

# COVID-19 परिक्षण

## कसले परिक्षण गर्नु अनिवार्य छ?

चिसो वा रुघाको जस्तो लक्षण भएका जो कोही, एकदमै हल्का भए पनि, COVID-19 परीक्षण जति सक्दो चाँडो लिनु पर्छ। COVID-19 लक्षण निम्न समावेश हुन्छन्:

- ज्वरो जस्तै, चिसो, रातमा पसीना आउने
- श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू जस्तै खोकी, घाँटीमा दुखाइ/चिलाउने, नाकबाट पानी बग्ने, सास फेर्न कठिनाई महसुस हुने, गन्ध वा स्वाद गर्ने शक्तीमा हास
- अन्य लक्षणहरूमा मांसपेशी र जोडनीको दुखाई, पखाला, रिंगाटा लाग्ने / बान्ता र खाना रुचीमा कमी आउने।

## जब परिक्षण गरिनु हुन्छ के को आपेक्षा गरिन्छ?

- परीक्षण नि: शुल्क, सजिलो र छिटो हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई परीक्षण क्लिनिकमा जान सिफारिश गरिएको छ भने, कृपया तपाईंको सिफारिसलाई आफूसँग लैजानुहोस्। प्रायः क्लिनिकहरूको लागि यो आवश्यक पर्दैन।
- परीक्षण र श्वासप्रश्वास क्लिनिकहरूमा कर्मचारीहरूले मास्क, गाउन, ग्लोभहरू र अनुहारमा प्रतिरोधहरू लगाउँदछन्।
- कर्मचारीले तपाईंलाई तपाईंको लक्षणहरूको बारेमा सोध्नेछ
- तपाईंको आफ्नो नाक र घाँटी भित्रबाट नमूनाहरू (स्वाब) लिईन्छ।

## मैले परिक्षण गरेपछि के हुन्छ?

- जबसम्म तपाईं तपाईंको परीक्षा परिणाम प्राप्त गर्नुहुन्न र सज्वो हुनुहुन्न तपाईंले घरमा बस्नु पर्छ (स्वयं-अलग)।
- जबसम्म तपाईं चिकित्सा उपचार खोज्दै हुनुहुन्छ वा आपतकालिनमा भएको बाहेक अरुबेलामा तपाईंले आफ्नो घर छाड्न सक्नुहुन्न। तपाईंसँग आगन्तुकहरू हुन हुँदैन।
- यदि तपाईंको लक्षणहरू गम्भीर बन्दै गएमा (उदाहरणका लागि सास फेर्न गाह्रो छ), तिनवटा शून्य (000) लाई फोन गर्नुहोस्। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईंको COVID-19 को लागी परिक्षण गरीएको कुरा बताउनुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्नो घरमा अरूसँग एकैसाथ बस्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफैलाई अर्को कोठामा अलग गर्नुपर्छ। जब तपाईं एउटै कोठामा हुनुहुन्छ तब सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र १.५ मिटर टाढा रहनुहोस्।
- राम्रो स्वच्छता अभ्यास गर्नुहोस्। प्रायः आफ्ना हात धुनुहोस्। तपाईंको खोकीलाई ढाक्ने गर्नुहोस् वा तपाईंको कुहिनो वा टिश्युको साथ ह्याच्छिउँ गर्नुहोस्।

## मैले स्वयंम - अलग रहने बारेमा थप जानकारी कहाँ पाउन सक्दछु?

<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/covid-19/Pages/resources.aspx>

- यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग घनिष्ठ सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले त्यो व्यक्तिलाई अन्तिम पटक देख्नु भएको देखी १४ दिनसम्म तपाईं घरैमा बस्नु पर्छ। (जो बिरामी हुनु भन्दा ४८ घण्टा अघि देखी, नजिकको सम्पर्कले एउटै परिवारमा बस्नु भएको वा १५ मिनेट भन्दा बढी आमनेसामने वा २ घण्टा बन्द रहेको स्थानमा एकैसाथ COVID-19 भएको व्यक्तिसँग रहनु भएको)।
- यदि तपाईं अहिले राम्रो(सज्वै) महसुस गर्दै हुनुहुन्छ वा नकारात्मक परीक्षण नतीजा प्राप्त गर्नुभयो भने घरैमा अलगै हुनेकुरा सम्पूर्ण नजिकको सम्पर्कहरू भएकाहरूमा लागू हुन्छ।

## मैले मेरो नतिजा कसरी पाउनेछु?

- तपाईंले आफ्नो परीक्षा परिणाम सामान्यतया २४ देखि ४८ घण्टा भित्र प्राप्त गर्नुहुनेछ तर ७२ घण्टा सम्मको लागि अनुमति दिनुहोस्।
- यदि तपाईंको परीक्षण आपातकालीन विभाग वा सार्वजनिक अस्पताल COVID-19 क्लिनिकमा गरेको थियो भने तपाईंले आफ्नो COVID-19 नकारात्मक परीक्षण नतिजा SMS मार्फत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, यदि तपाईंले प्याथोलोजी COVID-19 SMS परिणाम सेवाको लागि दर्ता गर्नु भएको छ भने। यदि तपाईंले दर्ता गर्नुभएको छैन भने तपाईं आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य जिल्लामा एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीबाट फोन प्राप्त गर्नुहुनेछ।
- यदि तपाईंको जी.पी. वा अन्य ईलाकाहरूमा तपाईंको परिक्षण संकलन गरिएको छ भने तपाईंको डाक्टरले तपाईंको नतिजा दिन्छ।

## यदि मेरो सकारात्मक परिक्षण भएमा के हुन्छ?

- NSW स्वास्थ्यले तपाईंको रेखदेख गर्नेछ। तपाईंसँग मेडिकेयर छैन भने पनि, तपाईंको उपचारको लागि कुनै शुल्क लाग्नेछैन।

