

COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ आएपछि सुरक्षित तरिकाले कसरी घरमै COVID-19 व्यवस्थापन गर्ने

यदि तपाईं र्यापिड एन्टिजेन टेष्ट (rapid antigen test) मा पोजेटिभ देखिनुभयो भने, तपाईंले:

1. [Service NSW website](#) (सर्भिस एन.एस.डब्ल्यू. को वेबसाइट) मा आफ्नो पोजेटिभ परीक्षण दर्ता गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई तपाईंको COVID-19 जोखिमको आधारमा महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवा सहयोग र परामर्श सेवासँग जोड्न सकिनेछ। यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यले अनलाइन दर्ता गर्न नसकेमा, कृपया 13 77 88 मा Service NSW लाई फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं PCR वा र्यापिड एन्टिजेन टेष्ट गर्दा पोजेटिभ देखिनुभयो भने, तपाईंले:

1. तुरुन्त ७ दिनको लागि आइसोलेसनमा (अलग) बस्नुहोस्। तपाईंको घरपरिवारले पनि ७ दिन का लागि आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ। यदि ७ दिनपछि तपाईंलाई घाँटी दुख्ने, नाक बग्ने, खोकी लाग्ने वा सास फुल्ने लक्षणहरू छ भने कृपया तपाईंका लक्षणहरू समाधान भएको २४ घण्टासम्म आइसोलेसनमा बस्नुहोस्।
2. लक्षणहरू देखा पर्न थालेको २ दिन वा पोजेटिभ नतिजा आउनु २ दिन अगाडि (जुन पहिला आउँछ त्यही) तपाईंले सँगै समय बिताउनु भएको सबै व्यक्तिहरूलाई तपाईंलाई COVID-19 छ भन्ने बताउनुहोस्। यसमा तपाईंको सामाजिक पहिचान, कार्यस्थल र/वा स्कुल समावेश छ।
3. लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो जी.पी., NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (एन.एस.डब्ल्यू. स्वास्थ्य COVID-19 केयर को होम सपोर्ट लाईन) लाई 1800 960 933 मा वा National Coronavirus Helpline (राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस हेल्पलाईन) लाई 1800 020 080 मा फोन गर्नु पर्छ। यदि लक्षणहरू गम्भीर भएमा 000 मा फोन गर्नुहोस्।

मेरो COVID-19 को व्यवस्थापन कसरी गरिनेछ?

जब तपाईंले अनलाईन गएर अथवा फोन मार्फत आफ्नो पोजेटिभ RAT नतिजा दर्ता गर्नुहुन्छ, तपाईंलाई गम्भीर रोगको खतरा छ कि छैन भनेर थाहा पाउन हामीलाई मद्दत गर्ने प्रश्नहरूको जवाफ दिन तपाईंलाई आग्रह गरिनेछ। यदि तपाईंको PCR को नतिजा पोजेटिभ भएमा, तपाईंलाई टेक्स्ट सन्देशद्वारा त्यस्तै प्रकारका प्रश्नहरू भएको एउटा लिंक पठाइनेछ। कृपया ती प्रश्नहरूको जवाफ सकेसम्म चाँडो दिनुहोस्।

तपाईंलाई स्व-आइसोलेसन र घरमै आफ्नो रोगको हेरचाह कसरी गर्ने भनेर पनि तपाईंलाई सल्लाह दिइनेछ। यदि तपाईंलाई गम्भीर रोगको खतरा छ भने तपाईंलाई NSW Health ले तपाईंलाई थप प्रश्नहरू सोध्ने छ। यो तपाईं एन्टिभाइरल वा COVID-19 को लागि अन्य पूर्वउपचार का लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने जाँचका लागि हो। तपाईंले आफ्नो जी.पी. को नाम वा जी.पी. प्रयाक्टिसको नाम उपलब्ध गराउनु पर्ने छ ता कि NSW Health को क्लिनिकल टोलीले उनीहरूसँग तपाईंको उपचारको बारेमा सम्पर्क गर्न सक्छन्।

