

आम सर्वसाधारणको जानकारीका लागि नोभल कोरोना भाइरस (COVID-19) सम्बन्धी बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

AHS Emergency Coordination Centre (ECC) द्वारा जारी गरिएको

जुन 26, 2020 मा संशोधन गरिएको

कृपया याद राख्नुहोस्: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQ) को सूची अद्यावधिक गर्न यथासक्य प्रयास गरिएको छ। यद्यपि Albertaको सबैभन्दा ताजा जानकारी प्राप्त गर्नका लागि www.alberta.ca/covid19 मा जानुहोस्।

तपाईं Alberta मा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने कृपया www.ahs.ca/covid मा जानुहोस्।

Alberta मा के हुँदैछ? (What's happening in Alberta?)

Alberta मा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरू फेला परिरहेका छन्। हालको सङ्क्रमित व्यक्तिको सङ्ख्या हेर्न र Alberta बासीहरूका लागि जारी गरिएको थप जानकारी हेर्न www.alberta.ca/covid19 मा जानुहोस्।

नोभल कोरोना भाइरस (COVID-19) के हो? (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको एउटा ठूलो परिवार हो। केही कोरोना भाइरसका कारण मानिसहरूमा हल्का रुघाखोकीदेखि लिएर गम्भीर निमोनियासम्मका श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी बिमारी देखा पर्छन्। अन्य कोरोना भाइरसले भने जनावरहरूलाई मात्र बिरामी बनाउँछन्। जनावरमा देखिने कोरोना भाइरस मानिसमा सर्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ र ती भाइरस नजिकको सम्पर्कमा आउँदा मानिसबाट मानिसमा फैलने सम्भावना झन् कम हुन्छ।
- COVID-19 लाई नै नोभल कोरोना भाइरस भनिन्छ। नोभल कोरोना भाइरस नयाँ प्रकारको भाइरसको हो जसलाई यसभन्दा पहिले कहिल्यै पनि मानवमा फेला पारिएको थिएन।
- यसको अर्थ यस भाइरसका विरुद्धमा मानिसहरूसँग कुनै प्रतिरोधात्मक क्षमता छैन र कुनै विशेष खोप वा उपचार उपलब्ध छैन।

COVID-19 का लक्षणहरू के-के हुन्? (What are the symptoms of COVID-19?)

- COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिलाई निम्नलगायतका सामान्य लक्षणहरू देखिन्छन्:
 - ज्वरो आउनु
 - खोकी लाग्न सुरु हुनु वा लहरे खोकी लाग्नु र अवस्था खराब बन्दै जानु
 - श्वास छोटो पर्नु वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनु
 - घाँटी दुख्नु
 - नाकबाट सिँगान बग्नु
- COVID-19 का थप लक्षणहरूमा निम्नलगायतका लक्षणहरू पर्छन्:
 - नाक बन्द हुनु
 - निल्न गाह्रो हुनु
 - टाउको दुख्नु
 - चिसो लाग्नु
 - मांसपेशी वा जोर्नीहरू दुख्नु
 - समग्र रूपमा बिरामी महसुस गर्नु वा थकान वा कमजोरी हुनु
 - पेटसम्बन्धी लक्षणहरू (वाकवाकी लाग्नु, वान्ता हुनु, झाडापखाला लाग्नु वा भोक नलाग्नु)
 - गन्ध वा स्वादको इन्द्रियले काम नगर्नु
 - नेत्र श्लेष्मलाशोथ हुनु, जसलाई आम रूपमा "गुलाबी आँखा" भनिन्छ

- यो रोगबाट धेरैजसो मानिसहरू (झन्डै 80%) विशेष उपचार नगरिकनै निको हुन्छन्। यद्यपि यसले गम्भीर बिमारी पनि हुन सक्छ। बढी उमेर भएका र स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर बिमारी हुने सम्भावना बढी हुन्छ, जसमा निम्न कुराहरू पर्छन्:
 - सास फेर्न गाह्रो हुने
 - निमोनिया
 - गम्भीर बिमारी भएको खण्डमा मृत्युसम्म हुने जोखिम हुन्छ।
- हामी अहिले COVID-19 को अध्ययनकै क्रममा छौं, तर बढी उमेर भएका वा पहिलेदेखि नै निम्न लगायतका बिमारी भएका व्यक्तिमा गम्भीर बिमारी हुने सम्भावना बढी हुन्छ:
 - उच्च रक्तचाप
 - मुटु र/वा फोक्सोसम्बन्धी रोग
 - क्यान्सर
 - मधुमेह

COVID-19 एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कसरी सर्छ? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- COVID-19 निम्न तरिकाबाट व्यक्तिबाट व्यक्तिमा सर्छ:
 - खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा, बोल्दा, हाँस्दा र गीत गाउँदा निस्कने छिटाबाट
 - दूषित वस्तु वा सतह छोए आफ्नो आँखा, नाक वा मुखमा छुँदा
- COVID-19 हावाबाट फैलने रोग होइन र दादुरा जस्तो गरी लामो दूरी वा समयबाट फैलन सक्दैन। भाइरस सतहहरूमा केही घण्टाका लागि मात्र जीवित रहन सक्छ भन्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन् तर यो निश्चित अवस्थामा धेरै दिनसम्म पनि जीवित रहन सम्भव हुन सक्छ।
- COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूले आफूमा बिमारी देखिनुभन्दा वा लक्षण देखिनुभन्दा पहिले पनि अरू व्यक्तिमा भाइरस सार्न सक्छन्। यद्यपि, खोकी वा नाकबाट सिँगान बग्ने जस्ता लक्षण देखिएका व्यक्तिहरूबाट COVID-19 सर्ने जोखिम भने उच्च हुन्छ।

कस्ता व्यक्तिहरूमा COVID-19 बिमारी हुँदा अत्यधिक धेरै बिमारी हुने जोखिम हुन्छ? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- COVID-19 देखिने धेरैजसो व्यक्तिहरूमा हलुका बिमारी मात्र देखिने भए पनि केही व्यक्तिहरू अरूभन्दा गम्भीर रूपमा बिमारी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग र फोक्सो रोग जस्ता स्वास्थ्य समस्या भएका पाका व्यक्तिहरू अत्यधिक बिमारी हुने जोखिम उच्च हुन्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएका, दम भएका वा अन्य स्वास्थ्य समस्याले गर्दा गम्भीर रोग लाग्ने उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई तपाईं के सुझाव दिनुहुन्छ? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons)

