

## घरमा नियमित रूपमा COVID-19 का लक्षणहरूको सुरक्षा जाँच गर्ने यो सुरक्षा जाँच उपकरण कर्मचारी, विद्यार्थी र कुनै पनि घरका सदस्यका लागि हो।

### खण्ड 1 - लक्षणहरू: तपाईंलाई यी लक्षणहरूमध्ये कुनै लक्षण छ?

#### **थप सामान्य लक्षणहरू**

- 100.4 डिग्री फरेनहाइट वा सोभन्दा उच्च ज्वरो आउने (कृपया विद्यालय जानुअघि दिनहुँ आफ्नो तापक्रम जाँचुहोस्)
- खोकी लाग्ने वा खोकी अझ खराब हुने समस्या सुरु हुने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
- स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने

#### **कम सामान्य लक्षणहरू**

- घाँटी दुख्ने
- वाकवाकी लाग्ने
- वान्ता हुने
- पखाला लाग्ने
- काँसे
- मांसपेशी दुख्ने
- अत्यधिक थकाइ लाग्ने
- नयाँ प्रकारको वा गम्भीर रूपमा टाउको दुख्ने
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने समस्या सुरु हुने

### खण्ड 2 - नजिकको सम्पर्क अनावरण

नजिकको सम्पर्कलाई 15 मिनेट वा धेरैभएमा छ फिट वा नजिकको रूपमा परिभाषित गरिन्छ।

- तपाईं COVID-19 भएको भनी पुष्टि भएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा रहनुभएको छ?
- तपाईं वा घरका अन्य लक्षणात्मक (COVID-19 जस्तै लक्षणहरू भएको) सदस्यले हाल COVID-19 को परीक्षण नतिजाहरूको प्रतीक्षा गर्दै हुनुहुन्छ?
- तपाईंलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी वा चिकित्सा अधिकारीले आइसोलेट वा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ भनी भनेको छ?

### खण्ड 3 - अर्को चरणहरू

#### **के म घरमै बस्नुपर्छ?**

- तपाईंलाई माथि दिइएको एक वा सोभन्दा बढी **थप सामान्य लक्षणहरू (ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने...)** देखिएको छ भने, घरमै बस्नुहोस्। घरका सदस्यहरू पनि घरमै बस्नुपर्छ।
- तपाईंलाई एक वा सोभन्दा बढी **कम सामान्य लक्षणहरू (घाँटी दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने...)** देखिएको छ भने, घरमै बस्नुहोस्। घरका सदस्यहरू पनि घरमै बस्नुपर्छ।
- तपाईंले **खण्ड 2** मा दिइएको कुनै पनि प्रश्नको हो भनी जवाफ दिनुभएको छ भने, घरमै बस्नुहोस्।

#### **मैले कसलाई फोन गर्नुपर्छ?**

- विद्यार्थीहरूले अनुपस्थिति बारे बताउनको लागि आफ्नो विद्यालयमा फोन गर्नुपर्छ।
- कर्मचारीले के-कस्ता कागजातहरू आवश्यक छन् भनी निर्धारण गर्न आफ्नो प्रधानाध्यापक/सुपरभाइजर र साथै मानव संसाधनहरूलाई पनि फोन गर्नुपर्छ।
- तपाईंलाई मूल्याङ्कन वा COVID-19 को परीक्षणको आवश्यकता छ भने आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।
- MDH COVID-19 हेल्पलाइनले 651-297-1304 मा वा [health.covid19@state.mn.us](mailto:health.covid19@state.mn.us) इमेलमा जनताको प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्छ।