

COVID-19 सामान्य सम्पर्क

सामान्य सम्पर्ककोलागि तथ्यपत्र

सामान्य सम्पर्क जब उनीहरू संक्रामित छन् तर जो चाहि संक्रामित भन्दा कम जोखिममा छन् उनीहरू COVID-19 भइरहेको व्यक्तिको घनिष्ठ सम्पर्क जानु हो।

यदि तपाईं एउटा सामान्य सम्पर्कमा हुनु भएमा दुई तरिकाले थाहा हुन्छ:

- NSW स्वास्थ्यले तपाईंलाई टेक्स म्यासेज वा फोन कल द्वारा सिधै सम्पर्क गर्नेछ। यो तपाईंले कुनै स्थलमा प्रवेश गर्नुहुँदा तपाईंको विवरणहरू उपलब्ध गराउनु भएको हुनाले हो।
- NSW स्वास्थ्यले [COVID-19 को संक्रामित स्थान र चासो भएको स्थान](#) मिडियाको माध्यम द्वारा, NSW स्वास्थ्य सामाजिक मिडिया च्यानलमा र NSW सरकारको वेबसाइटमा घोषणा गर्नेछ। यदि तपाईं एक सामान्य सम्पर्क पर्नु भएको छ भने र अब तपाईंले के गर्न आवश्यक थाहा पाउनकोलागि कृपया वेबसाइटमा नियमित हेर्नुहोला। यदि NSW स्वास्थ्यले तपाईंलाई सिधै सम्पर्क नगरेमा, तपाईंले केवल आफ्नो लक्षणलाई ख्याल गरिरहनु पर्न सक्दछ।

सबै COVID-19 लागेको व्यक्तिको संगको सामान्य सम्पर्कमा पर्नेहरूले सामान्य सम्पर्क भएको १४ दिन सम्म लक्षणहरू ख्याल गर्नु पर्दछ।

के मैले स्वयं अलगवा र परीक्षण गरिनु पर्दछ?

यदि तपाईं सामान्य सम्पर्कमा पर्नु भएमा तपाईंले 'परीक्षण तुरुन्तै' गर्न आवश्यक छ:

तपाईंले जति सक्दो चाँडो परीक्षण गरिनु अनिवार्य छ र तपाईं आफ्नो परिणाम हासिल नगरुञ्जेल आफ्नो घरमै वा अर्को उपयुक्त निवास स्थानमा अलगवा रहनुहोला। यदि तपाईंको परीक्षणको नकारात्मक परिणाम आएमा तपाईंले अलगवा अन्त्य गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले परिणाम प्राप्त गर्नुभए पछि अझै पनि हेर्न लक्षणहरू ख्याल गर्दै गर्नुहोला।

यदि तपाईं सामान्य सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने 'लक्षणको लागि निगरानी' गर्न आवश्यक छ:

तपाईंले परीक्षण र आत्म-अलग गर्न आवश्यक छैन।

के मैले लक्षणको लागि निगरानी गर्नु पर्दछ ?

सबै सामान्य सम्पर्कहरूको लक्षण तपाईंले COVID-19 भएको व्यक्तिको संग विगत १४ दिनमा भएको थियो भने निगरानी गर्नुपर्छ। याद गर्नु पर्ने लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- ज्वरो (३७.५°C वा माथी) वा ज्वरोको इतिहास(रातमा पसिना आउने, चिसो हुने)
- खोकी
- घाँटी दुख्ने
- सास कम भएको महसुस (सास फेर्न कठिनाई)।
- नाक रसाउने
- स्वाद गर्ने शक्तीमा हास
- बास्ना सुघ्ने शक्तीमा हास

COVID-19 का अन्य रिपोर्ट गरिएको लक्षणहरूमा थकान, मांसपेशी दुख्ने, जोड्नीहरू दुख्ने, तीव्र अवरुद्ध नाक (बन्द हुने), टाउको दुख्ने, पखाला, वाकवाकी/उल्टी, भोक, अस्पष्टीकृत छाती दुख्ने र आँखा चिलाउने।

के मैले लक्षण विकास विकास गर्ने भने के गर्ने?

यदि लक्षणको विकास भएमा तपाईं तुरुन्तै जाँच गर्नुपर्छ :

- आफ्नो नजिकको COVID-19 [क्लिनिक वा ड्राइव थ्रु क्लिनिकमा जानुहोला।](#)
- आफ्नो स्थानीय डाक्टरलाई भेट्ने समय मिलाउनको लागि फोन गर्नुहोला।
- यदि तपाईं माथिका कुनै पनि कुरा गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईं कृपया [सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाइमा सम्पर्क गर्नुहोला।](#)

तपाईंले डाक्टर वा COVID-19 क्लिनिकमा पैदल (जहाँ व्यावहारिक) वा निजी कार, मास्क लगाएर सीधा यात्रा गर्नुहोला। NSW स्वास्थ्य ले तपाईंलाई सार्वजनिक परिवहन प्रयोग नगर्न सल्लाह दिन्छन्।

