



परिवारका लागि कोभिड-१९ मार्गदर्शन

के गर्ने यदि ...

तपाईंको बच्चामा कोभिड-१९ लक्षणहरू छन् भने :

कोभिड-१९ को लक्षण र संकेत भएका वयस्क र बच्चाहरूलाई अलगगै राख्नुपर्छ, टाइट-फिटिंग मास्क लगाउनु पर्छ, र सकेसम्म चाँडो परीक्षण गराउनुपर्छ ।

कोभिड-१९ का मुख्य लक्षणहरू अझै पनि ज्वरो, रुघा, खोकी, घाँटी दुख्ने र टाउको दुखाइ हुन् ।

यदि तपाईंको बच्चाले एन्टिजेन परीक्षण प्रयोग गरेर नकारात्मक देखाउँछ तर अझै लक्षणहरू छन भने, कृपया आफ्नो बच्चालाई विद्यालय नपठाउनुहोस् । दुई दिनमा पुनः परीक्षण गर्नुहोस् । आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कृपया बिरामी बच्चालाई विद्यालय नपठाउनुहोस् ।

तपाईंको बच्चाले कोभिड-१९ का लागि परीक्षण सकारात्मक छ भने:

१. अलगाव : आफ्नो बच्चालाई कम्तिमा ५ दिन घरमा र अरूबाट टाढा राख्नुहोस् । तलका सबै अलग रहने निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्:

अलगाव

दिनहरू

अरूको वरिपरि मास्क
लगाउनुहोस्

०
१
२
३
४
५

लक्षणहरू सुरु हुन्छ वा सकारात्मक परीक्षण लिइन्छ ।
अलगाव दिनहरू गणना सुरु गर्नुहोस् ।

६
७
८
९
१०

तपाईंले दिन ५ पछि अलगाव समाप्त गर्न सक्नुहुन्छ यदि:
• तपाईं २४ घन्टासम्म ज्वरोमुक्त हुनुहुन्छ (ज्वरो कम गर्ने औषधि बिना), र
• तपाईंलाई कुनै अन्य लक्षणहरू छैनन्, वा तपाईंका लक्षणहरू हल्का र सुधार हुँदैछन्

११ अलगाव समाप्त भयो

२. **मास्क:** यदि कोभिड परीक्षणमा सकारात्मक छ, र तपाईंको बच्चा अरूहरू जस्तै एउटै कोठामा हुनु आवश्यक छ भने, उनीहरूले राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। लक्षणहरू समाधान भइसकेका र कम्तिमा २४ घण्टा ज्वरोमुक्त भएका बच्चाहरूले ५ दिन पछि एक्लोपन समाप्त गर्न सक्छन् र स्कूलमा फर्कन सक्छन्, तर उनीहरूले १० दिनसम्म अरूको वरिपरि घर भित्र राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाउन जारी राख्नुपर्छ।

३. **सूचना:** यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छ भने, यदि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई घरमा राख्नुभयो भने, वा तपाईंको बच्चाको कोभिड-१९ परीक्षण सकारात्मक छ भने कृपया स्कूल नर्सलाई सूचित गर्नुहोस्।

४. **खोप लगाउनुहोस्:** रोग नियन्त्रणका लागि केन्द्रहरू र बाल चिकित्साको अमेरिकन एकेडेमीले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको कोभिड-१९ खोपहरू अद्यावधिक गर्न सिफारिस गर्दछ। अप-टु-डेड भनेको उनीहरूले **कम्तीमा १** अद्यावधिक गरिएको फाइजर बायोटेक वा मोडर्ना कोभिड-१९ को खोप प्राप्त गरेका छन्। सिफारिस गरिएको कोभिड-१९ खोपको डोजको साथ अद्यावधिक रहनुले तपाईंको बच्चालाई कोभिड-१९ बाट हुने गम्भीर रोग र मृत्युबाट जोगाउँछ। शरद ऋतु खोपहरूले नवीनतम स्ट्रेनहरू कभर गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

तपाईंको बच्चा कोभिड-१९ बाट संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको छन् भने:

यदि तपाईं सकारात्मक कोभिड-१९ भएको कसैको [नजिकको सम्पर्कमा](#) हुनुहुन्छ र तपाईंलाई लक्षणहरू छन वा सकारात्मक परीक्षणहरू छन भने, माथिको निर्देशन पालना गर्नुहोस्। यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ र कुनै लक्षणहरू छैनन भने:

१. १० दिनको लागि अन्य वरिपरि घर भित्र राम्रोसँग फिटिंग मास्क लगाउनुहोस्।
२. अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको ३-५ दिन पछि परीक्षण गर्नुहोस्।
यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा सकारात्मक छ भने, अलग गर्नुहोस्।
३. १० दिनको लागि आफ्नो स्वास्थ्य निगरानी गर्नुहोस्।
यदि लक्षणहरू सुरु भएमा, घरमै बस्नुहोस्, र परीक्षण गर्नुहोस्।