- घरमै बस्नुहोस्। यो घरमै बसेर अत्यावश्यक बाहेकका सामाजिक तथा अन्य भेलाहरूबाट टाढा रहने समय हो।
- तपाईं घर बाहिर जानै पर्ने भयो भने उचित **भौतिक दूरी** कायम गर्न नबिर्सनुहोस्। 2 मिटरको भौतिक दूरी कायम गर्न सम्भव नभएको सार्वजनिक स्थानमा हुँदा जुनसुकै बेला मास्क लगाउनुहोस्। भाइरस फैलन नदिनका लागि अन्य स्वास्थ्य सावधानीहरूका साथै **मास्क** प्रयोग गर्नुपर्छ।
- सबै खालका श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूबाट बच्नका लागि सिफारिस गरिएका अभ्यासहरू नै पालना गर्नुहोस्:
 - अल्कोहलबाट बनेको ह्याण्ड स्यानिटाइजर वा साबुन तथा मनतातो पानी प्रयोग गरेर **हात धुनुहोस्**।
 - नधोएको हातले अनुहार, नाक वा मुखमा छुने नगर्नुहोस्।
 - बिमारी व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा नजानुहोस्।
 - धेरै छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुका साथसाथै निःसङ्क्रमण गर्नुहोस्।
 - बिमारी भएको बेलामा **खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुराले छोप्नुहोस्** र त्यसपछि हात धुनुहोस्।
- तपाईं गम्भीर बिमारी हुनुभयो र तपाईंलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायता आवश्यक पर्थो भने 911 मा फोन गर्नुहोस्।

COVID-19 को उपचार कसरी गरिन्छ? (How is COVID-19 treated?)

- हलुका बिरामी भएका धेरैजसो मानिसहरू आफैँ निको हुन्छन्। अहिलेको समयमा COVID-19 को कुनै विशेष औषधि नभएको भए पनि COVID-19 लागेका व्यक्तिलाई उपचार गर्न सहायतामूलक स्याहार प्रयोग गर्ने गरिएको छ। Alberta स्वास्थ्य स्याहार प्रणाली COVID-19 को गम्भीर बिरामी भएका व्यक्तिलाई प्रभावकारी स्याहार प्रदान गर्न सक्षम छ।

COVID-19 र इन्फ्लुएन्जाको बीचमा के-कस्ता भिन्नता छन्? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

केही हदसम्म COVID-19 पनि इन्फ्लुएन्जा (जसलाई फ्लु पनि भनिन्छ) जस्तै छ:

- COVID-19 र फ्लु दुवैले गर्दा बिरामी भएका व्यक्तिमा श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोग लाग्छ।
- दुवै एउटै माध्यमबाट (नाक र मुखबाट निस्कने स-साना छिटा मार्फत) सर्छन्।
- दादुरा जस्तो गरी दुवै रोग हावाबाट लामो दूरी र समयमा फैलिदैन।

COVID-19 र फ्लुको बीचमा भएका केही मुख्य भिन्नताहरू:

- हामीसँग हाल COVID-19 को उपचारका निम्ति कुनै विशेष खोप छैन। इन्फ्लुएन्जाका नयाँ प्रकारबाट जोगाउनका लागि हरेक वर्ष इन्फ्लुएन्जाको नयाँ खोप विकास गरिन्छ।
- मौसमी इन्फ्लुएन्जाको तुलनामा COVID-19 ले गर्दा धेरै सङ्ख्यामा गम्भीर बिरामी हुने गर्छ। COVID-19 को अनुमानित मृत्युदर धेरै कुराहरूमा निर्भर रहन्छ तर औसतमा यसले गर्दा सङ्क्रमित 100 जना व्यक्तिमा 3 देखि 4 जनासम्मको मृत्यु हुने गर्छ। तुलनात्मक रूपमा, मौसमी इन्फ्लुएन्जाबाट सङ्क्रमित 1000 जना व्यक्तिमध्ये झन्डै 1 जनाको मात्र मृत्यु हुन्छ।
- COVID-19 ले गर्दा गम्भीर बिरामी हुन सक्ने भएकाले खोकी लागेका वा ज्वरो आएका व्यक्तिलाई घरमै अरू व्यक्तिबाट टाढा राखेर यसलाई फैलनबाट रोक्नु जरुरी छ।

COVID-19 रोकथामका लागि कुनै खोप उपलब्ध छ? (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- अहिलेसम्म छैन। खोप विकास गर्न धेरै अनुसन्धान भइरहेको छ। तर कुनै खोप विकास भएर क्यानडामा प्रयोग गर्नका लागि स्वीकृति प्राप्त गर्न केही समय लाग्न सक्छ।

म आफू र आफ्नो परिवारलाई COVID-19 बाट कसरी जोगाउन सक्छु? (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- उचित **भौतिक दूरी** कायम गर्न नबिर्सनुहोस्। 2 मिटरको भौतिक दूरी कायम गर्न सम्भव नभएको सार्वजनिक स्थानमा हुँदा जुनसुकै बेला मास्क लगाउनुहोस्। भाइरस फैलन नदिनका लागि अन्य स्वास्थ्य सावधानीहरूका साथै **मास्क** प्रयोग गर्नुपर्छ।
- सबै खालका श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूबाट बच्नका लागि सिफारिस गरिएका अभ्यासहरू नै पालना गरिरहनुहोस्:
 - अल्कोहलबाट बनेको ह्याण्ड स्यानिटाइजर वा साबुन तथा मनतातो पानी प्रयोग गरेर **हात धुनुहोस्**।
 - नधोएको हातले अनुहार, नाक वा मुखमा छुने नगर्नुहोस्।
 - बिरामी व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा नजानुहोस्।
 - धेरै छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुका साथसाथै निःसङ्क्रमण गर्नुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुनुभयो भने तपाईंले आफ्नो परीक्षण गराउनु पर्छ कि पढेन भन्ने थाहा पाउन घरमै बसेर COVID-19 सम्बन्धी अनलाइन मूल्याङ्कन उपकरण पूरा गर्नुपर्छ।

म कस्तो अवस्थामा अस्पताल जानुपर्छ? (When should I go to the hospital?)

- तपाईं गम्भीर बिरामी हुनुहुन्छ र तपाईंलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायता आवश्यक परेको छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई तुरुन्तै चिकित्सा सहायता आवश्यक पढेन तर आफूलाई COVID-19 सङ्क्रमण भएको छ भन्ने लागेमा तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई वा 811 मा फोन गरेर भर्चुअल स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुन्छ र रेफरल प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

ALBERTA मा COVID-19 को परीक्षण (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

के मैले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ? (Should I be tested for COVID-19?)

