# COVID-19 परीक्षणबाट तपाईंले के अपेक्षा गर्ने

सुरक्षा गियर लगाएको कर्मचारीले तपाईंको नाकमा जाँच्ने वस्तु वा स्वाब (swab) हाल्नेछ। स्वाब निकै भित्र छिर्नेछ, त्यसकारण सायद तपाईंलाई केही समय असुविधा महसुस हुनेछ। तपाईंको बच्चाको परीक्षण हुन लागेको हो भने, बच्चालाई पक्रनको लागि सायद तपाईंलाई अनुरोध गरिनेछ। यसो गर्नु खतरा छैन भनेर तिनीहरूलाई देखाउनको लागि पहिले तपाईंले परीक्षण गर्नुहोस् भनी हामी प्रोत्साहन दिन्छौं।

## तपाईंको COVID-19 परीक्षण परिणाम प्राप्त गर्न

- मल्टनोमा काउन्टीको कर्मचारीले तपाईंलाई परिणामहरू बताउन कल गर्नेछ। तपाईंलाई फोनद्वारा भेट्न सकिएन भने, हामी तपाईंलाई तपाईंको परिणामहरू मेलमा पठाउनेछौं।
- तपाईंका मेडिकल रेकर्डहरूप्रति तपाईंको वैधानिक अधिकार हुन्छ। तपाईंको परीक्षणको परिणामहरू तपाईंलाई मेलमा पठाउन अनुरोध गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो प्रदायकलाई वा तपाईंले परीक्षण गर्नुभएको स्थानमा कल गर्न सक्नुहुन्छ।

## तपाईं COVID-19 पोजेटिभ देखिनुभयो भने

तपाईं पोजेटिभ देखिनुभयो भने, तपाईंमा अब COVID-19 को सङ्क्रमण भएको छ र तपाईंले अरू मानिसहरूलाई पनि सार्न सक्नुहुन्छ भन्ने मान्यता तपाईंले राख्नुपर्नेछ। तपाईंलाई आफ्नो परीक्षण परिणामहरूको अर्थ के हो, र तपाईं असंक्रमक नभइञ्जेलसम्म आफूलाई साथै तपाईंको परिवार, इष्टमित्रहरू र सकर्मीहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने त्यसको बारेमा जानकारी दिन सार्वजनिक स्वास्थ्य कर्मचारीबाट तपाईंले एउटा कल प्राप्त गर्नुहुनेछ।

तपाईं आफूलाई आइसोलेसनमा राख्नको लागि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहयोग प्राप्त गर्नको लागि पनि स्वास्थ्य कर्मचारीमा तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक पर्नसक्ने स्रोत-साधनहरू तथा सेवाहरूमा तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने संस्थाहरूसँग सम्पर्कमा आउन सहयोग गर्न सक्छन्, जस्तै दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू, आर्थिक सहयोग, भाडा, वा अन्य अत्यावश्यक वस्तुहरूमा सहयोग।

**के अपेक्षा गर्ने त्यो यसप्रकार छ:**

- तपाईंको गोपनीयतालाई सुरक्षित गर्नको लागि, स्वास्थ्य कर्मचारीले तपाईंलाई तपाईंको नाम र जन्म मिति प्रमाणित गर्न अनुरोध गर्नेछ।
- हालैका दिनहरूमा तपाईं को-कोसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको उनीहरूको बारेमा तिनीहरूले तपाईंलाई प्रश्न गर्नेछन्।
- उनीहरूले तपाईंलाई **कहिल्यै** पनि अन्य व्यक्तिगत जानकारी प्रदान गर्न अनुरोध गर्नेछैनन् (सोसल सेक्युरिटि नम्बर, डकुमेन्टेसनको अवस्था, वा आर्थिक जानकारी)।

## तपाईं COVID-19 नेगेटिभ देखिनुभयो भने

तपाईंको परीक्षण परिणाम नेगेटिभ आयो भने, कृपया आफूलाई र अरूलाई सुरक्षित गर्नको लागि अपनाइने दैनिक अभ्यासहरूलाई जारी राख्नुहोस्:

- बारम्बार साबुन-पानीले हात धुनुहोस् वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- सार्वजनिक स्थलमा हुँदा अरूबाट आफूलाई कम्तीमा पनि छ फिट टाढा राख्नुहोस्।
- सार्वजनिक स्थलमा (सकेसम्म) मास्क वा फेस कभरिङको प्रयोग गर्नुहोस्, विशेष गरी अरूबाट आफूलाई छ फिट टाढा राख्न नसक्ने अवस्थामा।

Multnomah County Health Department