

# कोभिड-१९ र स्कूल: आमाबुवा र कर्मचारीका लागि मार्गदर्शन

## आफू र अरूलाई कसरी जोगाउने

### कोभिड-१९ को बारेमा थाहा पाउनुहोस्

- कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) भाइरसको कारणले लाग्ने एउटा रोग हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ।
- तपाईं कोभिड-१९ भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्क (करीव ६ फिट) मा आएमा संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ ।
- संक्रमित व्यक्तिले खोकदा, हाँच्छ्यु गर्दा वा कुराकानी गर्दा निस्कने छिटाबाट तपाईं संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ ।
- भाइरस भएको सतह वा बस्तुलाई छोएपछि हातले मुख, नाक र आँखालाई छोएपछि पनि तपाईंलाई यो सर्न सक्छ । तथापी, भाइरस फैलिने मुख्य तरिकाको रूपमा भने यसलाई लिइदैन ।

### आफू र अरूलाई कोभिड-१९ बाट जोगाउनुहोस्

- स्कूल र अन्य सार्वजनिक स्थानहरूमा तपाईंको नाक र मुख छोप्रे गरी कपडाको मास्क लगाउनुहोस् (तस्वीरमा देखाएजसरी) ।
- बारम्बार छोइने सतहहरूलाई सफा र किटाणुमुक्त बनाउनुहोस् ।
- नियमित रूपमा कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म साबुन पानीले हात धुनुहोस् वा कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।



कोभिड-१९ को द्रुत स्वयं जाँच	छ	छैन
के परीक्षणले मलाई कोभिड-१९ भएको देखाएको छ?		
के मैले कोभिड-१९ परीक्षणको नतीजा पर्खिरहेको छु? (उदाहरणका लागि, मैले विरामी भएकाले परीक्षण गरे वा मलाई जागिरमा परीक्षण गर्नुपर्यो ।)		
के मलाई पाना २ मा सूचीकृत गरिएको कोभिड-१९ को लक्षणहरू छन्?		
के म कोभिड-१९ भएको व्यक्ति वा सम्भावित केसको नजिक सम्पर्कमा आएको छु? (सम्भावित केसको बारेमा पाना ३ मा वर्णन गरिएको छ ।)		
के मलाई कुनै डाक्टर वा कन्ट्याक्ट ट्रेसरले काम वा स्कूलदेखि टाढा घरमै बस्नुपर्छ भनेर भनेका छन्?		
<p><b>रोक्नुहोस्</b> यदि यीमध्ये कुनै पनि प्रश्नको जवाफ हो वा छ छ भने, स्कूल नजानुहोस् । <b>रोक्नुहोस्</b></p>		

## यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चा विरामी भएमा के गर्ने

कोभिड-१९ का लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्:



टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने र सिँगान बग्ने पनि लक्षणहरू हुन सक्दछन् । थप जानकारीका लागि [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) मा जानुहोस् ।

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चा विरामी छ र कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिएको छ भने:

- काममा वा स्कूलमा नजानुहोस् । मेडिकल हेरचाहका लागि बाहेक अन्य अवस्थामा घरै बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई कुनै आपतकालीन अवस्था परेमा, 911 मा कल गर्नुहोस् । आपतकालीन लक्षणहरूमा सास फेर्न कठिनाई हुने, छाती दुख्ने, नयाँ दुविधा, जागा रहन नसक्ने र नीलो ओठ अनुहार हुने पर्दछन् ।
- डाक्टरलाई कल गर्नुहोस् । डाक्टरले तपाईंलाई कोभिड-१९ परीक्षण गर्नुपर्छ वा पर्देन भनी निर्णय गर्नुहुनेछ ।
- यदि तपाईंसँग डाक्टर हुनुहुन्न भने, तपाईंले [www.lghealthurgentcare.org](https://www.lghealthurgentcare.org) मा गइ पेन मेडिसिन एलजी हेल्थको सातवटा आपतकालीन हेरचाह स्थानहरूमा कल गर्नुहोस् वा [LGHealth.org/OnDemand](https://www.lghealth.org/OnDemand) मा अनलाईन भिडियो परामर्शका लागि समय लिनुहोस् ।

### काममा वा स्कूलमा कहिले फर्किने

सबैभन्दा पहिले, डाक्टरलाई भेटनुहोस् र डाक्टरको सल्लाहको पालना गर्नुहोस् । यदि तपाईंले कोभिड-१९ को परीक्षण गर्नुभयो भयो, नतीजा नआउँदासम्म काम वा स्कूलमा नजानुहोस् ।

- यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको कोभिड-१९ परीक्षण गर्नुनपर्ने बताएमा, तपाईंको लक्षण समाप्त भएपछि वा तपाईंको डाक्टरले स्कूल फर्किनका लागि परामर्श दिएपछि स्कूलमा जान सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको कोभिड-१९ परीक्षण गरेपछि तपाईंमा कोभिड-१९ नभएको बताएमा, तपाईंको लक्षण समाप्त भएपछि वा तपाईंको डाक्टरले स्कूल फर्किनका लागि परामर्श दिएपछि स्कूलमा जान सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको कोभिड-१९ परीक्षण गरेपछि तपाईंमा कोभिड-१९ भएको बताएमा, पाना ३ मा भएका उपायहरूको पालना गर्नुहोस् ।

## यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई कोभिड-१९ भएको छ भने के गर्ने

### तपाईंको स्कूल र नजिकका मानिसहरूलाई भन्नुहोस्

- तपाईंको बच्चालाई कोभिड-१९ छ भनी थाहा दिनका लागि तपाईंको बच्चाको स्कूलमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं स्कूलमा काम गर्नुहुन्छ भने, कृपया तपाईंको प्रबन्धक वा मानव संशाधन विभागलाई तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको जानकारी दिनका लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरूलाई भाइरस भएको जानकारी दिनुहोस् । नजिकका सम्पर्कहरू भनेको तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू र तपाईं पहिलेपल्ट विरामी महशुस गरेको ४८ घण्टा अगाडिदेखि तपाईंसँग १५ मिनेटसम्म ६ फिटको दूरीमा रहेका मानिसहरू भन्ने बुझिन्छ ।

### आफ्नो ध्यान राख्नुहोस्

- विश्राम गर्नुहोस् र पर्याप्त झोल पदार्थ पिउनुहोस् ।
- तपाईंलाई सजिलो महशुस गराउनका लागि एसिटामिनोफेन (टाइलिनल) जस्ता ओभर-द-काउन्टर औषधीहरू लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंको लक्षणहरू खराब हुँदै गएमा वा तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भएमा डाक्टरलाई कल गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंसँग डाक्टर हुनुहुन्न भने, तपाईंले [www.lghealthurgentcare.org](http://www.lghealthurgentcare.org) मा गइ पेन मेडिसिन एलजी हेल्थको सातवटा आपतकालीन हेरचाह स्थानहरूमा कल गर्नुहोस् वा [LGHealth.org/OnDemand](http://LGHealth.org/OnDemand) मा अनलाईन भिडियो परामर्शका लागि समय लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई सास फेर्न निकै कठिन भएमा वा अन्य कुनै आपतकालीन चेतावनी संकेतहरू देखा परेमा 911 मा कल गर्नुहोस् ।

### घरमा बस्नुहोस् र अन्यबाट टाढा रहनुहोस् ("आइसोलेसनमा")




- काममा वा स्कूलमा नजानुहोस् । मेडिकल उपचार प्राप्त गर्नबाहेक अन्य कामका लागि घर नछोड्नुहोस् ।
- यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने, सम्भव भएसम्म, तपाईं अरू व्यक्ति र पाल्तु जनावरबाट टाढा एउटा कोठामा बस्नुहोस् । यदि त्यो सम्भव छैन भने, अरूबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा रहनुहोस् ।
- यदि तपाईं घरमा अन्य व्यक्तिको वरपर भएमा वा डाक्टरकहाँ जानुपरेमा फेस मास्क लगाउनुहोस् ।
- नियमित रूपमा कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म साबुनपानीले हात धुनुहोस् । यदि साबुन तथा पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहल मिसाइएको ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

### सम्भावित केस भनेको के हो?

यदि तपाईंमा कोभिड-१९ भएको कोही व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएपछि कोभिड-१९ को लक्षणहरू देखा परेमा, तपाईंले यो भागमा भएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्छ । तपाईंको कोभिड-१९ को परीक्षण नगर्दासम्म, तपाईंलाई यसको संक्रमण भएको भनी अनुमान गर्नु नै सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ । हामीले यसलाई "सम्भावित केस" भन्छौं ।