- COVID-19 को परीक्षण अब लक्षण नदेखिएकालगायत सबै Alberta बासीहरूलाई उपलब्ध छ।
- अनलाइन मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस् र आजै [अनलाइनमार्फत आफ्नो परीक्षण मिति बुक गर्नुहोस्](#)।

कानुनअनुसार मैले COVID-19 परीक्षणको नतिजा पर्ख्दै गर्दा कतिबेला एकान्तबासमा बस्नु पर्छ र कतिबेला पर्दैन? (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- COVID-19 को परीक्षण गर्दा तपाईंको घाँटी वा नाकमा भाइरस छ भने पत्ता लाग्छ। तपाईं परीक्षणको नतिजा पर्ख्दै गर्दा र तपाईंको COVID-19 परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा देखिनुको अर्थ के हुन्छ भनेर तपाईंले बुझ्नु जरुरी छ:
- निम्न अवस्थामा तपाईं कानुनअनुसार एकान्तबासमा बस्नु पर्छ:
 - तपाईंमा COVID-19 को परीक्षण गर्दा नतिजा पोजिटिभ आयो भने;
 - तपाईंलाई पहिले विद्यमान अन्य बिमारी वा स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित नरहेको खोकी लागेको छ, ज्वरो आएको छ, नाकबाट सिँगान बगेको छ, वा घाँटी दुखेको छ;
 - तपाईं पछिल्लो 14 दिनभित्रमा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छ; वा
 - तपाईं पछिल्लो 14 दिनभित्र क्यानडा बाहिर यात्रा गरेर आउनुभएको छ।
- तपाईं कानुनअनुसार एकान्तबासमा बस्न आवश्यक पर्ने नभए पनि लक्षणहरू देखिन नछाडेसम्म तपाईं जुनसुकै बिमारी हुँदा पनि घरमै बस्नुपर्छ।
- थप जानकारीका लागि [स्व-एकान्तबाससम्बन्धी दिशानिर्देशनहरू](#) हेर्नुहोस्।
- निम्न अवस्थामा तपाईं एकान्तबासमा जानु पर्दैन:
 - तपाईंमा बिमारीको कुनै लक्षण देखिएका छैनन् र तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छैन र तपाईंले पछिल्ला 14 दिनभित्रमा क्यानडा बाहिर यात्रा गरेर आउनुभएको छैन;
 - तपाईं परीक्षणको नतिजा पर्खिरहनुभएको छ र तपाईंको परीक्षण गर्दा तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिएनन् र अहिले पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन्;
 - तपाईंमा पहिलेदेखि नै विद्यमान बिमारी वा स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित लक्षणहरू देखिएका छन् र यी लक्षणहरू नयाँ होइनन्; तपाईंमा COVID-19 को परीक्षण गर्दा सङ्क्रमण नभएको पुष्टि भएको थियो र तपाईंमा बिमारीमा कुनै लक्षणहरू देखिएका छैनन् र तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छैन;
 - तपाईंमा COVID-19 को परीक्षण गर्दा सङ्क्रमण नभएको पुष्टि भएको थियो र तपाईंलाई पहिले विद्यमान अन्य बिमारी वा स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित रहेको खोकी लागेको छ, ज्वरो आएको छ, नाकबाट सिँगान बगेको छ वा घाँटी दुखेको छ।

मैले भर्खरै आफूलाई COVID-19 बिमारीको सङ्क्रमण छ भन्ने नतिजा पाएँ। मैले के गर्नुपर्छ? (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका थिए/छन् र COVID-19 को परीक्षण गर्दा तपाईं सङ्क्रमित हुनुहुन्छ भन्ने नतिजा आयो भने तपाईं कानुनअनुसार लक्षण देखिन थालेको मितिदेखि 10 दिन सम्म र लक्षण देखिन नछाडेसम्म (जुन समय बढी हुन्छ) [एकान्तबासमा](#) बस्नु आवश्यक पर्छ।
- तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएका छैनन् तर तपाईंको परीक्षण गर्दा सङ्क्रमण भएको पुष्टि भयो भने तपाईं कानुनअनुसार तपाईंले परीक्षण गराउनुभएको मितिदेखि 10 दिनसम्म [एकान्तबासमा](#) बस्नुपर्छ; यो 10 दिनको अवधिमा तपाईंमा लक्षण देखियो भने यो मिति परिवर्तन हुनेछ। यसबारे तपाईंलाई Public Health ले निर्देशन दिने छ।
 - [एकान्तबास](#) बस्नाले अरू व्यक्तिलाई भाइरस फैलने सम्भावना कम हुन्छ र यसबाट COVID-19 फैलन रोकिन्छ।
 - तपाईं अनिवार्य रूपमा घरमै बस्नुपर्छ — तपाईंलाई चिकित्सा सहायता आवश्यक परेको खण्डमा बाहेक अन्य समयमा कार्यालय, स्कुल, सामाजिक कार्यक्रम वा अन्य कुनै सार्वजनिक भेलामा जानका लागि घरबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्:
 - तपाईं गम्भीर बिमारी हुनुहुन्छ र तपाईंलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायता आवश्यक परेको छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस्। आफू COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्ति हुँ भनेर उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
 - तपाईंलाई तत्कालै चिकित्सा सहायता आवश्यक पर्दैन भने तपाईंले आफ्नो प्राथमिक स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा 811 मा फोन गरेर भर्चुअल स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुन्छ।
 - घरका सदस्यहरू र विशेष गरी जेष्ठ नागरिक र दीर्घ रोग भएका व्यक्ति वा कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली भएका व्यक्तिहरूलाई तपाईंको अन्य व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा नजानुहोस्।

- राम्रोसँग र बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस्। खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा छोपुनुहोस्। आफूले प्रयोग गर्ने घरका वस्तुहरू अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस् र धेरै छोड्ने र साझा सतहहरू सफा तथा निःसङ्क्रमण गर्नुहोस्।
- जानकारी तथा निर्देशनहरू दिनका लागि तपाईंलाई Public Health ले सम्पर्क गर्ने छ।

