मैले परिक्षण गराएँ । अब के गर्ने ?

ट्रान्स्क्रिप्ट

[[उत्साहजनक सङ्गीत]

[[वर्णन]

तपाईंले कोभिड-19 को परीक्षण गराउनुभयो, यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने तपाईंले के गर्नुपर्छ ?

तपाईंले प्रकारको परीक्षण प्रयोग गर्नुभएको भए पनि, पोजिटिभ नतिजा भनेको पोजिटिभ नतिजा नै हो ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने, तपाईं आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ, जसको अर्थ घरमै र अरूबाट टाढा रहनु हो । तपाईंमा कुनै लक्षण नदेखिए पनि कम्तीमा पाँच दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाईं आइसोलेसनमा रहँदा तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूमा कोभिड-19 फैलन नदिन, तपाईं घरमा अरू वरपर रहँदा घरमा राम्ररी फिट हुने मास्क लगाउनुपर्छ ।

यदि छैठौँ दिनमा तपाईंलाई आराम महसुस भयो भने, तपाईं अधिकांश गतिविधिहरू सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । थप पाँच दिनका लागि, दशौँ दिनसम्म:

- घरमा रहँदा पनि अरूको वरपर राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाइराख्नुहोस् ।
- कोभिड-19 बाट धेरै बिरामी हुने जोखिममा रहेका अरू मानिसहरूको वरिपरि नजानुहोस् ।
- तपाईंले मास्क खोल्नुपर्ने रेस्टुरेन्ट वा व्यायामशाला जस्ता ठाउँहरूमा नजानुहोस् ।
- यात्रा नगर्नुहोस् ।

यदि छैठौँ दिनमा, तपाईंलाई अझै पनि बिसञ्चो महसुस भयो भने, निम्न अवस्थाहरू नआएसम्म घरमै बस्नुहोस्:

- ज्वरो कम गर्ने औषधि प्रयोग नगरी तपाईंलाई कम्तीमा 24 घण्टादेखि ज्वरो आएको छैन ।

  र
- तपाईं महसुस ।

तपाईंलाई आराम महसुस भएपछि, 10 दिन पूरा नभएसम्म मास्क लगाउने र अरूबाट टाढा रहने सम्बन्धी सबै निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं अरूको वरपर मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने, कम्तीमा 10 दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् । एघारौँ दिन नभएसम्म पुनः गतिविधिहरू सुरु नगर्नुहोस् ।

आइसोलेसनमा कसरी बस्ने र कति समयसम्म घरमै बस्ने भन्ने बारे विशेष सिफारिसहरूका लागि, हाम्रो 'यदि तपाईं बिरामी' वेबपेज । (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.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 भिन्न ढाँचामा प्राप्त गर्न, यस नम्बरमा कल गर्नुहोस्: 651-201-4989