

सेल्फ आइसोलेसन के हो?

अद्यावधिक गरिएको मिति:

7/22/2020

यो सिफारिस गरिन्छ छ कि आयोअनहरूले निम्न अवस्थाहरूमा 14 दिनसम्म सेल्फ-आइसोलेसन गर्नुपर्छ:

- यदि तपाईंले गत 14 दिनमा व्यवसाय वा छुट्टीको लागि आयोवा भन्दा बाहिर यात्रा गर्नुभएको भएमा।
- यदि तपाईं गत 14 दिनमा कुनै अन्तर्राष्ट्रिय कुजमा हुनुभएको भएमा।
- यदि तपाईं COVID-19 को लक्षण भएको वा COVID-19 को परीक्षणमा सकारात्मक भएको कसैसँग बस्नुभएमा।

सेल्फ-आइसोलेसनको अर्थ के हो?

- घरमा बस्नुहोस् र विद्यालय, सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस् वा जमघटमा उपस्थित नहुनुहोस्।
- सार्वजनिक यातायात, सवारी साझेदारी वा ट्याक्सीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सबै यात्रा स्थगित गर्नुहोस्।
- आफ्नो हात बेलाबेलामा धुनुहोस् र असल सरसफाईको अभ्यास गर्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो 14 दिनको सेल्फ-आइसोलेसन पूरा नगर्नुभएसम्म गैर-अत्यावश्यक चिकित्सकीय अपोइन्टमेन्टहरू स्थगित गर्नुहोस्। यदि यो समयावधिमा तपाईंको अत्यावश्यक चिकित्सकीय अपोइन्टमेन्ट भएमा, भ्रमणमा समन्वय गर्न मद्दत गर्न आवश्यक रूपमा कृपया आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक र स्थानीय जनस्वास्थ्य प्रतिनिधिहरूसँग मिलेर गर्नुहोस्।

सेल्फ-आइसोलेसनको अवधिमा मैले के हेर्दै गर्नुपर्छ?

- दिनको दुईपटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस्। ज्वरोको छ कि भनी हेर्नुहोस्।
- खोकी वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ छ कि भनी हेर्नुहोस्।

मसँगै बस्ने मान्छेको बारेमा के गर्ने?

- तपाईंको घरमा बस्ने परिवारका सदस्यहरू वा अन्य व्यक्तिहरू तपाईंको घरमै रहन सक्छन्, तर तपाईं आफ्नो घरमा अरूभन्दा पर विशेष कोठामा बस्नुपर्छ र अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ (यदि उपलब्ध भएमा)।
- जबसम्म तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ, तपाईंका घरका अन्य व्यक्तिहरू उनीहरूका दैनिक गतिविधिहरूमा सामान्य जस्तै गरी जान सक्छन् (उनीहरूको काममा कुनै प्रतिबन्ध छैन)।
- तपाईंले पर्याप्त सावधानी नअपनाई कुनै पनि जनवार (अर्थात्, कुकुर, बिरालो, सुँगुर, गाईवस्तु, भेडा र बाख्रा) को प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउनुहुँदैन। यदि सम्भव भएमा, आफ्ना घरपालुवा जनावरहरूको लागि तपाईंको घरभन्दा बाहिर हेरचाह गर्ने र बस्ने व्यवस्था गर्नुहोस्।

मलाई ज्वरो, खोकी वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ बढेमा मैले के गर्नुपर्छ?

विरामी आयोअनहरू घरमा बस्नुपर्छ र आफ्नो घरका अरूबाट आफूलाई आइसोलेट गर्नुपर्छ। COVID-19 ले सङ्क्रमित लगभग 80% आयोअनहरूले मन्ददेखि मध्यमसम्म मात्र विरामीपना महसुस गर्नेछन्। धेरैजसो मन्द विरामी आयोअनहरूले आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहाँ जानु वा आफूलाई COVID-19 भएको पुष्टि गर्न जाँच गराउनु आवश्यक छैन।

यदि तपाईं विरामी हुनुभएमा निम्न नभएसम्म घरमा बस्नुहोस्:

- तपाईंलाई कम्तीमा 24 घन्टासम्म ज्वरो नभएसम्म (यो भनेको ज्वरो घटाउने कुनै पनि औषधिको प्रयोग नगरी एक दिन भरि ज्वरो नआउने हो), र
- अन्य लक्षणहरू सुधार भएको भएमा (उदाहरणका लागि, जब तपाईंको खोकी वा स्वाँस्वाँ सुधार हुन्छ), र
- लक्षणहरू देखिएको समय देखि कम्तीमा 7 दिन भयो।

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

Lucas State Office Building • 321 East 12th Street • Des Moines, IA 50319 • 515.281.7689 • www.idph.iowa.gov
DEAF RELAY (Hearing or Speech Impaired) 711 or 1.800.735.2942