यदि तपाईं ६५ वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ, COVID-19 खोपको दुई डोजहरू (doses) लगाउनु भएको छ, कुनै पनि दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाबाट पीडित हुनुहुन्न र गर्भवती हुनुहुन्न भने, तपाईंले सुरक्षित रहेर घरमै आफ्नो हेरचाह गर्न सक्नुहुन्छ। COVID-19 भएका अधिकांश व्यक्तिहरूलाई हल्का बिमारी हुन्छ र केही दिनमै वा त्यस्तैमा निको हुनेछ र केही व्यक्तिहरूलाई कुनै लक्षण नै देखा पर्दैन। तपाईंले आफू बिरामी भएको बेला कुनै पनि समयमा उपचार वा सल्लाहका लागि NSW Health लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

धेरै लक्षणहरुको व्यवस्थापन निम्नानुसार गर्न सकिन्छ:

- बिछौनामा आराम गर्ने (bed rest)
- दुखाइ र ज्वरो कम गर्न प्यारासिटामोल र आइबुप्रोफेन खाने
- घाँटीको दुखाइको लागि थ्रोज लोजेन्जहरू (throat lozenges) खाने
- नियमितरूपमा पानी पिएर आफूलाई हाइड्रेटेड (hydrated) राख्ने।

आफूले खाने गरेको कुनै पनि सिफारिस गरिएका (prescribed) औषधीहरू सेवनमा सधैंको जस्तै निरन्तरता दिनुहोस्। यदि तपाईं आफूले हाल लिइरहेको औषधी वा उपचार जारी राख्नेबारे विश्वस्त हुनुहुन्न, वा आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ भने आफ्नो डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस्।

कृपया आफ्नो जी.पी. लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा यदि तपाईंलाई गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेको मानिएको छ भने **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line लाई 1800 960 933 मा फोन गर्नुहोस्।** गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेको मानिएका व्यक्तिहरू यसप्रकार छन्:

- गर्भवती महिलाहरू ([What if I am pregnant and have COVID-19? \(यदि म गर्भवती छु र COVID-19 भयो भने के गर्ने?\)](#) हेर्नुहोस्)
- एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डका मानिसहरू (विशेषगरी स्वास्थ्य समस्याहरू भइरहेकाहरू)
- प्यासिफिक आइल्याण्डका मानिसहरू
- खोप नलगाएका व्यक्तिहरू (१६ वर्ष र सो माथिका)
- इम्युनोसप्रेसड (immunosuppressed)

पाको उमेर गम्भीर बिमारीहरूका लागि जोखिमको एउटा कारकतत्व, विशेषगरी उल्लेखनीय पूर्व स्वास्थ्य समस्याहरू भएको अवस्थामा, हो। COVID-19 का कारण गम्भीर रोगको जोखिममा परेका मानिसहरूका लागि प्रभावकारी उपचारहरू उपलब्ध छन्।

आफ्नो लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

आफूलाई तलका प्रश्नहरू प्रत्येक दिन तीन पटक (बिहान, दिउँसो र बेलुका) सोध्नुहोस्:

प्रश्नहरू	हुँदैन भन्ने जवाफ आएमा	हुन्छ भन्ने जवाफ आएमा
के मलाई खान र पिउन अठेरो भईरहेको छ?	सधैंको जस्तै खान र पिउन जारी राख्नुहोस्।	बारम्बार पानी, हाइड्रलेट (Hydralyte) वा ग्यास्ट्रोलाईट (Gastrolyte) लिनुहोस्। यदि तपाईंमा सुधार देखिएन भने, 1800 960 933 वा आफ्नो जी.पी. लाई फोन गर्नुहोस्।
के मलाई सधैंकोभन्दा थोरै पिसाब लाग्ने भईरहेको छ?	हाइड्रेटेड रहन जारी राख्नुहोस्।	धेरै पानी, हाइड्रलेट वा ग्यास्ट्रोलाईट पिउनुहोस्। यदि तपाईंमा सुधार देखिएन भने, 1800 960 933 वा आफ्नो जी.पी. लाई फोन गर्नुहोस्।

