

तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।

COVID-19 परीक्षणले समुदायलाई सुरक्षित राख्छ

यदि तपाईंले खोप लगाई सक्नुभएको छ भने पनि तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुन सक्नुहुनेछ र तपाईंले यसलाई थाहा नपाउन सक्नुहुनेछ किनभने तपाईंले बिरामी भएकै महसुस नगर्न सक्नुहुनेछ । तपाईंले परीक्षण गराउँदा तपाईंले आफ्ना प्रियजनहरू, आफ्नो समुदाय र आफूलाई सुरक्षित राख्नुहुन्छ ।

मानिसहरूले आफूले खोप लगाएको, नलगाएको भएपनि र बिरामी महसुस गरेको, नगरेको भएपनि परीक्षण गराइरहेका छन् किनभने यसले हाम्रा समुदायहरूलाई सुरक्षित राख्छ । वयस्क, बालबालिका र शिशुहरू लगायत जोकोहीले पनि परीक्षण गराउन सक्छन् ।



परीक्षण कहिले गराउने

- यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा
- यदि तपाईं परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएको व्यक्तिको वरिपरि रहनुभएको भएमा
- तपाईंले यात्रा गर्नु अघि र पछि
- तपाईं धेरै मानिसहरूसँग भित्री वातावरणमा भेला हुनु अघि र पछि
- यदि तपाईंको स्कूल वा कामले आवश्यक गराएको भएमा



लक्षणहरू

- ज्वरो आउने
- खोकी लाग्ने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- थकाइ लाग्ने (थकान)
- घाँटी दुख्ने
- नाकबाट सिँगान बग्ने वा नाक बन्द हुने
- मांसपेशी दुख्ने वा शरीरको दुखाइ
- टाउको दुख्ने
- बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने
- स्वाद वा गन्ध हराउने

COVID-19, इन्फ्लुएन्जा (फ्लु) र सामान्य रुघाखोकीका लक्षणहरू धेरै मिल्दोजुल्दो भएको कारण तपाईंलाई COVID लागेको छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एकमात्र तरिका भनेको परीक्षण गराउनु हो ।

परीक्षण कहाँ गराउने

धेरै स्थानहरूले परीक्षणको सुविधा प्रदान गर्छन्

तपाईंले चिकित्सकको कार्यालय, सामुदायिक परीक्षण स्थल, रोजगारीस्थल, स्कुल वा फार्मसीमा परीक्षण गराउन सक्नुहुनेछ। धेरै फार्मसीहरूले आफैं घरमा गर्न सकिने परीक्षण किटहरू पनि दिन्छन् जसबाट तपाईंले आफैं परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ।

परीक्षण गोप्य रहन्छ

तपाईंको आंश्रवासनको स्थिति जेजस्तो भएतापनि वा तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा वा परिचयपत्र भए वा नभए पनि तपाईंले गोप्य परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ।

परीक्षण छिटो र सुरक्षित छ

परीक्षण गर्ने धेरैवटा तरिकाहरू छन्

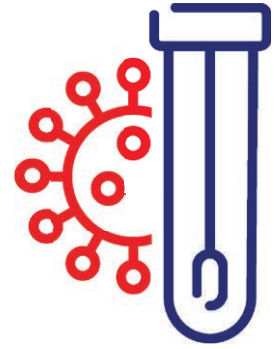
तपाईं वा स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको नाक, घाँटी वा न्यालबाट नमुना लिन सक्नुहुनेछ।

केही परीक्षणहरूमा पैसा खर्च हुन्छ भने अरूहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। थप जानकारीका लागि आफ्नो स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंले नजिताहरूलाई पर्खंदै गर्दा

केही परीक्षणहरूले तत्कालै नतिजाहरू दिने गर्छन् र अन्य परीक्षणहरूका एक दिन वा सोभन्दा बढीको समय लाग्न सक्नेछ।

यदि तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमै बसेर, मास्क लगाएर र भौतिक दूरीको अभ्यास गरेर अरूहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।



+ परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा वा तपाईंले बिरामी भएको महसुस गर्ने कुनै पनि समयमा काम, विद्यालय वा सामाजिक कार्यक्रमहरूबाट टाढा घरमै रहेर तपाईंले आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्न तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरू मध्येको एक हुन्छ।

आराम गरेर, धेरै पानी खाएर र तपाईंका लक्षणहरू खराब हुँदै गएमा चिकित्सकलाई फोन गरेर आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्।

यदि तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छैन वा आफ्नो बुस्टर लगाउन पाउनुभएको छैन भने तपाईंले तपाईं निको भएपछि खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले कहिले खोप लगाउन सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।



- परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा

मास्क लगाएर, भौतिक दूरीको अभ्यास गरेर र तपाईंले बिरामी महसुस गर्दा घरमै बसेर आफूलाई सुरक्षित राख्न जारी राख्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्न जारी राख्नुभएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि तपाईंका लक्षणहरूमा सुधार आइरहेको छैन वा आवश्यकता अनुसार परीक्षण गराउनुहोस्।

यदि तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छैन भने तुरुन्तै आफ्नो खोप लगाउनुहोस्। यदि तपाईंले खोप लगाउनुभएको छ भने आफू र अरूहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि बुस्टर लगाउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्। आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहोस्। खोप लगाउनुहोस्।