

## तपाईंको कोरोनाभाइरस परीक्षण (कोभिड-19 को परीक्षण) गर्नुभएको छ

तपाईंलाई कोभिड-19 को परीक्षण गरिँदा, यसले तपाईंले नतिजा पाउनु अघि केहि दिन लिन सक्छ। तपाईं बिरामी पर्नुभए वा तपाईंको नतिजाको लागि प्रतिक्रिया गर्दा चिकित्सा हेरचाह चाहिएमा आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कोरोनाभाइरस संक्रमित हुन सक्ने शंका भएको जो कोहीलाई छिटो भन्दा छिटो परीक्षण गरिनु पर्छ। सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरू भनेको ज्वरो, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने वा स्वाद वा गन्धको महसुस नहुनु हो। केहि मानिसहरूलाई थप गम्भीर लक्षणहरू छन् र केहिलाई उनीहरू संक्रमित छन् भनी महसुस नहुन सक्छ।

तपाईं कारेन्टाइनमा हुनुभए, तपाईंलाईस्मितेस्टोप (Smittestopp) एपद्वारा सूचित नगरिएमा, वा तपाईं संक्रमणको सम्पर्कमा आउनुभए।

### तपाईंले आफ्नो नतिजाको लागि प्रतिक्रिया गर्नुहुँदा के गर्नुपर्छ?

परीक्षण गरेका धेरै व्यक्तिहरू परीक्षण नतिजाको प्रतिक्रिया गर्दै घरमा बस्नु पर्दछ, वा उनीहरू कारेन्टाइनमा छन्। तपाईं काममा वा स्कूल जानु हुँदैन, तपाईंले सार्वजनिक यातायात चढनु हुँदैन तथा तपाईं सार्वजनिक स्थानमा जानु पर्छ। तपाईं बस्नुहुने वयस्क तथा ठूला बच्चाहरू सहित सबैबाट एक भौतिक दूरी राख्नु पर्छ। साना बच्चाहरूको सामान्य हेरचाह गर्नुपर्छ।

- तपाईंको कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू भएकोले तपाईंलाई परीक्षण गरिएमा, तपाईं आफ्नो परीक्षण नतिजाको प्रतिक्रिया गर्दै घरमा बस्नु पर्छ तथा अरूबाट टाढा रहनु पर्छ।
- तपाईं परीक्षण भयो किनभने तपाईं संक्रमित भएको कोहि व्यक्तिको नजिक हुनु भए वा तपाईंलाई स्मितेस्टोप (Smittestopp) एपद्वारा सूचित गरिएमा, तपाईं आफ्नो परीक्षण नतिजाको प्रतिक्रिया गर्दै घरमा बस्नु पर्छ।
- तपाईं अनिवार्य संक्रमण कारेन्टाइनमा हुनु भए, तपाईंले कारेन्टाइन सुरु हुँदा तथा यो सकिनु अघि फेरि दुबै परीक्षण गरिनु पर्छ। कारेन्टाइन कानूनद्वारा आवश्यक छ, तथा तपाईंले आज्ञापालन गर्नु नभएमा तपाईंलाई जरिवाना लगाउन सकिन्छ। तपाईंसँग बस्ने व्यक्तिहरू पहिलेको परीक्षणबाट नेगेटिभ नतिजा नपाउन्जेल कारेन्टाइनमा प्रतिक्रिया गर्नुपर्छ। तपाईं यस समयमा कारेन्टाइनमा बस्न जारी राख्नु पर्छ। तपाईंले संक्रमित व्यक्तिसँगको अन्तिम सम्पर्क गरेको 7 दिन पछि फेरि परीक्षण गर्नुपर्छ। 7 दिन पछि परीक्षण नेगेटिभ भएमा, तपाईं कारेन्टाइन अन्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले परीक्षण नगर्नुभए, संक्रमित व्यक्तिसँगको अन्तिम सम्पर्क गरेको 10 दिन सम्म रहन्छ। तपाईंको लक्षणहरू भएमा, तपाईंले फेरि परीक्षण गर्नुपर्नेछ।
- तपाईं नर्वेमा पुग्नुभए पछि कारेन्टाइनमा प्रवेश गर्दै गर्नुभए, तपाईंलाई आउँदा तथा 7 दिन पूरा भए पछि दुबै पटक परीक्षण गरिनु पर्छ। परीक्षण तथा कारेन्टाइन कानूनद्वारा आवश्यक छन्, तथा तपाईंले आज्ञापालन गर्नु नभएमा तपाईंलाई जरिवाना लगाउन सकिन्छ। 7 दिन पछि परीक्षण नेगेटिभ भएमा, तपाईं कारेन्टाइन अन्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं अरूसँग बस्नुभए तथा भौतिक दूरी राख्न नसक्नुभए, तपाईं कारेन्टाइनमा हुँदा उनीहरू घरमा बस्नुपर्छ। तपाईंको लक्षणहरू विकास भएमा, तपाईंले फेरि परीक्षण गर्नुपर्नेछ।