मैले भर्खरै आफूलाई COVID-19 बिमारीको सङ्क्रमण छैन भन्ने नतिजा पाएँ। मैले के गर्नुपर्छ? (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- तपाईंमा बिमारीका लक्षणहरू देखिएका छैनन् र तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छैन वा तपाईं पछिल्ला 14 दिनभित्रमा क्यानडाभन्दा बाहिर यात्रा गरेर फर्कनुभएको छैन भने तपाईं एकान्तबासमा बस्नु पर्दैन। श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी असल आचरणहरू पालना गर्न जारी राख्नुहोस् र भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस्।
- तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो तर तपाईं COVID-19 को सङ्क्रमण पुष्टि भएको कुनै व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ वा तपाईं क्यानडाभन्दा बाहिर यात्रा गरेर फर्कनुभएको छ भने तपाईंले सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको मितिदेखि वा तपाईं क्यानडामा फर्केको मितिदेखि अझै पनि पूरै 14 दिनसम्म एकान्तबास मा बस्नुपर्छ।
- सम्झनुहोस्: तपाईंको परीक्षणको नतिजाले उक्त समयको तपाईंको सङ्क्रमणको अवस्था मात्र बताउँछ। यसले तपाईंलाई विगतमा COVID-19 सङ्क्रमण भएको थियो वा थिएन भन्ने बताउँदैन र तपाईंलाई भविष्यमा सङ्क्रमण हुन्छ वा हुँदैन भन्ने बारे पूर्वानुमान पनि गर्दैन। तपाईंको परीक्षण गर्दा नतिजा नेगेटिभ आए पनि तपाईंले भौतिक दूरी कायम गर्ने र हात धुने जस्ता जनस्वास्थ्यका उपायहरू पालना गर्न जारी राख्नुपर्छ।
- तपाईंमा नयाँ लक्षणहरू देखिए भने एकान्तबासमा जानुहोस् र अनलाइनमार्फत COVID-19 को स्व-मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस् वा थप सेवाका लागि Health Link लाई 811 मा फोन गर्नुहोस्।

लक्षण नदेखिएका Alberta बासीहरूको परीक्षण गर्दा के कुरा पत्ता लागेको छ? (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- परीक्षण गर्दा परीक्षण गरिने व्यक्तिका लक्षण नदेखिएको भए पनि परीक्षणको समयमा उनीहरूमा COVID-19 छ कि छैन भन्ने कुरा मात्र तय गर्न सकिन्छ। परीक्षणमार्फत कुनै व्यक्तिका विगतमा COVID-19 थियो कि थिएन भनी विश्वसनीय रूपमा पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसबाट कुनै व्यक्ति COVID-19 प्रतिरोधी छ कि छैन भन्ने पनि मूल्याङ्कन गर्न सकिदैन। परीक्षणको नतिजा फोनमार्फत परीक्षण गरेको केही दिनमा प्रदान गरिने छ। परीक्षण गरेको समयमा कुनै लक्षण नदेखिएको तर COVID-19 को परीक्षण गर्दा सङ्क्रमित भएको पुष्टि भएको व्यक्तिले कानुनअनुसार स्वाब सङ्कलन गरिएको मितिदेखि 10 दिनसम्म अनिवार्य रूपमा एकान्तबासमा बस्नु पर्छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्। परीक्षण गर्दा सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिले पनि स्व-एकान्तबासमा बस्नु पर्छ। AHS ले सम्पूर्ण सङ्क्रमित व्यक्ति र उनीहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिसँग Public Health सम्बन्धी फलोअप गर्नेछ।

ममा लक्षणहरू देखिएका छन् र मलाई COVID-19 सङ्क्रमण भएको जस्तो लागेको छ भने मैले के गर्नुपर्छ? (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- तपाईं अनिवार्य रूपमा एकान्तबासमा बस्नुपर्छ।
- COVID-19 को परीक्षण गराउनका लागि अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न www.ahs.ca/covid मा जानुहोस्। तपाईं इन्टरनेट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने 811 मा फोन गरेर परीक्षण गर्न चाहने व्यक्तिका लागि अनलाइनमार्फत अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्।
- कृपया आफ्नो डाक्टर वा Health Link (811) सँग परामर्श नलिनकन अस्पताल, चिकित्सकको कार्यालय, प्रयोगशाला वा स्वास्थ्य चौकीमा नजानुहोस्।
 - तपाईंलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायता आवश्यक परेको छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस्। आफूलाई COVID-19 को सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ भनेर उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
 - तपाईंलाई तत्कालै चिकित्सा सहायता आवश्यक पर्दैन भने तपाईंले आफ्नो प्राथमिक स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा 811 मा फोन गरेर भर्चुअल स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न तथा रेफरल प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

के COVID-19 को परीक्षणसम्बन्धी मापदण्डहरू परिवर्तन भएका छन्? (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

AHS ले Alberta का प्रयोगशालाको सुधारिएको परीक्षण क्षमता र COVID-19 महामारीको विकसित हुँदै गरेको पृष्ठभूमिलाई प्रतिबिम्बित गर्ने गरी परीक्षणसम्बन्धी मापदण्डहरू संशोधन गर्न जारी राखेको छ। महामारीको विकास हुँदै जाँदा यी श्रेणीहरू आगामी हप्ता र महिनामा परिवर्तन हुन जारी रहने छन्।

- मे महिनाको 29 तारिखदेखि लागू हुने गरी लक्षण देखिएका वा नदेखिएका सबै Alberta बासीहरू COVID-19 को परीक्षणका लागि योग्य छन्। परीक्षण अपोइन्टमेन्टमार्फत गरिने छ जसलाई www.ahs.ca/covid मा गएर सजिलैसँग अनलाइनमार्फत बुक गर्न सकिन्छ। तपाईं इन्टरनेट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने 811 मा फोन गरेर परीक्षण गर्न चाहने व्यक्तिका लागि अनलाइनमार्फत अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्।
- यसको अर्थ Alberta अंचलभरिका सबै लक्षण देखिएका र नदेखिएका व्यक्तिहरू अबदेखि परीक्षण गराउनका लागि योग्य छन्।
 - सर्वसाधारणहरूले उनीहरूका लागि विकास गरिएको [अनलाइन मूल्याङ्कन संयन्त्र](#) प्रयोग गर्न सक्छन्।
- कृपया पहिले विद्यमान अन्य बिमारी वा स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित नरहेको प्रकारको खोकी लागेको छ, ज्वरो आएको छ, नाकबाट सिँगान बगेको छ वा घाँटी दुखेको छ भने उक्त व्यक्ति अनिवार्य रूपमा [एकान्तबास](#) मा बस्नुपर्छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्। यद्यपि, COVID-19 को परीक्षण वा विद्यमान स्वास्थ्य अवस्थाको लागि अत्यावश्यक स्याहार वा आपतकालीन स्याहार आवश्यक पर्ने क्वारेन्टिन तथा एकान्तबासमा बसेका व्यक्तिहरूलाई दिइएको छुटसम्बन्धी [दिशानिर्देश](#) पालना गरेर परीक्षण गराउन जानकारीका लागि घर बाहिर निस्कन अनुमति दिइएको छ।

AHS ले किन परीक्षणको मापदण्ड परिवर्तन गर्‍यो? (Why did AHS change the testing criteria?)