प्रश्नहरू	हुँदैन भन्ने जवाफ आएमा	हुन्छ भन्ने जवाफ आएमा
के म कोठा वरिपरि हिंड्दा मलाई थोरै रिंगटा लागेको वा टाउको हल्का भएको महसुस हुन्छ?	घरैमा COVID-19 को व्यवस्थापन गर्नका लागि NSW Health को सल्लाहको पालना गर्न जारी राख्नुहोस्।	धेरै पानी, हाइड्रेलाइट वा ग्यास्ट्रोलाइट पिउनुहोस्। यदि तपाईंमा सुधार देखिएन भने, 1800 960 933 वा आफ्नो जी.पी. लाई फोन गर्नुहोस्।
के म असाध्यै चक्कर लाग्ने, निद्रा लाग्ने वा अलमल्लमा परेको महसुस गर्छु?	घरैमा COVID-19 को व्यवस्थापन गर्नका लागि NSW Health को सल्लाहको पालना गर्न जारी राख्नुहोस्।	तुरुन्त तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको बताउनुहोस्।
के मलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ वा छाती थिचेजस्तो हुने वा १० मिनेटभन्दा बढी समयसम्म पीडा महसुस भइरहेको छ?	घरैमा COVID-19 को व्यवस्थापन गर्नका लागि NSW Health को सल्लाहको पालना गर्न जारी राख्नुहोस्।	तुरुन्त तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको बताउनुहोस्।
के मलाई उभिँदा म बेहोश हुन्छु जस्तो लाग्छ?	घरैमा COVID-19 को व्यवस्थापन गर्नका लागि NSW Health को सल्लाहको पालना गर्न जारी राख्नुहोस्।	तुरुन्त तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको बताउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई अन्य क्लिनिकल सहयोगको आवश्यकता छ वा आइसोलेसनको अवधिमा तपाईंसँग स्वास्थ्य सम्बन्धी गैर-जरुरी प्रश्नहरू छन् भने, **1800 960 933 मा NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line मा फोन गर्नुहोस्।**

मैले के गर्नु पर्दछ?

तपाईं र तपाईंको घरपरिवारका सम्पर्कहरूले घरमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्दछ

तपाईंले पूर्ण खोप लगाएको भए तापनि परीक्षण गरिएको मितिदेखि ७ दिनसम्म अनिवार्यरूपमा घरमै आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ। स्व-आइसोलेसन बस्नुको अर्थ आफ्नो घर वा आवासमा बस्नु र अरूबाट अलग रहनु हो। कसरी स्व-आइसोलेसनमा बस्ने र तपाईंलाई चाहिएको खण्डमा के सहयोग उपलब्ध छ भन्नेबारे थप जानकारीको लागि [Self-Isolation Guideline \(स्व-आइसोलेसन मार्गदर्शन\)](#) हेर्नुहोस्।

तपाईंले अनिवार्य रूपमा आफूसँगै बस्ने मानिसहरूलाई COVID-19 छ भनेर भन्नुपर्छ। तपाईंको घरमा सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूले पनि ७ दिन को लागि स्व-आइसोलेसनमा बस्नु नै पर्छ, तथा सम्भव भएसम्म चाँडै र पुनः ६ दिनमा (छैटौं दिनमा) र्यापिड एन्टिजेन टेष्ट (RAT) गर्नु पर्दछ ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 को सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी\)](#) र [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्\)](#) हेर्नुहोस्)।

स्व-आइसोलेसनमा बस्दा व्यवहारिक सहयोगका लागि NSW Health Isolation Support Line (एन.एस.डब्ल्यु. हेल्थ आइसोलेसन सपोर्ट लाइन) 1800 943 553 मा उपलब्ध छ।

आफूलाई पोजेटिभ नतिजा आएको कुरा आफ्नो सामाजिक सम्पर्कहरूलाई भन्नुहोस्

COVID-19 को परीक्षण नतिजा पोजेटिभ आउनुको अर्थ तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूमा COVID-19 फैलाउनु भएको हुन सक्छ भन्ने हो। तपाईंमा लक्षणहरू देखा पर्नुभन्दा दुई दिनअघिदेखि वा लक्षणहरू नदेखिएमा पोजेटिभ नतिजा आउनुभन्दा दुई दिनअघि देखि तपाईं संक्रामक हुनुभएको हुन सक्छ।

तपाईंले आफू संक्रमित हुँदा समय बिताउनु भएका सामाजिक सम्पर्कहरूलाई तपाईंको परीक्षण नतिजा पोजेटिभ आएको बताउनुपर्छ। यसमा तपाईंले सामाजिक रूपमा भेट्नुभएका साथीहरू र अन्य व्यक्तिहरू पर्दछन्। जस्तै तपाईंले सँगै खाना खानुभएका साथी, पब, क्लब वा सामाजिक कार्यक्रममा भेट्नुभएका मानिसहरू, तपाईंको घरमा आएका साथीभाइ वा परिवारका सदस्यहरू आदि।

