

# COVID-19 को सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूका लागि सूचना

## म COVID-19 को सम्पर्कमा आएको छु कि छैन भन्ने कसरी थाहा पाउने?

COVID-19 समुदायमा व्याप्त छ। हामी COVID-19 भएका मानिसहरूलाई उनीहरूलाई लक्षणहरू देखा पर्नुभन्दा २ दिनअघि वा पोस्टिभ परीक्षण गर्नुभन्दा २ दिनअघि (जे पहिला आउँछ त्यही अनुसार) उनीहरूले सँगै समय बिताएका व्यक्तिहरूलाई आफूलाई COVID-19 भएको कुरा बताउन आग्रह गर्छौं।

यदि कसैले तपाईंलाई COVID-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क भएको बताएमा, आफ्नो जोखिमबारे थाहा पाउन र आफू आफ्नो परिवार र समुदायको सुरक्षाको लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न यो सल्लाह उपयोग गर्नुहोस्।

## को संक्रमित हुने जोखिममा छ?

निम्न अवस्थामा COVID-19 बाट संक्रमण हुने जोखिम बढ्छ:

- COVID-19 भएको व्यक्तिसँग कति समय बिताउनुहुन्छ र तपाईंले उनीहरूसित कतिको घनिष्ठ व्यवहार गर्नुभयो
- तपाईं घरभित्र हुँदा (बाहिर हुनुहुन्छ भने जोखिम कम हुन्छ)
- तपाईंले मास्क नलगाएको अवस्थामा (तपाईंसँग भएको व्यक्तिले पनि मास्क लगाउँछ भने जोखिम धेरै कम हुन्छ)।

खोप लगाउँदा COVID-19 हुने खतरा कम हुन्छ, तर समय बित्दै जाँदा यो सुरक्षा ओमिक्रोन (Omicron) जस्ता COVID-19 का केही भेरियन्टहरू (variants) विरुद्ध कम प्रभावकारी हुन सक्छ। बुस्टर डोज (booster dose) ले, ओमिक्रोनको भेरियन्ट विरुद्ध समेत, यस सुरक्षालाई बढाउन उल्लेखनीय मद्दत गर्छ। गम्भीर रोगबाट जोगिन पनि खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। योग्य हुने बित्तिकै सबैले आफ्नो बूस्टर लगाउनुपर्छ।

तपाईंको COVID-19 खोप बुक गर्न कृपया [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 भ्याक्सिन क्लिनिक फाईन्डर) मा जानुहोस्।

## म कहिलेसम्म जोखिममा हुन्छु?

COVID-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपछि, तपाईंलाई १४ दिनसम्म यो हुनसक्ने जोखिम हुन्छ। COVID-19 हुने अधिकांश मानिसहरूलाई शुरूको ७ दिनमा यो देखिने गर्छ र त्यसैले यो अवधिमा नै तपाईं सबैभन्दा बढी जोखिममा हुनुहुन्छ। तथापि, लगभग २५% केसहरू (cases) मा COVID-19 ७ देखि १४ दिनको बीचमा विकसित हुनेगर्छ।

## यदि म COVID-19 भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको भए मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईंलाई COVID-19 लाग्नसक्ने जोखिम COVID-19 भएको व्यक्तिसँग तपाईंले कस्तो प्रकारको सम्पर्क गर्नुभयो भन्ने कुरामा आधारित हुन्छ। आफ्नो परीक्षण र आइसोलेसनको आवश्यकताहरू बारे सोच्दा, तपाईंसँगै बस्ने वा काम गर्ने असुरक्षित मानिसहरूमा तपाईंले गर्दा हुनसक्ने जोखिमलाई समेत गरी, आफ्नो परिस्थितिहरूकाबारे सोच्नुहोस्।

COVID-19 भएको व्यक्तिसित सम्पर्कमा आएका सबै व्यक्तिहरूले [symptoms](#) (लक्षणहरू) लाई सावधानीपूर्वक निगरानी गर्नुपर्छ। लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै जाँच गर्नुहोस्। अब के गर्ने भन्ने बारे थप जानकारीको लागि निम्न तालिका हेर्नुहोस्।

## मेरा कानुनी आवश्यकताहरू के-के हुन्?

यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ भने तपाईंले [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health स्व-आइसोलेसन मार्गदर्शन) को पालना गर्नुपर्छ र ७ दिनको लागि स्व-आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई NSW Health ले यस्तो सूचना दिएको छ भने ७ दिनसम्म NSW Health स्व-आइसोलेसन मार्गदर्शनको पालना पनि गर्नुपर्छ।

