

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

## कारेन्टाइनमा वा घरमा आइसोलेसनमा बस्नु भनिएका सबै जनाका लागि सूचना

कोरोनाभाइरस (COVID-19) भएका अधिकांश व्यक्तिहरूलाई हल्का लक्षणहरू मात्र हुन्छन् तर कोही धेरै बिरामी हुन सक्छ र कोही मर्न सक्छन्। यस कारण हामीले समाजमा संक्रमण फैलिन कम गर्न प्रयास गरिरहेका छौं।

थप संक्रमण रोक्न कोरोनाभाइरस भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग पूर्ण रूपमा अलग राख्नुपर्छ। संक्रमण भएको विश्वास गरिएको जोसुकै पनि कारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ।

अलग बस्नु र कारेन्टाइन कुनै विकल्प होइन। यदि तपाईंलाई चिकित्सक वा तपाईं बस्ने नगरपालिकाद्वारा कारेन्टाइन वा अलग बस्न भनिन्छ भने तपाईंले यसको लागि नियम र सल्लाह पालना गर्नुपर्छ। पालना नगर्ने जोकोहीलाई पनि जरिबाना वा कैद सजाय हुन सक्छ। कानून अनुसार आवश्यक नभएको खण्डमा तपाईंलाई घरमै बस्न आग्रह गर्न सकिन्छ।

### अलग बस्नु (आइसोलेसन) को मतलब के हो?

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरस छ भने तपाईंलाई अलग्गै बस्नु (आइसोलेसन) भनिनेछ। यसको मतलब तपाईं अन्य व्यक्तिहरू, आफूसँग बस्ने व्यक्तिहरूसँग पनि नजिक हुनु हुँदैन। तपाईं आफैं कोठामा हुनुपर्छ, यसै कोठामा खानु पर्छ र विशेषतः बाथरूम, शौचालय वा भान्सा सेयर गर्नु हुँदैन। तपाईं बाहिर जान सक्नुहुन्न। मद्दतको आवश्यकता पर्ने साना बच्चाहरू वा व्यक्तिले तिनीहरूको सामान्य स्याहार पाउनुपर्छ।

यदि तपाईंसँग अलग बस्न उपयुक्त स्थान छैन भने नगरपालिकाले तपाईंलाई कतै पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ।

तपाईंले अरूलाई संक्रमण गर्न सक्नुहुन्न भनेर डाक्टरले नभनेसम्म अलग बसी रहनुहुन्छ। यदि तपाईंलाई एकदम अस्वस्थ महसुस हुन्छ वा तपाईंलाई चिकित्साको मद्दतको आवश्यकता पर्छ चिकित्सक वा आपत्कालिन क्लिनिक (टेलिफोन 116 117) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। कोही व्यक्तिहरू यति धेरै बिरामी हुन्छन् कि उनीहरू अस्पताल जानुपर्ने हुन्छ। डाक्टरले यसको निर्णय लिने छन्।

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरस छ भनेर भनिएको छ भने, नगरपालिकाले तपाईंलाई "सम्पर्क ट्रेसिंग" को बारेमा फोन गर्नेछ। यो संक्रमण रोक्नको लागि आवश्यक छ। तपाईंसँग बस्ने सबै र हालसालै तपाईंसँग नजिक भएका सबै कारेन्टाइनमा हुनुपर्छ।

नगरपालिकासँग गोपनीयताको दायित्व छ। तपाईंले एक अर्कालाई बुझ्नु आवश्यक छ, त्यसैले यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने सोध्नुहोस्। यदि भाषा बुझ्न गाह्रो छ भने तपाईंले दोभासेको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ, यो निःशुल्क छ।

### कारेन्टाइनमा बस्नुको मतलब के हो?

यदि तपाईंलाई संक्रमण भएको भनेर बताइएको छ भने तपाईं कारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ। यदि तपाईं अन्य देशहरूबाट नर्वेमा भ्रमण गर्नुहुन्छ भने यही लागू हुन्छ। कारेन्टाइनको अर्थ तपाईंले आफूसँग बस्नेहरू लगायत सबैबाट भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्ने हो। अपवादहरू साना बच्चा र सामान्य स्याहारका साथ मद्दतको आवश्यकता पर्ने व्यक्तिका लागि हुन सक्छ।

