

यदि तपाईं नया कोरोनाभाइरस (कोभिड -19)) को लागि जाँच गर्नुभयो भने, नतिजा फिर्ता आउन केहि दिन लाग्न सक्छ। तपाईंको मेडिकल प्रदायकले तपाईंलाई आफ्नो परीक्षण परिणामको बारेमा सूचित गर्नेछन।

पर्खदै गर्दा गर्नु पर्ने कुराहरू:

- घरमै बस्नुहोस। स्कूल, काम वा कुनै अन्य सार्वजनिक ठाउँमा नजानुहोस्।
- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसंग भेट्न आवश्यक छ भने, पहिले उनीहरूलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई बताउनुहोस् कि तपाईं कोभिड -19 को लागि जाँच गरीएको थियो र परिणामका लागि प्रतीक्षा गर्दै हुनुहुन्छ।
- आफै आफ्नो घर मा मान्छे र पाल्तु जनावर देखि, सकेसम्म अलग बस्नुस।
- यदि तपाईं अन्य व्यक्ति र घरपालुवा जनावरहरूसँग घनिष्ठ सम्पर्कबाट टाढा रहन सक्नुहुन्न भने मास्क लगाउनुहोस्।
- प्रायः कम्तिमा २० सेकेन्ड आफ्नो हात धुनुहोस्, विशेष गरी खान्की वा हाच्छिउं पछि। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने। मदिरामा आधारित सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्,
- तपाईं खोक्ता वा हाच्छिउं गर्दा तपाईंको बाउलाले वा टिश्युले ढाक्नुहोस् र त्यसपछि टिश्युलाई मैला टोकरीमा फाल्नुहोस्।
- आफ्नो आँखा, नाक र मुख छुन मना गर्नुहोस्।
- प्रायः छुने सतहरू र वस्तुहरूको नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

यदि परीक्षण परिणामहरू नकरात्मक छन्, र

• कोभिड-19 भएका एक व्यक्ति संग यात्रा वा सम्पर्कको कारण, तपाईं निगरानीमा रहनु भएको छ थियो भने हिंडुल मना गरि तपाईंको निगरानी 14 दिन सम्मका लागि जारी राख्नुहोस्

या

- यात्रा को कारण वा एक कोभिड -19 मामला को सम्पर्क को रूप मा पहिचान गरीएको छ: तपाईंलाई निगरानी गरिएको थिएन भने
- तपाईंले रोकथाम कार्यहरू जस्तै कि हात धुने र सामाजिक दूरीमा रहने जारी राख्नुपर्नेछ

- यदि तपाईं कोभिड-19 बाहेक कुनै बिरामका साथ बिरामी हुनुहुन्छ भने, तपाईंको ज्वरो र अन्य
- लक्षणहरू समाप्त नभएसम्म तपाईं घरमै बस्नु पर्छ।

यदि परीक्षण परिणामहरू सकारात्मक छन् भने,

- तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको हेरचाह र कुनै पनि लक्षणको उपचारको बारेमा कुरा गर्नेछन्
- तपाईं कहिले नियमित गतिविधिहरू पुनःसुरु गर्न सक्नुहुनेछ, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई अनुसरण गर्ने छन र तपाईंलाई सूचित गर्नुहुने छ। तपाईंको नजिकको सम्पर्कहरूको बारेमा सोध्न, तपाईंको स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सक्छ।
- अनुगमन ती व्यक्तिहरूका लागि हो कि जो सँग लक्षणहरू छन् तर प्रभावित क्षेत्रहरूमा यात्रा गरेका छन्।
यसको मतलव तपाईंको तापक्रम दैनिक जाँच गर्नु, लक्षणहरू हेर्नु र केहि मानिसका लागि घरमा बस्नु हो।

पछिल्लो जानकारी र स्रोतहरूको लागि, हाम्रो वेबसाइटमा भ्रमण गर्नुहोस् www.amoskeaghealth.org अथवा 211 मा सम्पर्क गर्नु होस।

Amoskeag Health, 145 Hollis Street, Manchester, NH