यदि तपाईंले आफ्नो घरबाहिर COVID-19 भएको व्यक्तिसित सम्पर्क राख्नुभएको थियो भने, कृपया तलको तालिका प्रयोग गरेर आफ्नो जोखिमको अवलोकन गर्नुहोस्। COVID-19 भएको व्यक्तिसँगको तपाईंको सम्पर्कको प्रकार र आफ्नो व्यक्तिगत परिस्थितिहरू, जस्तै: तपाईंसँग बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूलाई संक्रमित गर्न सक्ने खतरा, विशेष गरी यदि उनीहरूलाई संक्रमित हुने सम्भावना बढी भएको अवस्था छ भने (उदाहरणका लागि, दीर्घकालीन रोग, वा केमोथेरापी), लाई विचार गर्नुहोस्।

## उच्च र कम जोखिमका केही उदाहरणहरू के-के हुन्?

COVID-19 को आफ्नो जोखिमको आकलन गर्न र यदि तपाईंलाई तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति हो भनियो भने के गर्ने भन्ने थाहा पाउन यो तालिका प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको बारेमा	COVID-19 को जोखिम	मैले के गर्नुपर्छ?
म COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्छु। (म एकै घरपरिवारको सम्पर्क व्यक्ति हो।)	उच्च	<p><b>घरपरिवारका सबै सम्पर्क व्यक्तिहरू (household contacts) गर्नु पर्ने:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तपाईंको परिवारमा पहिलो COVID-पोजेटिभ व्यक्तिले आफ्नो परीक्षण गरेको समय देखि 7 दिनसम्म स्व-आइसोलेसनको निर्देशन पालना गर्नुहोस् र स्व-आइसोलेसनमा बस्नुहोस्।</li> <li>सकेसम्म चाँडो द्रुत एन्टिजेन परीक्षण (Rapid Antigen Test; RAT) गर्नुहोस्। यदि तपाईंमा लक्षण देखिएमा ६ दिनमा फेरि अर्को RAT गर्नुहोस्।</li> <li>यदि तपाईंमा लक्षणहरू छन् र तपाईं COVID-19 का कारण <b>at risk of severe disease*</b> (गम्भीर रोगको जोखिम) मा हुनुहुन्छ भने, कृपया PCR परीक्षण गर्नुहोस् किनभने यो बढी सटिक हुन्छ र यसको मतलब तपाईंलाई छिटो उपचारका लागि जाँचन सकिन्छ। यदि सबै परीक्षणहरू नेगेटिभ छन् भने ७ दिनपछि तपाईंले आइसोलेसन छोड्न सक्नुहुन्छ।</li> <li>COVID-19 को सम्पर्कमा आएको १४ दिनसम्म यसको जोखिम उच्च हुन्छ। त्यसैले, आइसोलेसन छोडेपछिको ७ दिनसम्म तपाईंले देहाय अनुसार गर्नुपर्छ: <ul style="list-style-type: none"> <li>उच्च जोखिम सेटिङहरू (स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध स्याहार, अशक्तता हेरविचार, सुधार सुविधाहरू) मा नजानुहोस्।</li> <li>बन्द गैर-आवासीय सेटिङमा मास्क लगाउनुहोस्।</li> <li>लक्षणहरूको लागि निगरानी गर्नुहोस् र यदि तपाईंमा लक्षण देखा परेमा तुरुन्त PCR परीक्षण गर्नुहोस्।</li> <li>भीडभाड भएको स्थलहरूमा नजानुहोस् र सम्भव भएसम्म घरबाटै काम गर्नुहोस्।</li> </ul> </li> <li>तपाईंको आइसोलेसनको अवधि समाप्त भएपछिको १४ दिनसम्म तपाईंको परिवारमा अर्को व्यक्ति पोजेटिभ देखिएमा तपाईंले आइसोलेसन दोहोर्याउनु पर्दैन।</li> <li>यदि तपाईंको आइसोलेसनको अवधि समाप्त भएपछिको १४ दिन पछाडि तपाईंको परिवारमा अर्को व्यक्ति COVID-19 पोजेटिभ देखिएमा, तपाईंले फेरि आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ र COVID-19 भएका व्यक्तिहरूको घरपरिवारका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई बनाइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्नेछ।</li> </ul> <p>यदि कुनै पनि समयमा तपाईंको परिणाम पोजेटिभ आएमा, तपाईंले आफ्नो आइसोलेसनलाई निरन्तरता दिनुपर्छ र <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 को परीक्षण परिणाम पोजेटिभ देखिनु र घरमा सुरक्षित रूपमा COVID-19 प्रबन्ध गर्नु) सल्लाहको पालना गर्नुपर्छ। थप जानकारीको लागि, <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्) हेर्नुहोस्।</p>