- यो विस्तारित परीक्षणमार्फत हामी COVID-19 रोक्नका लागि हाम्रा जनस्वास्थ्यका उपायहरूले कतिको काम गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा एउटा स्पष्ट तस्वीर प्राप्त गर्नेछौं। Alberta पुनः सुरु हुँदा मार्गदर्शन गर्नका लागि यो जानकारी महत्त्वपूर्ण छ।
- महामारीको अवस्थामा परिवर्तन आउने क्रममा यी श्रेणीहरू अगामी हप्ता र महिनामा परिवर्तन हुन जारी रहने छन्।

मलाई परीक्षण गर्न आवश्यक परेमा के म अटोडायलर मार्फत आफ्नो नतिजा प्राप्त गर्न सक्छु? (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)

- COVID-19 को परीक्षण गराउने सबै Alberta बासीहरूले COVID-19 को परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आउँदा अटोडायलर प्रणालीमार्फत नतिजा प्राप्त गर्न सक्छन्। COVID-19 को लागि परीक्षण गराइएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले अनलाइनमार्फत अपोइन्टमेन्ट बुक गर्दा वा परीक्षणको लागि रिफर गर्दा COVID-19 को नेगेटिभ नतिजा अटोडायलरमार्फत प्राप्त गर्ने गरी सहमति जनाउने अवसर प्रदान गरिन्छ।
- COVID-19 परीक्षण गर्दा नतिजा पोजेटिभ आएका सबै व्यक्तिहरूलाई AHS Public Health टोलीका सदस्यले सम्पर्क गरेर फलोअप तथा केस व्यवस्थापन गर्नेछन्। AHS ले अटोमेटेड सन्देशमार्फत सङ्क्रमण पोजेटिभ देखिएको नतिजा प्रदान गर्दैन।
- तपाईंले अटोडायलरमार्फत आफ्नो नेगेटिभ नतिजा प्राप्त गर्न सहमति दिनुभएको छ भने तपाईंले एउटा अटोमेटेड फोन कलमार्फत आफूमा सङ्क्रमण नेगेटिभ देखिएको नतिजा प्राप्त गर्नु हुने छ।
- तपाईंलाई अटोडायलरमार्फत फोन कल आएन र तपाईंसँग भ्वाइसमेल छैन भने वा तपाईंले अटोडायलरमार्फत सङ्क्रमण नेगेटिभ देखिएको नतिजा प्राप्त गर्न सहमति गर्नुभएको छैन भने AHS ले तपाईंलाई प्रत्यक्ष कल गरेर तपाईंको नेगेटिभ नतिजा दिने प्रयास गर्ने छ।
- अटोडायलरले सात दिनभित्र तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सकेन भने तपाईं आफ्ना नतिजाहरू [MyHealthRecords](#) मा गई हेर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईं आफ्नो पारिवारिक डाक्टरलाई भेटेर नतिजा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- कृपया सम्झनुहोस्: आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त गर्न तपाईंले आफ्नो फोनबाट नाम सहित नआएका कल ब्लक गर्ने सेटिङ अफ गर्नुपर्ने हुन्छ। यसो गरेपछि अटोडायलरको कल तपाईंलाई आउने छ। आफ्नो परीक्षणको नतिजा प्राप्त गर्दै गर्दा कृपया कुनै नामविनाका कल वा तपाईंले नचिनेका नम्बरबाट आएका कल पनि उठाउन नबिर्सनुहोस्।
- अन्त्यमा, तपाईंको घरबाट धेरैजनाको परीक्षण गराइँदै छ र सबैका लागि एउटै फोन नम्बर प्रयोग गरिएको छ भने अटोडायलरले नभएर AHS का कुनै कर्मचारीले फोन गर्ने छन् भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्।

कोही व्यक्तिलाई COVID-19 सङ्क्रमण भएको पुष्टि भएमा AHS ले त्यसलाई फलोअप गर्ने प्रक्रिया के छ? (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)

- प्रयोगशालाबाट परीक्षण गरेर कोही व्यक्तिलाई COVID-19 सङ्क्रमण भएको पुष्टि भयो भने AHS Public Health टोलीले उक्त व्यक्तिलाई सम्पर्कलाई सम्पर्क गरेर एकान्तबासमा बस्ने निर्देशन दिन्छ। Public Health ले सङ्क्रमित व्यक्तिसँग मिलेर उनीहरूमा लक्षण देखिएपछि उनीहरू को-कोसँग सम्पर्कमा आएका छन् भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ।
- AHS ले त्यसपछि सङ्क्रमण पुष्टि भएका व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका भनेर मानिएका व्यक्तिलाई सीधा सम्पर्क गर्छ। यी व्यक्तिहरूलाई स्व-एकान्तबासमा बस्न र COVID-19 को परीक्षण गर्न भनिन्छ। यसलाई कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ भनिन्छ र यो हामीले प्रयोगशालाबाट परीक्षण गरेर COVID-19 सङ्क्रमणको पुष्टि भएका प्रत्येक व्यक्तिलाई गरिन्छ।

- AHS ले प्रत्यक्ष रूपमा सम्पर्क गरेका व्यक्तिहरू मात्र सङ्क्रमित व्यक्तिसँग संसर्गमा आएका भन्ने मानिन्छ। तपाईंलाई AHS ले प्रत्यक्ष रूपमा सम्पर्क गरेको छैन भने तपाईंलाई सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिका रूपमा लिइएको छैन।
- बिरामीको गोपनीयताको रक्षा गर्नका निम्ति COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएका बिरामीको बिमारीसम्बन्धी कुनै पनि विवरण अरूलाई प्रदान गरिदैन।
- तपाईं COVID-19 सङ्क्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको भनी थाहा पाइयो भने तपाईंलाई सीधै AHS ले सम्पर्क गर्ने छ।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))

म आफूलाई COVID-19 लाग्छ कि भन्ने बारेमा चिन्तित छु। के मैले घर बाहिर निस्कदा वा सार्वजनिक स्थानमा जाँदा पन्जा लगाउनु पर्छ? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)

