आफ्नो सहकर्मीलाई COVID-19 भएमा के गर्ने

अक्टुबर 2020

आफ्नो सहकर्मीमा COVID-19 भएको पुष्टि भएको थाहा पाउँदा तनाव हुनसक्छ, तर सुरक्षित रहन तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरू छन् । यो मार्गनिर्देशन अधिकांश मानिसहरूमा लागू हुन्छ, तर केही क्षेत्रका कर्मचारीहरू, जस्तै सामूहिक बसोबास स्थलहरूमा रहेका मानिसहरू र महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवा संरचनाहरूमा काम गर्ने कर्मचारीहरूका लागि योभन्दा अझ विशिष्ट मार्गदर्शन लागू हुन सक्नेछ ।

मेरो सहकर्मीको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भनेर मैले कसरी थाहा पाउनेछु ?

तपाईंको सहकर्मीले तपाईंलाई सिधै बताउन सक्नेछन्, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई बताउन सक्नेछन् वा यदि तपाईं परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आएका कुनै सहकर्मीसँग सम्भवतः निकट सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले फोन गर्न सक्नेछ ।

सहकर्मीहरू बीचमा COVID-19 लागेको बारेमा गलत सूचना प्रवाह भइरहेको हुन सक्छ र चिन्ताहरू फैलिन सक्छ । आफ्ना सहकर्मीहरूलाई आदर र गोपनीयता कायम गरेर व्यवहार गर्न नबिर्सनुहोस् ।

स्वास्थ्य विभागले मलाई किन फोन गर्न सक्छ ?

जब कुनै व्यक्तिमा COVID-19 भएको पुष्टि हुन्छ, उनको सङ्क्रामक अवधिमा (लक्षणहरू सुरु हुनुभन्दा दुई दिन अगाडि वा लक्षणहरू देखा नपरेका व्यक्तिहरूको हकमा पोजिटिभ नतिजा आएको दुई दिन अघिदेखि) को-को उनीहरूको निकट सम्पर्कमा रहेका थिए भन्ने कुरा पत्ता लगाउन स्वास्थ्य विभागले उनीहरूलाई सम्पर्क गर्दछ । निकट सम्पर्क भनेको 24 घण्टा समयावधिमा कमसेकम 15 मिनेटसम्म एक-अर्कादेखि 6 फिटको दुरीभित्र रहनु हो । स्वास्थ्य विभागले निकट सम्पर्कमा आएका हरेकलाई उनीहरूमा COVID-19 को जोखिमको मूल्याङ्कन गर्न र घरमै बस्नु तथा परीक्षण गराउनुको महत्त्वका बारेमा जानकारी प्रदान गर्न फलोअप (सम्पर्क) गर्नेछ ।

म कहिले क्वारेन्टाइनमा बस्न र काममा नगएर घरमै बस्न जरुरी हुन्छ ?

यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग उनी सङ्क्रामक भएको बेलामा निकट सम्पर्कमा आउनुभएको **थियो** भने तपाईं 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । दिन 0 तपाईं उक्त व्यक्तिसँग सम्पर्क रहनुभएको अन्तिम दिन हुन्छ । तपाईंको रोजगारको प्रकृति र कर्मचारी क्षमताको आधारमा क्वारेन्टाइनमा बस्नेसम्बन्धी मार्गनिर्देशनमा केही अपवादहरू हुन सक्नेछन् । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई विशेष मार्गनिर्देशन र चाल्नुपर्ने कदमहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछ ।

यदि तपाईंमा कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएको खण्डमा तपाईंले क्वारेन्टाइनमा बसेको 7औं दिन वा त्यसपछि जाँच गराउने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । यो विकल्प अरूको सहयोगमा जीवनयापन गर्ने र थुनाहरूमा रहेका जस्ता कमजोर व्यक्तिहरूमा COVID-19 फैलिने उच्च जोखिम हुने सामूहिक वातावरणहरूमा काम गर्ने मानिसहरूलाई उपलब्ध छैन । यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने तपाईंले चाँडै क्वारेन्टाइनमा बस्न रोक्न सक्नुहुनेछ र काममा फर्किन सक्नुहुन्छ ।

आफ्नो सहकर्मीलाई COVID-19 भएमा के गर्ने

अक्टुबर 2020

निकट सम्पर्कमा आउने र पोजिटिभ नतिजा आएका दुवै खाले मानिसहरूका लागि: तपाईंको रोजगारदाताले तपाईं कामामा फर्किनका लागि न त COVID-19 को नेगेटिभ नतिजा माग्न पाउँछन् न त स्वास्थ्य विभागबाट चिठी नै आवश्यक हुन्छ। स्वास्थ्य विभागले तपाईं काममा फर्कन सक्ने उल्लेख गरिएको पत्र उपलब्ध गराउँदैन।

यदि तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित कसैसँग उनी सङ्क्रामक भएको बेलामा निकट सम्पर्कमा आउनुभएको **थिएन** भने तपाईं काममा जान सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छैन।

COVID-19 का बारेमा मलाई अरू के-के कुरा थाहा हुनुपर्दछ ?

