको लागि घरमै क्वारेन्टाइनमा बस्दै गरेको हुनुहुन्छ भनी उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई चिकित्सकीय आकस्मिकता भएमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस् ।
- यदि तपाईंको कुनै सेवा प्रदायक छैनन् भने आफ्नो क्षेत्रको कुनै क्लिनिकसँग जोडिनका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।
- हल्का बिरामी भएका मानिसहरूले घरमै आफ्नो लक्षणहरूलाई उपचार गर्न सक्छन्: धेरै आराम गर्नुहोस्, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस् र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि खानुहोस् ।

**कुन बेला तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:**

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, छाती दुखिरहेको छ, दिग्नमित महसुस भइरहेको छ वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नडमा रङ परिवर्तन भइरहेको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि फोन गर्दा, सेवा प्रदायक वा 911 लाई तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण भएको कसैसँग निकट सम्पर्कमा रहेको हुनाले घरमै क्वारेन्टाइनमा बसिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस् ।

**आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन बीचमा भिन्नता**

	सेल्फ-आइसोलेसन	सेल्फ-क्वारेन्टाइन
कसका लागि ?	COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> <li>• अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूका लागि, वा</li> <li>• परीक्षण नतिजाको लागि पर्खिरहेका मानिसहरूका लागि</li> </ul>	COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिएका मानिसहरू <ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-19 सङ्क्रमित मानिसहरूको निकट सम्पर्कमा आएका मानिसहरू</li> </ul>
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"> <li>1. ज्वरो कम औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र</li> <li>2. अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र</li> <li>3. तपाईंमा पहिलो पटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ ।</li> </ol> वा यदि तपाईंको परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन भने पहिलो पटक पोजिटिभ नतिजा आएको दिनदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै लक्षण देखा परेको छैन भने निको भएको मानिन्छ ।	सम्भावित सम्पर्कको अन्तिम मितिबाट 14 दिनसम्म । सम्पर्क भएको दिनलाई दिन 0 मानेर गणना गरिन्छ । <p>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 क्वारेन्टाइनमा 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 ।</p>
यसको अर्थ के हो ?	घरमा अलग कोठामा 24/7 बस्ने, छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने, अरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने । तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएमा बाहेक अन्य मानिसहरूसँग एकै कोठामा हुनुहुन्छ भने 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 हात्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet or two meters apart for 15 minutes or more while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are [recovered](#). 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. Health care workers: please see [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store

### Quarantine at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- Don't leave home, except to get medical care. [Wear a cloth mask](#) if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If 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 any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine. Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the 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.

**If at any point you develop symptoms:**

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

**When to get medical care immediately:**

If you have trouble 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 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

**Difference between isolation and quarantine**

	<b>Self-isolation</b>	<b>Self-quarantine</b>
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, <b>or</b></li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID19</li> </ul>
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"> <li>1. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and</li> <li>2. Other symptoms have improved, and</li> <li>3. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol> 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're in a 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](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)