तपाईं नकारात्मक परीक्षणको परिणाम हासिल नगरुञ्जेल पृथक रहन आवश्यक छ, थप जानकारीको लागि, [COVID-19 संक्रमणशंङ्का भएको मानिसहरूकोलागि घरमा पृथक हुने मार्गदर्शन \(home isolation guidance for people suspected to have\)](#) हेर्नुहोस् ।

यदि तपाईं अत्तिनै बिरामी पर्नुभयो भने यो एउटा चिकित्सा आपतकालीन हो भने 000 मा फोन गर्नुहोला। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईं एक COVID-19 भएको व्यक्ती संग सामान्य सम्पर्क आएको कुरा बताउनुहोला।

यदि म सामान्य सम्पर्कमा आएको पत्ता लाग्यो र म घरदेखी टाढा छु भने के गर्ने?

यदि तपाईं सामान्य रूपमा सम्पर्कमा आएको पहिचान गरिएको छ भने तपाईंले 'तुरुन्तै परीक्षण' गर्न आवश्यक छ:

तपाईंले जति सक्दो परीक्षण प्राप्त गर्नुपर्छ र आफ्नो प्राप्त परिणाम नआउञ्जेल आफ्नो घरमा पृथक(एक्लो) भएर बस्नु अनिवार्य छ। यदि तपाईं आफ्नो वर्तमान आवासमा प्रभावकारी रूपमा अलगवा हुन सक्नुहुन्न (उदाहरणका लागि, एक पाल वा साझा क्याबिन), भने, तपाईंले वैकल्पिक उपयुक्त आवास (उदाहरणका लागि, एक होटल)पत्ता लगाउन आवश्यक हुनेछ। यदि तपाईंले नकारात्मक परिणाम प्राप्त गर्नु भयो भने मात्र घर जान सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईं सामान्य सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने 'लक्षण लागि निगरानी' गर्न आवश्यक छ:

तपाईंले परीक्षण र आत्म-अलग गर्न आवश्यक छैन।

घर जाँदा निम्न विचार सल्लाहहरु मनन गर्नुहोला:

- सबैभन्दा सिधा मार्गद्वारा यात्रा गर्नुहोला।
- यात्रा निजी कार प्रयोग गरेर र यदि कारमा अन्य व्यक्ती छ भने मास्क लगाएर जानुहोला।
- केवल यदि रोकनै परेमा मात्र रोकनुहोला। व्यस्त स्थान बाट परै रहनुहोला र व्यस्त ईलाकाको सट्टामा सडकको छेउका विश्राम ईलाका प्रयोग गर्नुहोला। यदि तपाईंलाई रोकन पर्दैन भने, गाडी बाट झर्नु अगाडी आफ्नो हात रक्सी-मिसावट भएको जेलले सफा गर्नुहोला, मास्क लगाउनुहोला र अन्य व्यक्तीहरु बाट १.५ मिटरको दुरीमा रहनुहोला।
- छुनै नपर्ने भुक्तानीका विकल्पहरु प्रयोग गर्नुहोला।
- जब आफ्नो कारमा ईन्धन भर्नुहुन्छ, पेट्रोल पम्पलाई जीवाणुरोधी वाईप प्रयोग गरेर पुछनुहोला।
- आफ्नो खाना पहिल्यै पोका बनाउनुहोला ता की तपाईंले अरुहरु संगको सम्पर्क कम हुनेछ।

- रातभर लाग्ने यात्रा नगर्नुहोला। यदि तपाईंलाई रात बिताउनु पर्ने भएमा, तँपाईंले आवास उपलब्ध गराउनेलाई आफ्नो स्थिती बताउनु अनिवार्य छ तसर्थ उनिहरुले तपाईंको बसाई पछी राम्रो संग सरसफाई गर्ने व्यवस्था गर्न सक्नेछन्। आफ्नो घर पुग्न यदि एकै रातमा यात्रा गर्न आवश्यक भएमा, त्यसको सट्टामा तपाईंको परैको आवासमा रहने विचार गर्नुहोला।
- यदि तपाईंको अन्य कुनै विकल्प छैन तर घर विमान, रेल वा बसद्वारा फर्कनु परेमा, तपाईंले यात्रा प्रदायकलाई तपाईं वरिपरि १.५ मिटरको दुरी राखेर सिट खाली गर्ने व्यवस्था गर्न भन्नु अनिवार्य छ र मास्क लगाउनुहोला। तपाईंले अनिवार्य रूपमा यात्रा गर्नु भन्दा २४ घण्टाअगाडी नकारात्मक परीक्षण परिणाम हुनु अनिवार्य छ, र तपाईंले यात्रा शुरु गर्नु अगाडी कुनै पनि लक्षणहरु हुनु हुँदैन। तपाईंले हवाई अड्डा वा स्टेशन, र आफ्नो घर बिचको यात्रा गर्दा निजी कार प्रयोग गर्नु अनिवार्य छ।