### काममा वा स्कूलमा काहिले फर्किने

- यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ को कुनै संकेत देखा परेको छ वा देखा परेको थियो भने, तपाईं यी सबै ३ कुराहरू

	तपाईंमा लक्षण देखिएको कम्तीमा १० दिन पुरा भइसक्यो
	ज्वरो घट्ने औषधी नलिइकन कम्तीमा २४ घण्टामा तपाईंलाई ज्वरो देखिएन
	तपाईंको अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएका छन्

- यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ थियो तर लक्षणहरू थिएन भने, तपाईं परीक्षणले तपाईंलाई कोभिड-१९ देखिएको १० दिनपछि स्कूलमा फर्किन सक्नुहुन्छ ।

## तपाईं वा तपाईंको बच्चा कोभिड-१९ भएको व्यक्ति वा सम्भावित केससँग सम्पर्क भएमा के गर्ने

### नजिकको सम्पर्क भनेको के हो?

तपाईंले मास्क लगाइरहेको भएपनि यी अवस्थामा तपाईं कोभिड-१९ भएको कोही व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा रहनुहुन्छ:

- तपाईं कोभिड-१९ भएको कोही व्यक्तिसँग ६ फिटभन्दा कम दूरीमा कम्तीमा १५ मिनेटसम्म हुनुहुन्थ्यो
- तपाईं कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँग एउटै घरमा हुनुहुन्थ्यो
- कोभिड-१९ भएको कोही व्यक्तिले तपाईंको अगाडि खोकेको, हाँच्छ्यु गरेको वा कुनै तरिकाले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी छिटा पारेको छ

तपाईंले तपाईं कसैको नजिकको सम्पर्कको रूपमा रहनुहुन्छ भनी थाहा पाउनुहुन्छ किनभने कुनै साथी, परिवारको सदस्य वा सहकर्मीले तपाईंलाई बताउँछन् ।

तपाईंले स्वास्थ्य विभाग, पेन मेडिसिन ल्यानक्यास्टर जनरल हेल्थ, वेलस्प्यान वा ल्यानक्यास्टर हेल्थ सेन्टरबाट फोन कल पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले कुनै कल प्राप्त गर्नुभयो भने, कन्ट्याक्ट ट्रेसरको निर्देशनहरूको पालना गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ ।

### नजिकको सम्पर्कहरू घरमा ("क्वारेन्टिनमा") बस्नुपर्छ

- यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने, काम वा स्कूलमा नजानुहोस् ।
- कोभिड-१९ भएका कोही व्यक्तिसँग अन्तिम सम्पर्कमा आएको १४ दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् र अरूबाट टाढा रहनुहोस् ।
- यदि तपाईंको घरमा बस्ने कोही व्यक्तिलाई कोभिड-१९ छ भने, ती व्यक्ति आइसोलेसनबाट निस्केको १४ दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म, विशेष गरी कोभिड-१९ बाट निकै विरामी पर्न सक्ने उच्च जोखिममा रहेका परिवारका सदस्यसहित तपाईंको घरमा बस्ने अन्य व्यक्तिबाट टाढा बस्नुहोस् ।
- ज्वरो, खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने वा कोभिड-१९ का अन्य लक्षणहरू अवलोकन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएमा, पाना २ मा भएको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् र डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । डाक्टरले तपाईंलाई कोभिड-१९ परीक्षण गर्नुपर्छ वा पर्देन भनी निर्णय गर्नुहुनेछ ।

### काममा वा स्कूलमा कहिले फर्किने

- यदि क्वारेन्टिनको समयमा तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखिएमा, तपाईं तपाईंको १४ दिनको क्वारेन्टिन पुरा गरेपछि स्कूलमा फर्किन सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंमा कुनै लक्षण देखा परेमा र परीक्षणले तपाईंमा कोभिड-१९ भएको देखाएमा, पाना ३ मा भएको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंमा कुनै लक्षण देखा परेमा र परीक्षणले तपाईंमा कोभिड-१९ भएको नदेखाएमा, तपाईं तपाईंको क्वारेन्टिनको समय पुरा भएपछि र तपाईंको लक्षण निको भएपछि स्कूलमा फर्किन सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारीका लागि, हाम्रो वेबसाइट [www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information](http://www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information) हेर्नुहोस् । यो कागजात सेप्टेम्बर १, २०२० मा अद्यावधिक गरिएको हो ।