आयोअनहरूको लागि

आइसोलेसन मार्ग निर्देशन

03/22/2020 मा अद्यावधिक गरिएको
07/22/2020

COVID-19 आयोआका समुदायहरूमा फैलिरहेको छ र आगामी केही हप्ताहरूमा थप आयोअनहरू बिरामी पर्नसक्छन्। यो मर्गनिर्देशनले सम्भावित COVID-19 सम्पर्क भएका स्वास्थ आयोअनहरू जो स्वासप्रश्वास जन्नु लक्षणहरू (जस्तै खोकी र सास फेर्ने कठिनाइ) जस्ता लक्षणहरूबाट बिरामी छन् उनीहरूको आइसोलेसनको सिफारिसको बारेमा वर्णन गर्छ।

COVID-19 सम्पर्कबाट स्वस्थ आयोअन हरूको लागि **आइसोलेसन सिफारिसहरू**
आयोअनहरू निम्न अवस्थाहरूमा घरमा बस्नुपर्छ र घरका अन्य व्यक्तिहरू र जनावरहरूबाट आफूलाई आइसोलेसन गर्नुपर्छ। आइसोलेसन अन्तिम सम्पर्कपछि कम्तिमा 14 दिनसम्म गर्नुपर्छ।

- गत 14 दिनमा व्यवसाय वा छुट्टीको लागि आयोवा भन्दा बाहिर यात्रा गरेको भएमा।
- गत 14 दिनमा संसारको कुनै पनि स्थानमा क्रुज लगेको भएमा।
- COVID-19 को लक्षण भएको वा COVID-19 को परीक्षणमा सकारात्मक भएको कसैसँग बसेको भएमा।

आयोअनहरूको लागि आइसोलेसन सिफारिसहरू **ज्वरो वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षणहरूको साथमा विरामी** (जस्तै खोकी वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ)
COVID-19 ले सङ्क्रमित लगभग 80% आयोअनहरूले, मन्ददेखि मध्यमसम्म मात्र विरामीपना महसुस गर्नेछन्। धेरैजसो मन्हद विरामी आयोअनहरूले आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायककहाँ जानु वा आफूलाई COVID-19 भएको पुष्टि गर्न जाँच गराउनु आवश्यक छैन। विरामी आयोअनहरू घरमा बस्नुपर्छ र आफ्नो घरका अरूबाट आफूलाई आइसोलेट गर्नुगर्छ।

निम्न स्थिति रहेसम्म घरमा बस्नुहोस् र अरूबाट आइसोलेट गर्नुहोस्:

- तपाईँलाई कम्तीमा 24 घन्टासम्म ज्वरो नभएसम्म (यो भनेको ज्वरो घटाउने कुनै पनि औषधिको प्रयोग नगरी एक पुरा दिनसम्म ज्वरो नआउने हो)
  र
- अन्य लक्षणहरू सुधार भएको भएमा (उदाहरणका लागि, जब तपाईँको खोकी वा स्वाँस्वाँ सुधार हुन?छ)
  र
- लक्षणहरू देखिएको समय देखि कम्तिमा 7 दिन भयो।

तपाईँलाई स्वास्थ्य उपचार चाहिन्छ जस्तो भन्ने लाग्छ भने सबै भन्दा पहिले कल गर्नुहोस्। तपाईँको प्रदायकले तपाईँलाई कार्यालयमा हेरिनु आवश्यक छ वा तपाईँ घरमै निको हुन सक्नुहुन्छ भनी आँकलन गर्न सक्छन्। साथै, प्रविधिको प्रयोग गरी घरबाटै चिकित्सकीय प्रदायकसँग कुरा गर्न तपाईँको लागि विकल्पहरू हुन सक्छन्।