तपाईंसँग सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको जोखिम थाहा पाउन र अगाडि चाल्नु पर्ने कदमहरूका लागि [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 को सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी\)](#) प्रयोग गर्न र छिटो र्यापिड एन्टिजेन टेष्ट गर्न भन्नुहोस्।

आफ्नो कार्यस्थल वा शैक्षिक केन्द्रलाई आफ्नो परीक्षण पोजेटिभ आएको बताउनुहोस्

तपाईंले आफ्नो कार्य प्रबन्धक वा शिक्षा केन्द्रका प्रमुख/सम्बन्धित कर्मचारीलाई तपाईं संक्रामक हुँदा त्यहाँ हुनुहुन्थ्यो भने तपाईंको COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ देखिएको बताउनु पर्दछ।

उनीहरूलाई आफ्नो परीक्षणको मिति, आफू बिरामी भएको मिति (यदि तपाईंलाई लक्षण छ भने) र संक्रामक हुँदा कार्यस्थल/विद्यालयमा भएका दिनहरूको जानकारी दिनुहोस्। तपाईंका सहकर्मी वा विद्यार्थीहरूलाई हुनसक्ने जोखिम थाहा पाउन उनीहरूले यो जानकारी प्रयोग गर्नेछन्। तपाईंको कार्यस्थल वा विद्यालयले उनीहरू COVID-19 को सम्पर्क आएको र उनीहरूले चाल्नु पर्ने कदमको बारे जानकारी दिन सक्छन्।

तपाईंले आफ्नो म्यानेजरलाई फोन वा मेसेजद्वारा बताउन सक्नुहुन्छ अथवा काम गर्ने साथीलाई तपाईंको लागि उनीहरूलाई बताइदिन आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कुनै शैक्षिक केन्द्रमा उपस्थित हुनुभएको थियो भने, आफू उपस्थित भएको क्याम्पसको मुख्य फोन नम्बरमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि म गर्भवती छु र COVID-19 भयो भने के गर्ने?

१४ हप्ता वा सोभन्दा बढी समयका गर्भवती महिलाहरूलाई COVID-19 बाट हुनसक्ने जटिलताहरूको खतरा बढी हुन्छ। यदि तपाईं COVID-19 को परीक्षणमा पोजेटिभ देखिनुभयो र तपाईं १४ हप्ताभन्दा बढीको गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो प्रसूति हेरचाह प्रबन्धक (maternity care provider) लाई भन्नु महत्त्वपूर्ण छ। यो तपाईंको जी.पी., सुँडेनी, प्रसूति विशेषज्ञ वा स्थानीय प्रसूति सेवा हुन सक्छ।

अधिकांश गर्भवती महिलाहरूलाई COVID-19 हुँदा उनीहरू सुरक्षित घरमा बस्न सक्नेछन्। यस अवधिमा, यो निम्न कुरा महत्त्वपूर्ण छ:

- सधैं रुघाखोकी वा फ्लू हुँदा गर्ने जस्तै गरि प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ लिनुहोस्। यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस भएको छ भने, लक्षणहरूमा मद्दत गर्न पनि प्यारासिटामोल लिन सकिन्छ। गर्भवती हुँदा आइबुप्रोफेन नलिनुहुन सल्लाह दिइन्छ। रगत जम्ने खतरा कम गर्न नियमित गतिशील रहन महत्त्वपूर्ण छ।
- तपाईंको शिशुको गतिविधिहरू प्रति सजग हुनु आवश्यक हुन्छ। **तपाईंको शिशुको गतिविधिहरू परिवर्तन भयो वा निम्न अनुभव गर्नुभयो भने तुरुन्तै आफ्नो प्रसूति स्याहार प्रबन्धकलाई फोन गर्नुहोस्:**
 - योनिबाट रक्तश्राव भएमा
 - पेट दुख्ने भएमा
 - निरन्तर योनिबाट सफा पानी बगेमा
 - 37 हप्ता अघि कुनै पनि समय संकुचनहरू भएमा
 - लगातार ज्वरो आएमा
 - टाउको दुखेमा