- जाति वा जातीयता जुनसुकै भएतापनि रोगहरूले कसैलाई पनि बिरामी बनाउन सक्छन्। COVID-19 का बारेमा डर र व्याकुलताले मानिसहरूलाई अरू मानिसहरू भाइरस फैलाउने जोखिममा नभएतापनि उनीहरूबाट अलग रहने वा उनीहरूलाई अस्वीकार गर्ने बनाउने सक्छन्।
- मानिसहरूले लक्षणहरू देखिनुभन्दा दुई दिन अघिसम्म COVID-19 रोग लगाउने भाइरस सार्न सक्छन्। यद्यपि, COVID-19 भएका केही मानिसहरूमा कुनै पनि लक्षण देखिँदैन।
- COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्ति खोक्दा, हाच्छयुँ गर्दा वा कुराकानी गर्दा उत्पादित श्वासप्रश्वासमा रहेका कणहरू मार्फत एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा निकट सम्पर्कबाट फैलिने मानिएको छ। नधोएको हातले आफ्ना आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्।
- आफ्नो घर बाहिरका अरू मानिसहरूको वरपर रहँदा आफ्नो मुख र नाकलाई मास्कले ढाक्नुहोस्।
- यदि तपाईंमा ज्वरो आउने, काम्ने, खोकी लाग्ने, सास फुल्ने, थकाइ लाग्ने, मांसपेशी वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, भखरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने, घाँटी दुख्ने, नाक बन्द हुने, नाकबाट पानी बग्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन सुरु भयो भने काममा नगएर घरमै बस्नुहोस्। परीक्षणका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफ्नो हातहरूलाई या त साबुन र पानीले 20 सेकेन्डसम्म धोएर वा कम्तीमा पनि 60% अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरेर बारम्बार सफा गर्नुहोस्।
- अरूले प्रयोग गर्ने सामान वा कार्यस्थलहरू प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् र काम सुरु गर्नुभन्दा पहिले र दिनभरिको काम सकिएपछि कार्यस्थललाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्।
- परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएका व्यक्तिहरूले घरमा आइसोलेसन अवधि पूरा नगरेसम्म काममा फर्किनु हुँदैन।

आफ्नो सहकर्मीलाई COVID-19 भएमा के गर्ने

- क्वारेन्टाइन पूरा गरेका वा आइसोलेसनमा बसेर बाहिर आएका व्यक्तिहरूबाट अरू मानिसहरूलाई सङ्क्रमण गराउने जोखिम हुँदैन।
- सरसफाइ गरेर जीवाणरहित गरिसकेपछि COVID-19 को सङ्क्रमण पुष्टि भएको कुनै व्यक्तिले प्रयोग गरेका ठाउँहरूलाई अन्य मानिसहरूले प्रयोग गर्न सक्छन्। यदि सङ्क्रमित व्यक्ति सो ठाउँमा भएको सात दिन नाघिसकेको छ भने नियमित सरसफाइ र जीवाणुरहित गर्नेभन्दा बढी अतिरिक्त सरसफाइ आवश्यक पर्दैन।

म थप जानकारी र सहायता कहाँ पाउन सक्छु ?

- Vermont को COVID-19 सम्बन्धी वेबसाइट
- COVID-19 सम्बन्धी बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू
- COVID-19 को महामारीको समयमा रोजगारसम्बन्धी तनावको सामना कसरी गर्ने र उत्थानशीलताको निर्माण कसरी गर्ने
- समुदाय, स्कूल, कार्यस्थल र कार्यक्रमहरू
- यदि तपाईं COVID-19 पुष्टि भएका कसैको निकट सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने के गर्ने
- तनावको सामना गर्ने
- आफ र अरूहरूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What to do when your co-worker has COVID-19

October 2020

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for at least 15 minutes over a 24-hour period. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

When would I need to quarantine and stay home from work?

If you **were** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should quarantine for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: 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.

If you **were not** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What to do when your co-worker has COVID-19

October 2020

- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.
- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a mask when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly clean workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed home isolation.
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been cleaned and disinfected. If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

Where can I find more information and support?

- Vermont's COVID-19 Website
- COVID-19 Frequently Asked Questions
- How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic
- Communities, Schools, Workplaces, and Events
- What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19
- Coping With Stress
- How to Protect Yourself & Others

English