

आपके द्वारा कोरोनावायरस टेस्ट करवाए जाने की स्थिति में (COVID-19 के लिए टेस्ट)

जब COVID-19 के लिए आपका टेस्ट किया जाता है, तो परिणाम मिलने में आपको कुछ दिन लग सकते हैं. परिणाम का इंतज़ार करते हुए अगर आप बीमार हो जाते हैं या आपको चिकित्सा देखभाल की ज़रूरत हो, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें.

कोई भी व्यक्ति जिस पर कोरोनावायरस से संक्रमित होने का संदेह हो, उसे जल्द से जल्द टेस्ट करवाना चाहिए. सबसे आम लक्षण बुखार, खांसी, सिरदर्द, गले में खराश, सांस लेने में कठिनाई या स्वाद या गंध न आना है. कुछ लोगों में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं और कुछ को अहसास भी नहीं होता कि वे संक्रमित हैं.

अगर आप क्वारंटाइन में हैं, अगर आपको Smittestopp ऐप द्वारा सूचित किया गया हो या अगर आप संक्रमण के संपर्क में आए हों, तो आपका टेस्ट किया जाना चाहिए.

अपने परिणाम का इंतज़ार करते समय आपको क्या करना चाहिए?

अधिकतम लोग जिन्होंने टेस्ट करवाया है, टेस्ट परिणाम का इंतज़ार करते हुए उन्हें घर पर रहना चाहिए, या उन्हें क्वारंटाइन में होना चाहिए. आपको काम पर या स्कूल नहीं जाना चाहिए, आपको सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए तथा आपको सार्वजनिक स्थानों पर नहीं जाना चाहिए. आपको सभी से शारीरिक दूरी बनाकर रखनी चाहिए, जिसमें आपके साथ रहने वाले वयस्क और बड़े बच्चे शामिल हैं. छोटे बच्चों की सामान्य रूप से देखभाल की जानी चाहिए.

- अगर आप में कोरोनावायरस के लक्षण पाए जाने के कारण आपने टेस्ट करवाया हो, तो अपने परिणाम का इंतज़ार करते समय आपको घर पर रहना चाहिए और दूसरों से दूरी बनाए रखना चाहिए.
- अगर आपने संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक होने के कारण या Smittestopp ऐप द्वारा सूचित किए जाने पर टेस्ट करवाया हो, तो अपने टेस्ट के परिणाम का इंतज़ार करने के दौरान आपको घर पर रहना चाहिए.
- अगर आप अनिवार्य संक्रमण क्वारंटाइन में हों, तो आपको क्वारंटाइन के शुरू होने पर और फिर इसके खत्म होने से पहले, दोनों बार टेस्ट करवाना चाहिए. क्वारंटाइन कानूनन अनिवार्य है, और अगर आप इसका पालन नहीं करते हैं, तो आप पर जुर्माना

लगाया जा सकता है. जब तक पहले टेस्ट का नेगेटिव परिणाम आपको नहीं मिल जाता, तब तक जो लोग आपके साथ रहते हैं, उन्हें वेटिंग क्वारंटाइन में रहना होगा. आपको इस अवधि में क्वारंटाइन में रहना जारी रखना होगा. संक्रमित व्यक्ति के साथ अंतिम बार संपर्क में आने के 7 दिन बाद आपको दुबारा टेस्ट करवाना चाहिए. अगर 7 दिन बाद टेस्ट नेगेटिव आता है, तो आप क्वारंटाइन खत्म कर सकते हैं. अगर आपका टेस्ट नहीं किया जाता, तो संक्रमित व्यक्ति से अंतिम बार संपर्क में आने के 10 दिन तक क्वारंटाइन रहता है. अगर आप में लक्षण पाए जाते हैं, तो आपका दुबारा टेस्ट किया जाना चाहिए.