- अचानक अनुहार र हात सुन्निएमा
- तपाईंलाई व्यस्था (labour) लागेमा
- गर्भवती अवस्थाको बारे कुनै गम्भीर चिन्ता भएमा।
- यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भएको छ, छातीमा दबाव वा दुखाइ छ, टाउको दुख्ने वा चक्कर लाग्ने भएको छ भने तुरुन्त 000 लाई फोन गर्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको र तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भन्ने अवश्य बताउनुहोस्।
- COVID-19 बाट निको भएपछि नियमित रूपमा तपाईंको प्रसवपूर्व (antenatal) को स्याहार गरिरहनु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले स्व-आइसोलेसनमा हुँदा आफ्नो प्रसवपूर्वका अपोइन्टमेन्टहरू छुटाउनुभएको छ भने, सकेसम्म चाँडै पुनः तालिका मिलाउनुहोस्।

मैले COVID-19 हुँदा कसरी शिशु वा बच्चाको हेरचाह गर्नुपर्छ?

COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ देखिने धेरैजसो बालबालिकाहरूलाई उनीहरूलाई खोप नलगाइएको भए पनि उनीहरूलाई घरमा नियमित हेरचाह गर्ने व्यक्तिले घरमै सुरक्षितरूपमा हेरचाह गर्न सक्छन्। COVID-पोजेटिभ व्यक्तिहरूले सकेसम्म आफ्नो परिवारबाट अलग्गै बस्नुपर्छ। COVID-पोजेटिभ व्यक्तिबाट अलग हुन नसक्ने घरपरिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूले उनीहरूलाई आइसोलेसनबाट मुक्त नगरेसम्म स्व-आइसोलेसनमा बस्नुपर्दछ र [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 को जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि जानकारी\)](#) मा दिइएका परीक्षणका आवश्यकताहरूको पालना गर्नुपर्दछ। घरमा COVID-19 भएको बच्चाको हेरचाह गर्दा:

- तपाईंको बच्चालाई उचित लुगा लगाइदिनुहोस्। यसो गर्दा उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ – पसिना बग्ने वा थरथर काम्ने हुँदैन
- आफ्नो बच्चालाई प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउन दिनुहोस्। उनीहरूलाई धेरै पिउन मन नलाग्न सक्छ, त्यसैले उनीहरूलाई तपाईंको मद्दत र प्रोत्साहनको आवश्यकता पर्नेछ।
- यदि तपाईं स्तनपान गराइराख्नुभएको छ वा फर्मूला दूध खुवाउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंको शिशुलाई अझ धेरै पटक खुवाउनुपर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईं र/वा तपाईंको शिशुलाई COVID-19 छ भने स्तनपान गराउन जारी राख्नु सुरक्षित छ।
- उनीहरूलाई आराम गर्न र यो चाहिनेभन्दा बढी नगर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई दुखेको छ वा ज्वरोको कारणले उसलाई असहज भएको छ भन्ने लागेमा मात्र प्यारासिटामोल वा आइबुप्रोफेन को प्रयोग गर्नुहोस्। लेबलमा भएका निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस् र २४ घण्टाको अवधिमा सिफारिस गरिएको भन्दा बढी औषधी नदिनुहोस् किनकी त्यो बालबालिकाको लागि हानिकारक हुनसक्छ।
- बच्चाको रोग झन् बिग्रँदै छ कि भन्ने थाहा पाउन आफ्नो बच्चामा लक्षणहरूको लागि निगरानी गर्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाको अवस्थाको निगरानी गर्नुहोस् र निम्न कुरा **देखिएमा तपाईंको जी.पी. अथवा NSW Health COVID-19 Care लाई Home Support Line 1800 960 933** मा (बिहान ८:३० बजे देखि बेलुका ८:३० बजेसम्म) अथवा **National Coronavirus Helpline लाई 1800 020 080** (७ दिन २४ घण्टा) मा फोन गर्नुहोस्:

- लगातार ज्वरो आउने (३९ डिग्री सेल्सियसभन्दा धेरै) जसलाई घटाउने उपचारहरूले काम गरिरहेका छैनन्
- हल्का सास फेर्न कठिनाइ हुने
- अक्सर उनीहरूले पिउनेभन्दा आधाभन्दा कम पिउने
- सामान्य हुने भन्दा आधाभन्दा कम पिसाब लाग्ने, र पिसाबको रंग गाढा हुने
- न धेरै न त कम वान्ता हुने वा पखाला लाग्ने
- उभिन वा हिँड्न नसक्ने ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चा गम्भीर रूपमा अस्वस्थ छ, सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, धेरै नै डिहाइड्रेटेड (dehydrated) भएको छ वा बेहोश भएको छ भनेर चिन्ता लागेको छ भने कृपया तुरुन्त तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र अपरेटरलाई तपाईंको बच्चालाई COVID-19 भएको जानकारी दिनुहोस्।

मैले कहिले स्व-आइसोलेसन छोड्न सक्छु?

