

मैले कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ ? अन्तराष्ट्रिय यात्रा

ट्रान्स्क्रिप्ट

[[उत्साहजनक सङ्गीत]]

[[वर्णन]]

तपाईंले कहिले कोभिड-19 को परीक्षण गराउनु ?

तपाईंको परिवार अर्को देश छ । CDC ले यात्रा अघि र पछि परीक्षण गराउन सिफारिस । यात्राका लागि नवीनतम मापदण्ड र सिफारिसहरूका लागि CDC को वेबसाइट

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/international-travel-during-covid19.html>) मा जानुहोस् ।

कतिपय देशहरूले तपाईं यात्रा गर्नुअघि परीक्षण गराउन अनिवार्य गराउन वा तपाईंलाई अनिवार्य खोप लगाउनुपर्ने गराउन सक्छन् । तपाईंले यात्रा गर्ने विशेष गन्तव्यका मापदण्डहरू नबिर्सनुहोस् ।

(<https://travel.state.gov/content/travel/en/traveladvisories/COVID-19-Country-Specific-Information.html>)

त्यसका साथसाथै, अमेरिका फर्कदा, सबै यात्रुहरूले यात्रा गर्नुभन्दा **एक** दिन अघि मात्र कोभिड-19 को परीक्षण गराएर नेगेटिभ नतिजा आएको **देखाउ** पर्दछ ।

यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंको कोभिड-19 को परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो र तपाईंमा लक्षणहरू देखिन सुरु गरेको वा परीक्षण गराएको 10 दिन पनि भएको छैन भने यात्रा नगर्नुहोस् ।

यदि तपाईं भर्खर कोभिड-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने यात्रा नगर्नुहोस् । सम्पर्कमा आउनुभएको पाँच दिनपछि परीक्षण गराउनुहोस् र तपाईंले आफ्नो कारेन्टाइन अवधि पूरा नभएसम्म र 10-दिने मास्क लगाउनुपर्ने अवधि पूरा नगरेसम्म यात्रा नगर्नुहोस् ।

यदि तपाईं कोभिड-19 परीक्षणको नतिजा पखिरहनुभएको छ भने यात्रा नगर्नुहोस् । यदि तपाईं भ्रमण गर्ने स्थानमा हुँदा तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने, तपाईं आइसोलेसनमा रहनुपर्ने हुन्छ र आइसोलेसनबाट बाहिर आउन सुरक्षित नभएसम्म फर्किने कार्यक्रमलाई स्थगित गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंको परिवार र तपाईं निकट सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरू पनि कारेन्टाइनमा रहनुपर्ने हुन सक्छ ।

यदि तपाईंले सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 खोपहरू लगाउनुभएको छैन भने, तपाईंले अन्तराष्ट्रिय यात्रा गर्नुहुँदैन । यदि तपाईंले यात्रा गर्नेपर्ने छ भने, तपाईंको यात्राको तीन दिनभित्र, आफ्नो प्रस्थान मितिको सकेसम्म नजिक परीक्षण गराउनुहोस् ।

यस उदाहरणमा, तपाईंको परिवार बुधबार प्रस्थान गर्दै छ । परिवारमा सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 खोप नलगाइसकेका हरेक सदस्यले तपाईंको यात्रा सुरु हुनु अघि आइतबार, सोमबार वा मङ्गलबार परीक्षण गराउनुपर्दछ ।

त्यस बाहेक, पछिल्लो 90 दिनभित्र कोभिड-19 को परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएको अवस्थामा **बाहेक सबैले** अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गरेको तीनदेखि पाँच दिनमा परीक्षण गराउनुपर्छ ।

तपाईं र तपाईंको परिवार शुक्रबार बाट फर्कनुहुन्छ । तपाईंहरू सबैले सोमबार, मङ्गलबार वा बुधबार परीक्षण गराउनुपर्छ । लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।

सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 खोपहरू नलगाएका यात्रुहरूले पनि अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गरेपछि 5 दिनसम्म घरमै (कारेन्टाइनमा) बस्नुपर्छ । सिफारिस गरिएका सबै कोभिड-19 खोपहरू लगाएका वा विगत तीन महिनाभित्र कोभिड-19 सङ्क्रमण भएका व्यक्तिहरूले कारेन्टाइनमा बस्नु आवश्यक छैन ।

तपाईंले अरू कहिले-कहिले परीक्षण गराउनुपर्ने र कहाँ परीक्षण गराउने भन्ने बारे थप जानकारीका लागि, MDH को कोभिड-19 परीक्षण वेबपेजमा जानुहोस् ।

(<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html>)

[[उत्साहजनक सङ्गीत]

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

2/2/22 (Nepali)

यो जानकारी भित्र ढाँचामा प्राप्त गर्न, यस नम्बरमा कल गर्नुहोस्: 651-201-4989