

क्वारेन्टाइनमा वा **घरमा** आइसोलेसनमा **बस्नु भनिएका सबै जना**का लागि

सूचना

कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-19) लागेका धेरैजसो मानिसहरू यसको हल्का रूपमा देखिने लक्षणहरूबाट गुज्रन्छन् । तर केही मानिसहरू यसको सङ्क्रमणले सिक्किस्त बिरामी हुन सक्छन् । त्यस कारण, हामीले कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणलाई न्युनीकरण गर्न प्रयास गरिरहेका छौं । केही मान्छेलाई चिकित्सकले घरमै बस्नु भनेका छन् ।

- एकान्तवास (home isolation) को माध्यमबाट कोभिड-19 रोग लागेका मानिसलाई अनिवार्य रूपले अन्य मानिसहरूको सम्पर्कबाट टाढा राख्नु पर्छ ।
- कोभिड-19 रोग नलागेका तर सङ्क्रमणको जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई अनिवार्य रूपमा घरमै क्वारेन्टाइनमा राख्नु पर्छ ।
- अन्य देशबाट नर्वे आउने व्यक्तिहरूले पनि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।

एकान्तवास (home isolation) भन्नाले के बुझिन्छ ?

डाक्टरले तपाईंलाई कोभिड-19 लागेको छ भनेका छन् वा तपाईं रोग परीक्षणको नतिजाको पर्खाइमा हुनुहुन्छ भने तपाईं अनिवार्य रूपमा अन्य मानिसहरूको सम्पर्कबाट टाढा रहनु पर्छ, जसले गर्दा तपाईंबाट अन्य मानिसहरूलाई सङ्क्रमण सार्दैन ।

एकान्तवास भन्नाले तपाईं अन्य मानिसहरू र तपाईंसँग बस्दै आएका मानिसहरूबाट समेट टाढा रहनु पर्ने भन्ने बुझिन्छ । तपाईं घर बाहिर जान पाउनु हुँदैन । तपाईं आफैँ कोठा भित्र बस्ने, कोठा भित्रै खाने गर्नु पर्छ र तौलिया अन्य मानिसहरूलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन ।

तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति नाजुक हुँदै गयो भने डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस् । डाक्टरले पनि तपाईंलाई अस्पतालको आइसोलसन कक्षमा बस्नु पर्ने सिफारिस गर्न सक्छन् । डाक्टरले तपाईं सङ्क्रमणबाट मुक्त भैसकेको जानकारी नदिउन्जेलसम्म वा तपाईंको कोभिड-19 मुक्त हुनुभइसकेको छ भने कुरा टेस्टबाट पहिचान नहुन्जेलसम्म आइसोलसन जारी रहन्छ ।

'क्वारेन्टाइनमा' बस्नु भन्नाले के बुझिन्छ ?

डाक्टरले तपाईं बिरामी नभएको तर तपाईं सङ्क्रमणको जोखिममा परिसकेको भनेमा तपाईं अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ । तपाईं अन्य देशबाट नर्वे आउनुभएको छ भने पनि यो नियम लागू हुन्छ । तपाईं अनिवार्य रूपमा घरमा वा अन्य उचित स्थानमा बस्नु पर्छ तर क्वारेन्टाइन एकान्तवास जतिको कठिन हुँदैन ।

क्वारेन्टाइन बस्नु भन्नाले तपाईं अन्य मानिसहरूको सम्पर्कबाट जति सक्दो टाढा रहने भन्ने बुझिन्छ तर तपाईं पूर्ण रूपमा एक्लिनु पर्ने भन्ने चाही हुँदैन । तपाईं विद्यालय तथा काममा जान पाउनु हुन्न, वा कुनै पनि गतिविधि गर्न पाउनु हुन्न । तपाईं सार्वजनिक यातायातका साधनहरू (बस, ट्रयम्, भूमिगत, रेल, हवाइ वा फेरी) मा सवार गर्न पाउनु हुन्न । तर तपाईं हिँडडुल गर्न भने सक्नु हुने छ ।

तपाईंलाई खोकि लाग्न सुरु भएमा, घाँटीमा सङ्क्रमण भएमा वा ज्वरो तथा सास फेर्न कठिनाइ उत्पन्न भएमा, डाक्टरलाई 116 117 मा फोन गर्नुहोस् । नर्वेमा COVID-19 को परीक्षण निःशुल्क हुन्छ ।

तपाईं कोरोना भाइरसको जोखिममा पर्नु भयो भने वा विदेशबाट आउनुभयो भने 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ ।

नविनततम जानकारी प्राप्त गरिरहनुहोस्!

अधिकारीहरूले नर्वेमा बसोबास गरिरहेका सबै मानिसहरूलाई कोरोना भाइरसका बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी तथा सल्लाह लिनका लागि www.fhi.no र www.helsenorge.no. हेर्ने अनुरोध गरेका छन्। यो सुझाव बदलिन सक्छ । यो जानकारी नर्वेजियन र अङ्ग्रेजी भाषामा उपलब्ध छ । तपाईंलाई कुनै कुरा बुझ्न गाह्रो लागेमा आफ्ना चिनजानको मानिसलाई सोध्नु होस् ।