यदि तपाईंलाई लक्षण छैन भने ७ औं दिनमा

तपाईंलाई परीक्षण गरिएको दिनदेखि ७ दिनसम्म स्व-आइसोलेसन (self-isolation) मा बस्नुपर्छ। घाँटी दुख्ने, नाक बग्ने, खोकी लाग्ने वा सास फुल्ने नभएमा मात्र तपाईंले ७ दिनपछि स्व-आइसोलेसन छोड्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको पी.सी.आर. (PCR) परीक्षण भएको थियो वा तपाईंले आफ्नो पोजेटिभ र्यापिड एन्टिजेन टेष्ट दर्ता गर्नुभएको छ भने तपाईंले NSW Health बाट एस.एम.एस. (SMS) प्राप्त गर्नुहुनेछ, तर परीक्षण भएको ७ दिन भैसकेको छ भने तपाईंले स्व-आइसोलेसन छोड्नकोलागि यो SMS को प्रतिक्रिया गर्नु पर्दैन। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंलाई मंगलबार बिहान १० बजे परीक्षण गरिएको थियो भने, तपाईंलाई कुनै लक्षणहरू नभएको खण्डमा तपाईंले अर्को मंगलबार बिहान १० बजे बाट स्व-आइसोलेसन छोड्न सक्नुहुन्छ। NSW मा स्व-आइसोलेसन छोड्नुअघि तपाईंले परीक्षण गर्नु पर्दैन।

अन्य व्यक्तिहरूको नजिक हुँदा वा उनीहरूसँग कुरा गर्दा मास्क लगाउनुहोस् र थप ३ दिनको लागि उच्च जोखिम सेटिङहरू (स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध स्याहार, अशक्त हेरचाह वा सुधारात्मक केन्द्रहरू) को भ्रमण गर्नबाट बच्नुहोस्। यदि तपाईं यीमध्ये कुनै एउटा सेटिङमा काम गर्नुहुन्छ भने घर फर्किनुअघि आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता एकदमै कमजोर छ भने (जस्तै, तपाईंले प्रत्यारोपण गराउनुभएको छ भने वा केमोथेरापी गराइरहनुभएको छ भने) तपाईंले यी थप सावधानीहरू थप ४ दिनको लागि (आइसोलेसनबाट मुक्त भएपछि जम्मा ७ दिन) लिनुपर्छ।

यदि तपाईंमा ७ औं दिनमा लक्षणहरू छन् भने

यदि स्व-आइसोलेसनको अन्तिम २४ घण्टामा तपाईंलाई घाँटी दुख्ने, नाक बग्ने, खोकी लाग्ने वा सास फुल्ने भइरहेको छ भने, कृपया तपाईंको लक्षणहरू हराएपछि २४ घण्टासम्म आइसोलेसनमै बस्नुहोस्। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंको जी.पी.लाई फोन गर्नुहोस्।

अन्य व्यक्तिहरूको नजिक हुँदा वा उनीहरूसँग कुरा गर्दा मास्क लगाउनुहोस् र आइसोलेसन छोडेपछि थप ३ दिनको लागि उच्च जोखिम सेटिङहरू (स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध स्याहार, अशक्त हेरचाह वा सुधारात्मक केन्द्रहरू) को भ्रमण गर्नबाट बच्नुहोस्। यदि तपाईं यीमध्ये कुनै एउटा सेटिङमा काम गर्नुहुन्छ भने घर फर्किनुअघि आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता एकदमै कमजोर छ भने (जस्तै, तपाईंले प्रत्यारोपण गराउनुभएको छ भने वा केमोथेरापी गराइरहनुभएको छ भने) तपाईंले यी थप सावधानीहरू थप ४ दिनको लागि (आइसोलेसनबाट मुक्त भएपछि जम्मा ७ दिन) लिनुपर्छ।