- **तपाईं अनिवार्य कारेन्टाइनमा हुनुभए तथा तपाईंमा कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू भएकोले परीक्षण गर्नुभएमा**, तपाईंलाई कोभिड-19 हुने सम्भावना भएकोले तपाईंले बेग्लै बस (आइसोलेशन) का लागि नियमहरू पालना गर्नुपर्छ। आइसोलेशनका नियमहरू कारेन्टाइनको भन्दा कठिन छन्। तपाईंले आफ्नो पहिलो परीक्षणबाट नतिजाहरू नपाउन्जेल तपाईंसँग बसेका व्यक्तिहरू कारेन्टाइनमा जानु पर्छ। तपाईंसँग बसेका व्यक्तिका पनि परीक्षण गर्न आवश्यक हुन सक्छ।
- **तपाईंमा कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू नभए तथा तपाईंलाई संक्रमण व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनु नभएता पनि तपाईंको परीक्षण गरियो भने**, तपाईंले आफ्नो परीक्षण नतिजा नपाउन्जेल घरमा बस्नु पर्दैन। यो लागू हुन्छ, उदाहरणका लागि, तपाईं एक अनुशन्धान परियोजनामा सहभागी हुनुभइरहेकोले तपाईंको परीक्षण भयो, तपाईं एक संस्थाको भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईंलाई यात्रा गर्ने क्रममा परीक्षण गर्नुपर्छ।

## तपाईंको परीक्षण नतिजा कसरी पाउने

करिब 1 देखि 2 दिन पछि, तपाईंले आफ्नो कोरोनाभाइरस परीक्षणको नतिजा Helsenorge.no (<https://www.helsenorge.no/en/test-results/>) मा पत्ता लगाउन सक्षम हुनुहुनेछ। कहिलेकाँही यसले केहि लामो समय लिन सक्छ।

नतिजा उपलब्ध हुँदा एक नर्वेको राष्ट्रिय पहिचान नम्बर वा आईडी नम्बर भएका सबै व्यक्तिसँग दर्ता गरिएको मोबाइल फोन नम्बर वा ई-मेल ठेगाना सम्पर्क विवरणहरू ("Kontaktinformasjon") अन्तर्गत helsenorge.no मा टेक्स्ट सन्देश वा ई-मेलद्वारा सूचित गरिनेछ। तपाईंको नर्वेको राष्ट्रिय पहिचान नम्बर वा आईडी नम्बर नभएमा, तपाईंले परीक्षण केन्द्र, वा तपाईंको नतिजा पाउन तपाईंको नगरपालिकाको कोरोना हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुपर्नेछ।

तपाईंलाई कोरोनाभाइरस भएमा, नतिजा पोজেटिभ वा निश्चित हुनेछ ("positivt/påvist")। तपाईंलाई कोरोनाभाइरस नभएमा, नतिजा नेगेटिभ वा अनिश्चित हुनेछ ("negativt/ikke påvist")।

## यदि परीक्षणले तपाईंलाई कोरोनाभाइरस छ (पोजेटिभ परीक्षण नतिजा) देखाएमा

परीक्षणले तपाईंलाई कोभिड-19 (कोरोनाभाइरस) छ भनी देखाएमा, तपाईं आइसोलेशनमा जानु पर्छ। तपाईंको नगरपालिकाको सम्पर्क ट्रेस गर्ने टोलीले तपाईंलाई फोन गर्नेछ।

संक्रमणको प्रसार रोक्ने क्रममा सम्पर्क ट्रेसिंग महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंका सबै नजिकका सम्पर्क (तपाईंसँग नस्ने प्रत्येक मानिस तथा तपाईंको नजीकको सम्पर्कमा रहनुभएको सबै) भएका व्यक्तिहरू कारेन्टाइनमा जानु पर्छ। तिनीहरूको पनि परीक्षण गरिनु पर्छ।

नगरपालिकासँग गोपनियताको दायित्व छ। तपाईंले एक अर्कालाई बुझ्नु आवश्यक छ, त्यसैले यदि तपाईंले आफू कुनै पनि कुराहरूमा अनिश्चित हुनुभएमा सोध्नु पर्दछ। यदि तपाईंले भाषा बुझ्न गाह्रो छ भने तपाईंले दोभाषेको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ। यो एक दोभाषेको लागि स्वतन्त्र छ।

तपाईं बेग्लै बस (आइसोलेशन) हुँदा मानिसहरूसँग दूरी राख्नु नभएमा नगरपालिकाले तपाईंलाई बस कहीं कुनै ठाउँ फेला पार्न सहायता गर्न सक्छ।

## करेन्टाइन तथा आइसोलेशनको सम्बन्धमा सुझाव तथा नियमहरू

- करेन्टाइन तथा आइसोलेशन सम्बन्धित सुझाव तथा नियमहरू: <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/facts-and-general-advice/social-distance-quarantine-and-isolation/>
- करेन्टाइन तथा स्व: आइसोलेशन सम्बन्धी सुझाव तथा नियमलाई पनि धेरै भाषाहरू <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/information-material/informasjon-different-languages/>मा अनुवाद गरिएको छ
- हालको कानून अनुसार, यो आइसोलेशन तथा करेन्टाइनको नियम तोड्नु एक आपराधिक अपराध हुन सक्छ।