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

नर्वेमा आइ पुग्दा, प्रायः व्यक्तिहरू केही दिनको लागि कारेन्टाइन बस्नुपर्ने हुन्छ र यसको लागि आफैं भुक्तान गर्नुपर्छ। यदि तपाईं घरमा कारेन्टाइन बस्न लाग्नुभएको छ भने तपाईंलाई कारेन्टाइन होटेल जस्तो कतै बस्न प्रस्ताव गर्न सक्छ। यदि तपाईं बस्नुभएको ठाउँमा सम्भव नभएमा, तपाईंलाई कारेन्टाइन होटेल जस्ता अन्त कतै बस्नको लागि प्रस्ताव गर्न सकिन्छ।

तपाईं स्कूल, काम, वा अन्य गतिविधिहरूमा सहभागी हुनु हुँदैन।

तपाईं सार्वजनिक यातायात (बस, ट्राम, सबवे, रेल, विमान वा डुङ्गा) को प्रयोग गर्न सक्नुहुँदैन।

तपाईं एकलै बाहिर हिँड्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले अन्य व्यक्ति देखि 2 मिटरको दूरी राख्नु पर्छ।

तपाईंले अरूलाई तपाईंको लागि किनमेल गर्न वा तपाईंको घरमा खाना डेलिभर गर्न सोध्नु पर्छ। तपाईंले खाना वा औषधि खरीद गर्नु परेमा, अरूबाट टाढा राख्नुहोस् तथा फेस मास्क लगाउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरस लक्षणहरू देखा परेमा कारेन्टाइन सुरु हुँदा र यसको अन्त्यमा दुवैमा र सकेसम्म चाँडो तपाईंले परीक्षण गर्नुपर्छ। त्यसपछि कोरोनाभाइरस लागि परीक्षण निःशुल्क छ। यदि कारेन्टाइनमा रहँदा तपाईंलाई कोरोनाभाइरस लक्षण देखा पर्यो भने तपाईं सायद संक्रमित हुनुभयो। तपाईं परीक्षणको नतिजा नआएसम्म अलग बस्नुपर्छ। यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो वा परीक्षणको नतिजाको लागि प्रतिक्रिया गर्दा मेडिकल सहायताको आवश्यकता पर्यो भने चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कारेन्टाइन सामान्यतया नर्वेमा पुगेपछि वा तपाईं संक्रमण भएको पुष्टि भएको पछिल्लो समयपछि 10 दिनसम्म हुन्छ। यदि तपाईंले आगमनको 7 दिनभन्दा अघि या संक्रमणको सम्पर्कमा आएपछिको परीक्षणबाट नकारात्मक परिणाम प्राप्त हुन्छ र तपाईंलाई कुनै लक्षणहरू छैन भने कारेन्टाइन समाप्त हुन्छ।

### अपडेट रहनुहोस्!

अधिकारीहरूले नर्वेमा बस्ने सबैलाई [www.fhi.no](http://www.fhi.no) तथा [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) मा कोरोनाभाइरसको बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी तथा सल्लाह पढ्न आग्रह गर्छन्। सुझाव प्रायः परिवर्तन हुन सक्छ। जानकारी धेरै भाषाहरूमा उपलब्ध छ। सुझाव नगरपालिका बीच भिन्न हुन सक्छ। त्यस कारण यो महत्वपूर्ण छ की तपाईं आफू भएको नगरपालिकामा लागू हुने कुरामा अप टु डेट रहनुपर्छ। यदि तपाईंलाई जानकारी बुझ्न कुनै समस्याहरू भएमा अनुवाद गर्न मद्दतको लागि कसैलाई सोध्नुहोस्।