यदि तपाईंमा ७ दिनपछि पनि अन्य लक्षणहरू (जस्तै ज्वरो, टाउको दुख्ने) रहिरहेमा जुन राम्रो हुँदै गइरहेको छैन भने तपाईंले आइसोलेसन छोड्न सक्नुहुन्छ तर तपाईंले आफ्नो जी.पी.लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

यदि तपाईं एउटा क्लिनिकल टोलीको रेखदेखमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको टोलीले तपाईंलाई आइसोलेसन कहिले मुक्त गरिनेछ भनेर बताउनेछ।

के मैले स्व-आइसोलेसनबाट मुक्त भएपछि पनि परीक्षण गर्नु आवश्यक छ?

तपाईं स्व-आइसोलेसनबाट मुक्त भएको ८ हप्तासम्मको लागि COVID-19 का नियमित परीक्षण (जस्तै कार्यस्थल र विद्यालय निगरानी परीक्षण) गर्न सिफारिस गरिँदैन। तपाईंको प्रबन्धकसँग जाँच गर्नुहोस्।

म फेरि COVID-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएँ भने नि?

COVID-19 बाट निको भएका अधिकांश व्यक्तिहरूमा केही हदसम्म प्रतिरोधात्मक क्षमता (यस रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति) को विकास हुने उनीहरू मुक्त भएको ८ हप्तापछि फेरि यो हुने खतरा कम हुन्छ।

यदि तपाईंलाई मुक्त गरिएको ८ हप्ताभित्र तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभयो भने, साधारणतया तपाईंले लक्षणहरू नदेखिइकन स्व-आइसोलेसनमा बस्नु वा परीक्षण गर्नु पर्दैन। यदि तपाईं मुक्त भएको ८ हप्ताभन्दा बढी समयपछि COVID-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभयो भने, तपाईंले स्व-आइसोलेसनमा बस्नु पर्नेछ, परीक्षण गराउनु पर्नेछ र [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 को सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी\)](#) र [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्\)](#) जानकारीपत्रहरूमा दिइएका सल्लाहको पालना गर्नु पर्नेछ।

मैले कति चाँडो खोप लगाउनुपर्छ?

खोप लगाउनबाट दिइने अस्थायी छुट तपाईंको मेडिकल क्लियरेन्स नोटिस जारी भएको मितिबाट छ हप्तासम्म लागू हुन्छ। यो छुट NSW मा मात्र मान्य छ। यदि तपाईंलाई अन्य क्षेत्राधिकारमा जागिर, विद्यालयमा अध्ययन, वा अन्य क्रियाकलापको लागि खोप लगाउनु परेको छ भने, कृपया त्यस राज्य वा क्षेत्रमा लागू हुने नियमहरू हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं बूस्टर खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ भने, पुष्टि गरिएको संक्रमणबाट तपाईं पूर्णतया निको भएपछि यो लगाउन सक्नुहुन्छ जुन अधिकांश व्यक्तिहरूका लागि संक्रमण देखापरेको लगभग ४-६ हप्तापछि हुन्छ। थप जानकारीको लागि, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 खोपहरू: धेरै सोधिने प्रश्नहरू\)](#) र [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health बूस्टर खोप: धेरै सोधिने प्रश्नहरू\)](#) हेर्नुहोस्।

म स्व-आइसोलेसनमा हुँदा कस्तो सहयोग उपलब्ध हुन्छ?

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धि सहयोग

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(मानसिक सुस्वास्थ्यसम्बन्धि संसाधन\)](#)

घरेलु हिंसाको बेला सहयोग

- राष्ट्रिय यौन दुर्व्यवहार र घरेलु हिंसाको हेल्पलाइन 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health ले [Sonder \(सोन्डर\)](#) सँग साझेदारी गरेको छ जसले विभिन्न प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य, चिकित्सा र सुस्वास्थ्य सम्बन्धी सहयोग सेवाहरू बहुभाषी च्याट र फोन (multilingual chat and phone) मार्फत २४ घण्टा ७ तै दिन व्यक्तिगत सुस्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ।

तपाईंको भाषामा सहयोग

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने, कृपया [अनुवाद तथा दोभाषे सेवा \(TIS National\)](#) लाई 131 450 मा सम्पर्कगर्नुहोला। यो सेवा निःशुल्क र गोप्य छ।