VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 परीक्षणको नतिजा पर्खंदै हुनुहुन्छ ?

11/16/2020 मा संशोधित

आज तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गरिएको थियो। तपाईंको नतिजा आउन केही दिन लाग्न सक्नेछ। आजको परीक्षणको नतिजाले तपाईंलाई तपाईं आज सङ्क्रमित वा बिरामी हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर बताउनेछ। भविष्यमा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

तपाईंले नतिजाका लागि पर्खंदै गर्दा:

- यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको, तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएको वा तपाईंलाई परीक्षणका लागि सिफारिस गरिएको कारणले गर्दा तपाईंको परीक्षण भइरहेको हो भने **तपाईंले बिरामी भएको महसुस नगरेको भएतापनि घरमै बस्नुहोस् र सार्वजनिक रूपमा बाहिर ननिस्किनुहोस्।** घरमै बस्दा त्यसले COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्नेछ।
- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट जाँच गराउन आवश्यक छ भने पहिले उनीहरूलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गरिएको र तपाईंले नतिजा पर्खिरहनुभएको कुरा बताउनुहोस्।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने तुरुन्तै यी कुराहरू गर्नुहोस्:

- **घरमै बस्नुहोस्** र तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू लगायत अरू मानिसहरूबाट टाढै रहनुहोस्।
- **तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने मानिसहरूको नाम र फोन नम्बरहरूको सूची बनाउनुहोस्।** निकट सम्पर्क भनेको त्यस्ता मानिस हुन् जो तपाईं सङ्क्रामक हुँदा 24-घण्टाको अवधिमा जम्मा 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म तपाईंबाट 6 फिटको दूरीभित्र थिए। तपाईंको सङ्क्रामक अवधि लक्षणहरू सुरू हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि सुरू हुन्छ - वा तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको छैन भने परीक्षण गरिएको मितिभन्दा दुई दिन अघिदेखि सुरु हुन्छ।

  स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई फोन गर्दा यो जानकारी माग्नेछन् र तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने मानिसहरूलाई थप फैलावटलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान गर्नेछ। तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले तुरुन्तै सम्पर्क नगर्न सक्छ, त्यसैले यदि तपाईंले चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्ना नजिकका सम्पर्कहरूलाई आफैं सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंका निकट सम्पर्कहरू क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ (14 दिनसम्म घरभित्र र अरू मानिसहरूबाट टाढै रहनुपर्छ) र उनीहरूले जाँच गराउने बारेमा विचार गर्नुपर्छ।
- **आवश्यक परेमा** आफ्ना कुनै पनि लक्षणहरूको हेरचाह र उपचारका बारेमा कुरा गर्न **आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।**
- **यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले फोन गऱ्यो भने फोनको जवाफ दिनुहोस्।** फोन गर्ने मानिसले तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण जानकारी दिनेछन्। यदि तपाईंले फोनको जवाफ दिन छुटाउनु भयो भने तपाईंले हामीलाई 802-863-7240 मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र यात्रा गरेको वा COVID-19 को सङ्क्रमणको पुष्टि भएको मानिससँगको निकट सम्पर्कको कारणले गर्दा तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ र:

- तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसेको मितिले **7 दिनमा** वा त्यसपछि तपाईंको परीक्षण गरिएको थियो र तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएको छैन भने **तपाईंले क्वारेन्टाइनमा बस्न बन्द गर्न सक्नुहुनेछ।**

  वा

- तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसेदेखि **7 दिनभन्दा अगाडि** तपाईंको परीक्षण गरिएको थियो भने 7 दिनमा वा त्यसपछि तपाईंको परीक्षणको नेगेटिभ नतिजा नआएसम्म वा 14-दिने क्वारेन्टाइनको बाँकी समय **क्वारेन्टाइनमै बस्नुहोस्।**

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र यात्रा गरेको वा COVID-19 को सङ्क्रमणको पुष्टि भएको मानिससँगको निकट सम्पर्कको कारणले गर्दा तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्न भने:

- मास्क लगाउने, हात धुने र सामाजिक दूरी कायम राख्ने जस्ता रोकथाममूलक कार्यहरू गर्न जारी राख्नुहोस्।
- यदि तपाईं COVID-19 बाहेक अरू कुनै रोगले बिरामी हुनुहुन्छ भने लक्षणहरूमा सुधार नआउँदासम्म घरमै बस्नुहोस्।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.healthvermont.gov/COVID-19

Nepali

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Waiting for COVID-19 test results?

Revised 11/16/2020

Today you were tested for COVID-19. It may take a few days to get your results. Results from today's test will tell you if you are infected or sick today. It is possible you could test positive in the future.

While you wait for results:

- If you are being tested because you have symptoms of COVID-19, are a close contact to someone who has COVID-19, or were recommended for testing, **stay home and do not go out in public, even if you don't feel sick.** Staying home will stop COVID-19 from spreading.
- If you need to see a health care provider, call them first and tell them that you were tested for COVID-19 and are waiting for results.

If your test results are positive, do these things right away:

- **Stay at home** and away from other people, including the people you live with.
- **Make a list of the names and phone numbers of your close contacts.** A close contact is a person who you were within 6 feet of for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period during your infectious period. Your infectious period starts two days before symptoms began – or two days before the date you were tested if you do not have symptoms.

  The Health Department will ask for this information when they call you and will share important information with your close contacts about how to prevent further spread. You might not hear from the Health Department right away, so go ahead and reach out to your close contacts if you'd like. Your close contacts should quarantine (stay home and away from other people for 14 days), and consider getting tested.
- **Contact your health care provider if needed** to talk about your care and treatment of any symptoms.
- **Answer the phone if you get a call from the Health Department.** The person calling will give you important information. If you miss the call, you may call us back at 802-863-7240.

If your test results are negative and you are in quarantine due to travel or close contact with a person who has COVID-19 and:

- you were tested **on day 7** of quarantine or after, and you don't have any symptoms**, you may end quarantine.**

  OR
- you were tested **before day 7** of quarantine, **stay in quarantine** until you have a negative test on or after day 7, or for the rest of the 14-day quarantine.

Or, if your test results are negative and you are not in quarantine due to travel or close contact with a person who has COVID-19:

- continue taking preventive actions like wearing a mask, hand washing and social distancing.
- if you are sick with an illness other than COVID-19, stay home until symptoms improve.

For more information about COVID-19: www.healthvermont.gov/COVID-19

English