- चिकित्सकीय पन्जा स्वास्थ्यकर्मीले प्रयोग गर्ने व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) अन्तर्गतको एउटा महत्त्वपूर्ण तत्व हो। यद्यपि, आम सर्वसाधारणले सामान किन्न जाँदा जस्ता आफ्नो दैनिक गतिविधिमा पन्जा लगाउनु पर्दैन।
- पन्जाले सुरक्षासम्बन्धी झुटो धारणा निर्माण गर्न सक्छ। राम्रोसँग प्रयोग गरिएन वा नष्ट गरिएन भने पन्जा लगाउनाले भाइस बस्ने अर्को सतह प्रदान गर्छ — यसले गर्दा झन् भाइस फैलने सम्भावना बढी हुन्छ।
- राम्रोसँग हात धुनु नै सर्वोत्तम उपाय हो। त्यसैले हात धुनुको विकल्पका रूपमा पन्जालाई लिनु हुँदैन।
- हामी बारम्बार राम्रोसँग हात धुने (साबुन पानीले 20 सेकेन्डसम्म मिचेर) सल्लाह दिन्छौं वा हातमा हेर्दाखेरी फोहोर लागेको देखिएको छैन भने अल्कोहलबाट बनेको स्यानिटाइजर प्रयोग गरेर सफा गर्न र खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख छोपे सल्लाह दिन्छौं। पन्जा लगाएको भए पनि वा नलगाए पनि आफ्नो अनुहार, नाक वा मुख छुने नगर्नुहोस्। श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित रोगहरू रोकथाम गर्ने यी नै प्रमाणमा आधारित उत्कृष्ट तरिका हुन्।
- पन्जा लगाउन चाहने व्यक्तिहरूले पन्जा प्रयोग गर्दा उचित सरसफाइको अभ्यास गर्नुपर्छ:
 - पन्जा लगाउनुअघि वा फुकालेपछि सधैं हात धुनु पर्छ र/वा स्यानिटाइजर गर्नुपर्छ।
 - पन्जामा फोहोर लाग्यो वा च्यातियो भने अर्को फेरुपर्छ।
 - तपाईंले पन्जा लगाएर आफ्नो अनुहार, आँखा, नाक वा मुख छुनुभयो वा खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा हातले छोपुनुभयो भने अर्को पन्जा फेरुनुहोस्।
 - एक पटक प्रयोग गरेपछि फेरि प्रयोग गर्न नमिल्ने डिस्पोजेबल पन्जा एक पटक हातबाट फुकालेपछि फेरि प्रयोग गर्नु हुँदैन।
 - फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने पन्जाहरू प्रत्येक पटक प्रयोग गरेपछि सफा तथा निःसङ्क्रमण गर्नुपर्छ।

म आफूलाई COVID-19 लाग्छ कि भन्ने बारेमा चिन्तित छु। म घरबाट बाहिर निस्कनु पर्यो वा सार्वजनिक स्थानमा जाँदा के मैले मास्क लगाउनु पर्छ? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)

- Alberta बासीहरू 2 मिटरको भौतिक दूरी कायम गर्न सम्भव नभएको सार्वजनिक स्थानमा हुँदा जुनसुकै बेला पनि मास्क लगाउनुहोस्।
- घरमा बनाइएको कपडाको मास्क जस्ता चिकित्सकीय मास्क प्रयोग गर्नाले प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई भाइसबाट रक्षा गर्छ भन्ने कुरा प्रमाणित भएको छैन।
- यद्यपि, चिकित्सकीय मास्क लगाउनाले तपाईंको वरपर रहेका व्यक्तिलाई सुरक्षा गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- अनुहार कवज तपाईंको मुख र नाक ढाक्ने एउटा तरिका हो र तपाईंबाट निस्केका श्वासप्रश्वासका छिटाहरू अरू व्यक्तिको शरीर वा सतहहरूलाई दूषित पार्न नपाउने भएकाले यस्तो हुन्छ।
- यसका साथै, मास्क लगाउनुभयो भने तपाईंलाई आफ्नो मुख र नाक छुनबाट रोक्न सक्छ।

तपाईंले मास्क वा अनुहार कवज लगाउन रोज्नुभयो भने:

- तपाईंको मास्क राम्रोसँग फिट भएको छ र दायींबायाँ खाली ठाउँ छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- मास्क बाहिरबाट दूषित हुन सक्छ भन्नेबारे सचेत रहनुहोस्। मास्क लगाएपछि यताउता सार्ने वा मिलाउने नगर्नुहोस्। मास्क दूषित भएको छ भन्ने मान्नुहोस् र उचित सतर्कताहरू अपनाउनुहोस्।
- तपाईं मास्क लगाउनुहुन्छ भने तपाईंले मास्क लगाउनुअघि र फुकालेपछि हात धुनुपर्छ।
- मास्क भिज्यो भने त्यसले भाइसका तत्वहरूलाई कैद गरेर राख्न सक्ने भएकाले अर्को मास्क बदलनुपर्छ वा फुकालनुपर्छ।
- मास्क लगाउन रोज्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो झोलामा धेरै सङ्ख्यामा सफा मास्क बोकेर हिँड्नु राम्रो हुन्छ। साथै प्रयोग भएका मास्क सुरक्षित रूपमा राख्नका लागि एउटा प्लास्टिकको झोला पनि बोक्नुपर्छ र तिनलाई घरमा लगेर धुनुपर्छ।
- अरूलाई सङ्क्रमण नफैलियोस् भन्नका लागि प्रयोग भएका मास्कहरू सावधानीका साथ व्यवस्थापन गर्नु अत्यन्तै जरुरी छ।

बारम्बार र राम्ररी हात धुने, [भौतिक दूरी कायम गर्ने](#), खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा अनुहार छोप्ने र आफ्नो अनुहार, नाक वा मुखमा नहुने उपाय श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी बिमारीहरू रोकथाम गर्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट प्रमाणमा आधारित तरिका हुन्।

Alberta सरकारले सबै Alberta बासीहरूलाई मास्क वितरण गर्ने छ भन्ने कुरा मैले बुझेको छु। मैले कहाँ र कहिले मास्क पाउन सक्छु? के मास्क लगाउनु अनिवार्य हुँदछ? (I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)