तपाईंको बारेमा	COVID-19 को जोखिम	मैले के गर्नुपर्छ?
मैले COVID-19 भएको व्यक्तिसँग लामो समय बिताएँ (उदाहरणका लागि, म रातभरि उनीहरूको घरमा बसें वा घरमा साँझ बिताएँ) अथवा COVID-19 भएको व्यक्तिसँग घनिष्ठ भएर अन्तरक्रिया गरेँ र हामीले मास्क लगाएका थिएनौं (जस्तै: हामीले कारमा सँगै लामो दूरी तय गर्‍यो, वा अहिले पोजेटिभ देखिएका बालबालिकाहरूको हेरचाह गरेँ)।	उच्च	<p>COVID-19 भएको व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्क भएको ७ दिनदेखि नै स्व-आइसोलेसन अरूको सुरक्षा गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो।</p> <p>सकेसम्म चाँडै द्रुत एन्टिजेन टेष्ट (RAT) गर्नुहोस् र फेरि ६ दिनमा सो टेष्ट गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई लक्षणहरू देखा परेमा थप RAT गर्नुहोस् (अथवा तपाईं <a href="#">at risk of severe disease*</a> मा हुनुहुन्छ भने PCR परीक्षण गर्नुहोस्)। यदि सबै परीक्षणहरू नेगेटिभ छन् भने ७ दिनपछि तपाईंले आइसोलेसन छोड्न सक्नुहुन्छ। आइसोलेसन छोडिसकेपछि थप ७ दिनसम्म, हामी सबैले <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (COVID-19 लाई फैलिनबाट रोक्न हामी सबैले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?) मा दिइएका सुझावहरूको पालना गरेर COVID-19 लाई सर्नबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।</p> <p>यदि तपाईंको पोजेटिभ नतिजा आयो भने, तपाईंले आफ्नो पोजेटिभ टेष्ट गरको दिनपछि ७ दिनसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ र <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> को पालना गर्नु पर्नेछ।</p> <p>थप जानकारीको लागि, <a href="#">Get tested for COVID-19</a> हेर्नुहोस्।</p>
मैले COVID-19 भएको व्यक्तिसँग केही समय बिताएँ (जस्तै: हामीले सँगै खाना खायौं अथवा पब, क्लब वा अन्य सामाजिक समारोहमा भेट्यौं)।	मध्यम	<p>तपाईंलाई सकेसम्म चाँडै द्रुत एन्टिजेन टेष्ट गर्न र सो टेष्टको बारे <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 को लागि परीक्षण कसरी गर्ने) लागि परीक्षण गरिएको मा दिइएको सुझावको पालना गर्न सिफारिस गरिन्छ।</p> <p>यदि तपाईंको परीक्षण नेगेटिभ छ र तपाईंमा कुनै लक्षण छैन भने तपाईंले आइसोलेसनमा बस्नु आवश्यक छैन। तपाईंले ६ दिनमा दोस्रो द्रुत एन्टिजेन टेष्ट गर्नुपर्छ। साथै लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै द्रुत एन्टिजेन टेष्ट गर्नुहोस् (वा यदि तपाईं <a href="#">at risk of severe disease*</a> मा हुनुहुन्छ भने PCR परीक्षण गर्नुहोस्)।</p>
म COVID-19 भएको व्यक्तिसँग केही परबाट सम्पर्कमा आएँ (उदाहरणका लागि, मैले किनमेल गर्न गएँ वा हामी हिँड्न घर बाहिर निस्कियो), अथवा मैले Service NSW App मार्फत केस अलर्ट प्राप्त गरेँ।	न्यून	<p>लक्षणहरूको लागि निगरानी गर्नुहोस्।</p> <p>लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै द्रुत एन्टिजेन टेष्ट (RAT) गर्नुहोस्। यदि तपाईंको RAT नेगेटिभ आएमा, आफूलाई स्व-आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र २४ घण्टामा अर्को RAT गर्नुहोस् वा PCR परीक्षण गराउनुहोस् र नतिजाको लागि पर्खिँदा आइसोलेसनमा बस्नुहोस्। तपाईंको दोस्रो परीक्षण नेगेटिभ आएमा, तपाईंको लक्षणहरू नहराएसम्म आइसोलेसनमा बस्नुहोस्। यदि तपाईंको परिणाम पोजेटिभ आएमा, तपाईंले आफ्नो आइसोलेसन जारी राख्नुपर्छ र <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> सल्लाहको पालना गर्नुपर्छ।</p> <p>यदि तपाईंलाई लक्षणहरू देखा परेको छ र तपाईं <a href="#">at risk of severe disease*</a> मा हुनुहुन्छ भने, PCR परीक्षण गर्नुहोस्।</p>

\* गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा परेका व्यक्तिहरूमा गर्भवती महिला, आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डका मानिसहरू (विशेष गरी आधारभूत स्वास्थ्य समस्या भएकाहरू), प्यासिफिक आइल्याण्डका मानिसहरू, खोप नलगाएका मानिसहरू (१६ वर्ष र त्यसभन्दा बढी) र इम्युनोसप्रेसड (immunosuppressed) मा भएका मानिसहरू पर्छन्।

यदि तपाईंलाई परीक्षण गर्नु आवश्यक छ र द्रुत एन्टिजेन टेष्ट उपलब्ध छैन भने, तपाईंले [testing clinic](#) (परीक्षण क्लिनिक) मा परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। कार्यस्थलमा आधारित जोखिमको बारेमा थप जानकारीका लागि [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (एन.एस.डब्ल्यू. सरकार - COVID-19 को नतिजा पोजेटिभ देखिएको कामदार भएका व्यवसायहरूका लागि मार्गदर्शन) हेर्नुहोस्।

## COVID-19 लाई फैलिनबाट रोक्न हामी सबैले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?

COVID-19 को प्रसारलाई सुस्त बनाउन हामी सबैले गर्न सक्ने सरल कदमहरू छन्। देहायबमोजिमका सामान्य कुराहरूको पालना गरेर हामी सबैले COVID-19 लाई सर्नबाट रोक्नको लागि मद्दत गर्न सक्छौं।

- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने कतै नजानुहोस्। तुरुन्तै परीक्षण गर्नुहोस् र नेगेटिभ नतिजा प्राप्त नगरेसम्म आइसोलेसनमा बस्नुहोस्।
- यदि तपाईं मध्यम वा उच्च जोखिम वर्गमा हुनुहुन्छ भने, उच्च जोखिम सेटिङ (स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध हेरचाह, अशक्तता हेरचाह, सुधारगृहहरू) को भ्रमण नगर्नुहोस्; यदि तपाईं कम जोखिम वर्गमा हुनुहुन्छ र तपाईंले यी मध्ये कुनै एउटा सेटिङमा भ्रमण गर्नु आवश्यक छ भने, हामी तपाईंलाई द्रुत एन्टिजेन टेष्ट गर्न र भ्रमण गर्दा मास्क लगाउन प्रोत्साहन दिन्छौं।
- सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिबाट १.५ मिटर टाढा रहनुहोस् र भीडबाट बच्नुहोस्।
- मास्क लगाउनुहोस्।
- २० सेकेण्डको लागि हातहरू सेनिटाइजर वा साबुन र बगिरहेको पानीले नियमित रूपमा हात सफा गर्नुहोस्।
- सीमित संख्यामा मात्र घरबाहिर सामाजिक जमघटहरू आयोजना गर्नुहोस्।
- उपलब्ध भएसम्म स्थलहरूभित्र प्रवेश गर्न QR कोड प्रयोग गर्नुहोस्।

## स्व-आइसोलेसनमा हुँदा उपलब्ध हुने सहयोगको बारेमा मैले कहाँ सल्लाह पाउन सक्छु?

उपलब्ध सहयोगहरूबारे थप जानकारीको लागि, [Self-isolation Guideline](#) (स्व-आइसोलेसन मार्गदर्शन) हेर्नुहोस्।

## तपाईंको भाषामा मद्दत गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई अनुवाद वा दोभाषे सेवा आवश्यक पर्छ भने, 1800 020 080 मा नेशनल कोरोनाभाइरस हटलाइन लाई फोन गर्नुहोस् (र विकल्प ८ चयन गर्नुहोस्)। यो सेवा निःशुल्क र गोपनीय छ।