

COVID-19 को निकट सम्पर्क (close contact)

Close contacts of COVID-19 - Nepali

यदि तपाईंलाई तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको निकट सम्पर्क हो भनेर भनिएको छ भने:

- यदि **तपाईंले** पूर्णरूपमा खोप **लगाउनु भएको** छ भने
 - तपाईं COVID-19 पोजेटिभ व्यक्ति* सँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको मितिदेखि **७ दिनको** लागि स्व-आइसोलेसनमा बस्नुहोस्
 - तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् र छैठौं दिनमा पुनः परीक्षण गराउनुहोस्
 - यदि तपाईंको छैठौं दिनको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो, तपाईंले राम्रो महसुस गरिरहनुभएको छ र तपाईं त्यसपछि COVID-19 पोजेटिभ व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छैन भने ७ दिनपछि स्व-आइसोलेसन छाड्नुहोस्
 - त्यसपछिका ७ दिनहरूका लागि, यदि तपाईंले सक्नुहुन्छ भने घरबाट काम गर्नुहोस् र तपाईंको कार्यालय नै भए तापनि उच्च जोखिमयुक्त वातावरणमा (स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध हेरचाह, अशक्त हेरचाह, प्रारम्भिक बाल केन्द्र, प्राथमिक विद्यालय र सुधार गृहहरूमा) उपस्थित नहुनुहोस्
 - १२ औं दिनमा फेरि परीक्षण गराउनुहोस्।
- यदि **तपाईंले** पूर्णरूपमा खोप **लगाउनु भएको छैन** भने
 - तपाईं COVID-19 पोजेटिभ व्यक्ति* सँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको मितिदेखि **१४ दिनको** लागि स्व-आइसोलेसनमा बस्नुहोस्
 - तुरुन्तै परीक्षण गर्नुहोस्, छैठौं दिनमा र १२ औं दिनमा पुनः परीक्षण गराउनुहोस्
 - यदि तपाईंको १२ औं दिनको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो, तपाईंले राम्रो महसुस गरिरहनुभएको छ र तपाईं त्यसपछि COVID-19 पोजेटिभ व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छैन भने १४ दिनपछि स्व-आइसोलेसन छाड्नुहोस्
 - यदि तपाईंलाई विगत छ महिनामा COVID-19 भएको थियो भने साधारणतया तपाईंलाई एक निकट सम्पर्क मानिने छैन र लक्षणहरू नदेखिइकन तपाईंले स्व-आइसोलेसनमा बस्नु वा परीक्षण गर्नु आवश्यक छैन।

* यदि तपाईं COVID-19 पोजेटिभ व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ भने, उनीहरूको पोजेटिभ नतिजा आएको दिनदेखि दिन गणना गर्नुहोस्।