- मे 29 तारिखमा स्वास्थ्य मन्त्री Tyler Shandro ले मास्क वितरणको पहिलो राउण्डबारे घोषणा गर्नुभएको थियो र यसअन्तर्गत प्रान्तभर नै A&W, McDonald तथा Tim Hortons का ड्राइभ-थ्रु स्थानबाट Alberta बासीहरूलाई **2 करोड मास्क** वितरण गरिएको थियो। सरकार नगरपालिका, First Nations का समुदाय, Métis Settlements तथा स्थानीय निकायहरूसँग मिलेर मास्क आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई वितरण गरिरहेको छ। यसमा सार्वजनिक ट्रान्जिटमा निर्भर रहने व्यक्तिहरू पनि पर्छन्। रेस्टुरेन्ट साझेदारहरूलाई मास्क वितरण गर्ने अर्को राउण्ड मध्य जुलाईमा सुरु गर्ने योजना बनाइएको छ।
- यो पहल [Alberta's Relaunch Strategy](#) को एउटा हिस्सा हो र यो व्यवसाय तथा अन्य गतिविधिहरू पुनः सुचारु भएपछि Alberta बासीहरूले एक अर्काबाट दुई मिटरको दूरी कायम गर्न कठिन हुन्छ भन्ने कुराको विचार गर्दै ल्याइएको हो। प्रत्येक Alberta बासीलाई सम्मान प्रणालीअनुसार वितरण गरिँदै गरिएको चारवटा मास्कको प्याकेज प्राप्त गर्ने अधिकार छ।
- मास्क प्रयोग गर्नु अनिवार्य नभए पनि सरकार Alberta बासीलाई मास्क प्राप्त गर्न सजिलो होस् र मास्कको धारणालाई सामाजिकरण गर्नका लागि मास्क दिन चाहन्छ।
- 211 मा फोन गरेर पनि मास्क प्राप्त गर्न सकिन्छ।

आफूलाई वा आफ्ना प्रियजानलाई COVID-19 सङ्क्रमण हुँदा स्याहार गर्ने तरिका (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

मेरो प्रियजनलाई COVID-19 को सङ्क्रमण भएको पुष्टि भएको छ वा परीक्षण गरिँदै छ र हामी एउटै घरमा बस्छौं। मैले आफूलाई भाइरस नसर्ने गरी कसरी उहाँको स्याहार गर्न सक्छु? **(My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)**

- सम्भव भएसम्म बिरामी व्यक्तिलाई छुट्टै शयनकक्ष तथा शौचालयको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म सङ्क्रमित व्यक्तिसँग भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस्।
- घरमा अतिथिहरू आउनु हुँदैन।
- बिरामी व्यक्तिलाई अरूको खाना बनाउन नदिनुहोस् र बिरामी व्यक्तिलाई खाना बनाउन अर्कै ठाउँ छुट्याउनुहोस् वा कम्तीमा पनि छुट्टै समयमा खाना बनाउन लगाउनुहोस्। खानपिनको काम सकेपछि सबै सतहहरू सफा गर्न लगाउनुहोस्।
- बिरामी व्यक्तिले प्रयोग गरेका भाडाकुँडा, पानी पिउने गिलाँस, कप, खाने भाडा, रुमाल र सिरानी जस्ता घरका सामानहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- साबुन र मनतातो पानीले बारम्बार हात धुनुहोस्।
- सबै सतहहरू र विशेष गरी ह्याण्ड रेल, ढोकाको चुकुल, धारा, शौचालय र अन्य धेरै छोड्ने वस्तुहरू बारम्बार स्यानिटाइज गर्नुहोस्।
- आफ्ना प्रियजनलाई खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा हातले नभएर पाखुराले छोप्न लगाउनुहोस् र जतिबेला पनि श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी असल आचरणहरू पालना गर्ने सल्लाह दिनुहोस्।
- आफूमा लक्षण देखिन्छन् कि भनी निगरानी राख्नुहोस् र Health Link लाई 811 मा कल गर्नुहोस् वा तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा आफ्नो डाक्टरलाई कल गरेर मूल्याङ्कन गराउनुहोस् र सुझाव प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईं परीक्षण गराउनका लागि अनलाइनमार्फत अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न सक्नुहुन्छ।

एकान्तबास बस्नु भनेको के हो? (What does isolation mean?)

एकान्तबास ([आइसोलेसन](#)) भनेको आफूबाट अरूमा भाइरस सर्न सक्ने अवस्थाबाट अलग रहनु हो। यसमा तपाईं अन्य व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउन सक्ने सबै अवस्थाहरू पर्छन्, जस्तै, सामाजिक भेला, कार्यालय, स्कुल, बाल स्याहार, खेलकुद कार्यक्रम, विश्वविद्यालय, धार्मिक भेला, स्वास्थ्यचौकी, किराना पसल, रेस्टुरेन्ट, सपिड मल र अन्य सबै सार्वजनिक भेला।

- तपाईंले (सम्भव भएसम्म) बस, ट्याक्सी वा राइड सेयरिड जस्ता सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- सम्भव भएसम्म तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्क सीमित गर्नुपर्छ।
- तपाईंले आफ्नो घरमा अतिथिहरू बोलाउनु हुँदैन। तर साथीभाई, परिवारका सदस्य वा डेलिभरी ड्राइभरले तपाईंको ढोकामा सामान ल्याएर राखिदिन भने मिल्छ।
- तपाईं खानेकुरा किनमेल गर्ने जस्ता कार्यमा डेलिभरी वा पिकअप सेवा प्रयोग गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

- परिवारका अन्य सदस्यले प्रयोग गरेका भाडाकुँडा, पानी पिउने गिलाँस, कप, खान खाने भाडा, रूमाल, सिरानी वा अन्य वस्तुहरू प्रयोग गर्ने नगर्नुहोस्। यी वस्तुहरू प्रयोग गरेपछि तपाईंले तिनलाई राम्रोसँग साबुन पानीले धुनुपर्छ, डिसवासरमा राखेर सफा गर्नुपर्छ वा वासिड मेसिनमा राखेर धुनुपर्छ।
- पटक पटक साबुन पानीले हात धुनुहोस् र ढोकाको चुकुल र काउन्टर जस्ता धेरै छोड्ने र अरूले प्रयोग गर्ने सतहहरू नियमित रूपमा सफा गर्ने तथा निःसङ्क्रमण गर्ने गर्नुहोस्।
- तपाईं औषधि जस्ता अत्यावश्यक सामान लिनका लागि आफ्नो घरबाट तत्कालै निस्कनु पर्‍यो भने अरूमा भाइस फैलने जोखिम कम गर्ने सावधानी स्वरूप घर बाहिर निस्कदा तपाईंले मास्क लगाउनु पर्छ।
- यो समयमा तपाईंले आफूमा ज्वरो वा खोकी जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनेर आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईंमा लक्षणहरू देखिए भने तपाईं थप सल्लाह प्राप्त गर्नका लागि अनलाइन मूल्याङ्कन संयन्त्र पूरा गर्न सक्नुहुन्छ वा Health Link लाई 811 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