- नॉर्वे में आगमन के बाद **अगर आप एंट्री क्वारंटाइन में हैं**, तो आपके आगमन पर और पूरे 7 दिनों बाद, दोनों बार आपका टेस्ट किया जाना ज़रूरी है. टेस्ट और क्वारंटाइन कानूनन आवश्यक हैं और अगर आप इसका पालन नहीं करते, तो आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है. अगर 7 दिनों बाद टेस्ट नेगेटिव हो, तो आप क्वारंटाइन खत्म कर सकते हैं. अगर आप दूसरों के साथ रहते हैं और शारीरिक दूरी बनाकर नहीं रह सकते, तो आपके क्वारंटाइन में रहने के दौरान उन्हें घर में रहना चाहिए. यदि आप में लक्षण पाए जाते हैं, तो आपका दुबारा टेस्ट किया जाना चाहिए.
- **अगर आप अनिवार्य रूप से क्वारंटाइन में हों और आपने कोरोनावायरस के लक्षण होने के कारण टेस्ट करवाया हो**, तो आपको आइसोलेशन के नियमों का पालन करना चाहिए क्योंकि संभव है कि आपको **COVID-19** हो. आइसोलेशन के नियम क्वारंटाइन की अपेक्षा कठोर हैं. आपके पहले टेस्ट का परिणाम आने तक आपके साथ रहने वाले लोगों को क्वारंटाइन में रहना होगा. जिन लोगों के साथ आप रहते हैं उनका भी टेस्ट कराया जा सकता है.
- **अगर कोरोनावायरस के लक्षण न होने पर और संक्रमण के संपर्क में न आने पर भी आपका टेस्ट किया जाता है**, तो आपके टेस्ट का परिणाम आने तक आपको घर में रहने की ज़रूरत नहीं है. उदाहरण के लिए, यह तब लागू होता है, जब किसी शोध के प्रोजेक्ट में भाग लेने के कारण आपका टेस्ट किया गया हो अथवा आप किसी संस्थान में विज़िट के लिए जा रहे हों या यात्रा करने के लिए आपका टेस्ट किया जाना हो.

अपना टेस्ट परिणाम कैसे प्राप्त करें

लगभग 1-2 दिनों के बाद, आप Helsenorge.no (<https://www.helsenorge.no/en/test-results/>) पर अपने कोरोनावायरस टेस्ट का परिणाम जान पाएंगे. कभी-कभी इसमें थोड़ा अधिक समय लग सकता है.

नार्वे की राष्ट्रीय पहचान संख्या या डी नंबर वाले हर व्यक्ति, जिसके संपर्क विवरण ("Kontaktinformasjon") के तहत helsenorge.no पर कोई रजिस्टर्ड मोबाइल फोन नंबर या ई-मेल पता हो, उस व्यक्ति को परिणाम उपलब्ध होने पर उसे टेक्स्ट मैसेज या ई-मेल द्वारा सूचित किया जाएगा. अगर आपके पास कोई नॉर्वेजियन राष्ट्रीय पहचान संख्या या डी-संख्या न हो, तो आपको अपने परिणाम प्राप्त करने के लिए टेस्ट सेंटर, जहां आपने टेस्ट करवाया था या आपकी नगरपालिका में कोरोना हेल्पलाइन से संपर्क करना चाहिए.

अगर आपको कोरोनावायरस है, तो परिणाम में पॉज़िटिव या कन्फ़र्म ("positivt/påvist") दिखाएगा. अगर आपको कोरोनावायरस नहीं है, तो परिणाम नेगेटिव या अनकन्फ़र्म ("negativt/ikke påvist") दिखाएगा.

अगर टेस्ट दिखाता है कि आपको कोरोनावायरस है (पॉज़िटिव टेस्ट परिणाम)

अगर टेस्ट दिखाता है कि आपको COVID-19 (कोरोनावायरस) है, तो आपको आइसोलेशन में जाना चाहिए. आपकी नगरपालिका की आपसे मिलने वाले लोगों की जानकारी लेने वाली टीम आपको कॉल करेगी.

संक्रमण के फैलाव को रोकने के लिए आपसे मिलने वाले लोगों की जानकारी लेना महत्वपूर्ण है. आपके सभी निकट संपर्क के लोग (वे सभी, जिनके साथ आप रहते हैं और वे सभी, जिनके निकट संपर्क में आप रहे हैं) इस कारण से उन्हें क्वारंटाइन में जाना चाहिए. उनका भी टेस्ट किया जाना चाहिए.

गोपनीयता नगरपालिका का कर्तव्य है. यह महत्वपूर्ण है कि आप एक-दूसरे को समझें, इसलिए आपके पास कोई प्रश्न है तो पूछें. अगर भाषा को समझना कठिन है तो आप दुभाषिया के लिए पूछ सकते हैं, यह मुफ्त है.

आइसोलेशन के दौरान अगर आप अपने साथ रहने वाले लोगों से दूरी बनाने में असमर्थ हैं तो नगरपालिका दूसरा स्थान ढूँढने में आपकी मदद कर सकती है.

क्वारंटाइन और आइसोलेशन के बारे में सलाह और नियम

- क्वारंटाइन और आइसोलेशन से संबंधित में सलाह और नियम:
<https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/facts-and-general-advice/social-distance-quarantine-and-isolation/>
- क्वारंटाइन और सेल्फ-आइसोलेशन से संबंधित सलाह और नियमों का कई भाषाओं में अनुवाद किया गया है <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/information-material/informasjon-different-languages/>
- वर्तमान कानूनों के तहत, आइसोलेशन और क्वारंटाइन के नियमों को तोड़ना अपराध का दोष हो सकता है.