

## COVID-19: तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने के गर्ने

भर्मोन्टका समुदायहरूमा COVID-19 फैलँदै गइरहेको छ । सम्पूर्ण भर्मोन्टवासीहरू सङ्क्रमणको सम्पर्कमा आउने जोखिममा भए तापनि हामी स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै र उनीहरूका बिरामीहरूको सुरक्षाको लागि विशेष पूर्व-सावधानीहरू अपनाउन सिफारिस गर्न चाहन्छौं । यो निर्देशन स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा काम गर्ने र बिरामी वा सङ्क्रामक वस्तुहरूको सम्पर्कमा आउने जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि हो । यस प्रयोजनको लागि, क्लिनिकल प्रयोगशालामा काम गर्नेहरूलाई यसमा समावेश गरिएको छैन ।

### काममा जानुभन्दा पहिले तपाईं बिरामी नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

यस्तो गर्ने एउटा उपाय भनेको आफ्नो तापक्रम नाप्नु हो । यदि तपाईंको तापक्रम 100°F वा सोभन्दा बढी छ भने घरमै बस्नुहोस् । यदि तपाईंलाई ज्वरो छैन तर सञ्चो नभएको जस्तो महसुस भएको वा खोकी वा श्वास फुलेको छ भने काममा नगर्दै घरमै बस्नुहोस् र आफ्नो रोजगारदातालाई कल गर्नुहोस् । केही कार्यस्थलहरूमा शिफ्ट सुरु गर्नुभन्दा पहिले लक्षणहरूको पहिचान गर्ने नियमावलीहरू हुन्छन्; त्यस्तो नियमावली छ कि भनेर आफ्नो रोजगारदातासँग बुझ्नुहोस् ।

### काममा हुँदा बिसञ्चो महसुस हुन थाल्यो भने के गर्ने भन्ने बारेमा जान्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई काममा हुँदा बिसञ्चो महसुस गर्न थाल्नु भयो भने हामी तपाईंलाई तुरन्तै मास्क लगाउन, आफ्नो सुपरभाइजरलाई खबर गर्न र चाँडोभन्दा चाँडो त्यहाँबाट निस्कने योजना बनाउन सिफारिस गर्दछौं । तपाईंको कार्यस्थलमा विशेष नियमावली छ कि भनेर आफ्नो रोजगारदातासँग बुझ्नुहोस् ।

### तपाईंले पुष्टि भएको केसको सम्पर्कमा पर्नुभएको थियो भनेर कसरी सूचना पाउनुहुनेछ भन्ने बारेमा जान्नुहोस् ।

COVID-19 भएका व्यक्तिहरूलाई सेवा उपलब्ध गराएका स्वास्थ्य संस्थाहरूसँग CDC द्वारा सिफारिस गरिएका आगामी कदमहरूका बारेमा छलफल गर्न स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) लागिपरेको छ । तपाईंको संस्थामा COVID-19 भएका व्यक्तिलाई कुनैकर्मचारीले स्याहार पुऱ्याएका रहेछन् भने ती कर्मचारीलाई कसरी सूचित गरिन्छ भन्ने योजनाको बारेमा बुझ्न आफ्नो संस्थाको व्यावसायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, सङ्क्रमण नियन्त्रण कार्यक्रम वा उपयुक्त प्रशासकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् । यसरी सङ्क्रमणको सम्पर्कका आएका कर्मचारीलाई काममा संलग्न नगराउने वा फेरि कहिले काममा फर्काउने भन्ने बारेमा उनीहरूको मापदण्ड के छ भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं कार्यस्थल बाहिर सङ्क्रमणको सम्पर्कमा पर्नुभयो भने:

तपाईं सङ्क्रमणको सम्पर्कमा आएको कुरा र तपाईं कामबाट टाढा बस्नु पर्ने- नपर्ने वा काममा जानुभन्दा पहिले थप उपायहरू अपनाउनुपर्छ कि भनेर बुझ्न आफ्नो रोजगारदातासँग छलफल गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं निरन्तर सङ्क्रमणको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ, उदाहरणको लागि, भर्ना भएका COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने:

आँखाको सुरक्षा, फेसमास्क वा रेस्पिरेटर, गाउन तथा पञ्जा लगायतका मापदण्ड अनुरूप तथा भाइरस सर्नबाट रोक्ने पूर्व-सावधानीहरू (transmission-based precautions) को सदैव पालना गर्नुहोस् । आफूमा लक्षणहरू छन् कि भनेर नियमित रूपमा हेर्नु र यदि आफूलाई खोकी लागेमा, ज्वरो आएमा वा श्वास फुलेमा आफूलाई कामबाट टाढा राख्नु ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

कृपया ध्यान दिनुहोस्, तपाईंको रोजगारदाताले यस मार्गनिर्देशनलाई विस्थापित गर्न सक्नेछन् ।

थप जानकारीका लागि, यहाँ जानुहोस्: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html) and [www.heathvermont.gov/COVID-19](http://www.heathvermont.gov/COVID-19)

## COVID-19: What to do if you are a health care worker

COVID-19 is spreading in Vermont communities. While all Vermonters are at risk for exposure, we recommend that health care workers take specific precautions to protect themselves and their patients. This guidance is for people who work in health care settings and have the potential to be exposed to patients or infectious materials. For this purpose, clinical laboratory workers are not included.

### **Make sure that you are not sick before going to work.**

One way to do this is by taking your temperature. Stay home if you have a temperature of 100° F and above. If you don't have a fever, but you feel ill, or have a cough or shortness of breath, stay home from work and call your employer. Some workplaces have symptom screening protocols before starting a shift; check with your employer about their protocols.

### **Know what to do if you start feeling sick while at work.**

If you start feeling ill while at work, we recommend putting on a mask right away, notifying your supervisor, and making a plan to leave as soon as possible. Check with your employer about the specific protocol at your workplace.

### **Know how you will get notified if you have been exposed to a confirmed case.**

The Department of Health is reaching out to health care facilities that have provided care to people with COVID-19 to discuss next steps as recommended by CDC. Reach out to your facility's occupational health program, infection prevention program, or the appropriate administrator to discuss their plan to notify employees in the event that staff at your facility provided care for someone with COVID-19. Consider asking about their plans for exposed employee exclusion from work or return to work criteria.

### **If you have been exposed somewhere other than the workplace:**

Talk with your employer about your exposure and if you should stay out of work, or what additional measures to take before going to work.

### **If you have ongoing exposures, such as providing care for someone with COVID-19 who is hospitalized:**

Always follow standard and transmission-based precautions, including use of eye protection, facemask or respirator, gown, and gloves. It's especially important to monitor yourself for symptoms regularly and to exclude yourself from work if you develop cough, fever, or shortness of breath.

---

Please note that your employer may choose to supersede this guidance.

For more information, visit: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html) and [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)