ममा लक्षणहरू देखिएका छैन तर म COVID-19 सङ्क्रमण भएको छ कि भनेर चिन्तित छु र म यसबारे कसैसँग कुरा गर्न चाहन्छु। के मैले Health Link लाई कल गर्नुपर्छ? (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)

तपाईंसँग COVID-19 के हो, यो कसरी फैलन्छ र हाल Alberta र विश्वमा सङ्क्रमित व्यक्तिको सङ्ख्या कति छ भन्ने बारेमा अन्य सामान्य खालका प्रश्नहरू छन् भने कृपया निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्। तपाईंसँग आफू र आफ्नो परिवारलाई COVID-19 सङ्क्रमणबाट जोगाउन के गर्नुपर्छ भन्ने बारे थप प्रश्न छन् भने तपाईं Health Link लाई 811 सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

- Alberta Health: alberta.ca/covid19
- Public Health Agency of Canada: canada.ca
- World Health Organization: who.int

ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY

समूहमा भेला हुँदा कस्ता प्रतिबन्धहरू लागू हुने छन्? (What restrictions remain in place when gathering in groups?)

Alberta हाल हाम्रो पुनः सुचारु गर्ने सम्बन्धी रणनीतिको दोस्रो चरण मा छ जसलाई जुन 12 मा सार्वजनिक गरिएको थियो। पुनः सुचारु गर्ने सम्बन्धी दोस्रो चरणमा Alberta बासीहरू भेला हुने मानिसको सीमित सङ्ख्या र भौतिक दूरी कायम गर्दै अझै थप घरभित्र र घर बाहिरका क्रियाकलापको आनन्द लिन सक्छन्।

दोस्रो चरण मा Alberta बासीहरूको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र COVID-19 को सङ्क्रमण सीमित गर्नका लागि निम्न सावधानीका उपायहरू लागू हुने छन्:

- घरभित्रका सामाजिक भेलामा अधिकतम 50 जना भेला हुन मिल्ने यसमा विवाह, काजक्रिया, जन्मदिनको भोज आदि पर्छन्।
- वैवाहिक कार्यक्रम, सिनेमा घर, कला तथा सांस्कृतिक प्रस्तुती र मानिसहरू सिटमा बस्ने अन्य कार्यक्रम जस्ता घर बाहिर हुने र घरभित्र सिटमा बस्ने/दर्शक कार्यक्रममा अधिकतम 100 जना।
- धार्मिक भेला, रेस्टुरेन्ट, क्याफे, लाउन्ज, बारका साथै क्यासिनो बिंगो हलमा उपस्थिति हुन सक्ने मानिसको सङ्ख्यामा कुनै सीमा तोकिएको छैन। तर जन-स्वास्थ्यका उपायहरू भने लागू गर्नु पर्छ।
- घरहरूले आफूसरहका अन्य घरका अधिकतम 15 जना व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क बढाउन सक्छन्।
- थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: Alberta.ca/covid19

कस्ता व्यवसायलाई पुनःसुचारु गर्ने अनुमति दिइएको छ? (What businesses have been permitted to re-launch?)

दोस्रो चरणमा भौतिक दूरी तथा जनस्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देशनहरू दुवै लागू गरिएका छन् भन्ने सुनिश्चित गरेर थप व्यवसाय तथा सेवाहरू खोल्न दिइएको छ। यसमा निम्न पर्छन्:

- दिशानिर्देशहरू पालना गर्ने गरी अनुरोध गरिएको डिप्लोमाको परीक्षाका लागि K-12 स्कुलहरू र समर स्कुलहरू
- पुस्तकालयहरू
- थप प्रकारका शल्यक्रियाहरू
- मालिस, अकुपचर तथा रेफ्लेक्सोलोजी जस्ता सुस्वास्थ्य सेवाहरू

- व्यक्तिगत सेवाहरू (सौन्दर्य, कस्मेटिक छाला तथा शरीरको उपचार, म्यानिक्चुर, पेडीक्चुर, वाक्सिड, अनुहारसम्बन्धी उपचार, कृत्रिम ट्यानिड)
- सिनेमाघर र नाटकघर
- सामुदायिक हल
- टोली खेलकुदहरू
- घरभित्र गरिने सिर्जनशील कार्य, तन्दुरुस्ती तथा खेलकुद, जिम तथा एरेना समेत
- खाली समयमा पौडी खेल्ने स्विमिङ पुल
- रेस्टुरेन्ट तथा बारमा VLTs हरू
- बिगो हल, क्यासिनो, टेबुलमा खेल्ने खेलहरू बाहेक
- वाद्यवादन बजाइने कन्सर्ट
- प्रान्तीय क्याम्पग्राउण्डहरू पूर्ण क्षमतामा

Alberta मा Calgary र Brooks बाहेक मे 14 मा पहिलो चरण लन्च गरिएको थियो तर पछि जुन 1 मा बाँकी Alberta पनि सामेल भएका थिए। Alberta पुनः सुचारूको पहिलो चरणमा निम्न लगायतका केही व्यवसायलाई सुदृढ सङ्क्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू लागू गरेर सञ्चालनमा आउन अनुमति दिइएको थियो:

- लताकपडा, फर्निचर र पुस्तक भण्डार जस्ता खुद्रा व्यवसाय
- कृषक बजारका बिक्रेता
- हेयर स्टायलिङ र कपाल काट्ने पसल
- क्याफे, रेस्टुरेन्ट, पब र बारहरू 50% क्षमता सहित टेबल सुचारू गर्न सक्छन्
- संग्राहलय तथा कलाका म्यालरीहरू
- दिउँसोको स्याहार सेवा तथा स्कुल-बाहिरको स्याहार, उपस्थित हुन पाउने मानिसको सङ्ख्या सीमा सहित
- केही कार्यतालिका तोकिएका अत्यावश्यक नभएका शल्यक्रियाहरू विस्तारै सुचारू हुने

Alberta's Relaunch Strategy का बारेमा थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: <https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

चरण दुईमा कस्ता प्रकारका भेलाहरू गर्न अझै पनि अनुमति दिइएको छैन? (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- माथि उल्लेखित अधिकतम सङ्ख्या भन्दा बढी सङ्ख्यामा मानिसहरू भेला भएका सामाजिक भेलाहरू
- किन्डरगार्टेनदेखि कक्षा 12 सम्मका स्कुलमा उपस्थित भएर सञ्चालन गरिने नियमित कक्षाहरू सेप्टेम्बर 2020 देखि मात्र सुचारू हुन सक्छन्
- भोकल कन्सर्टहरू (गीत गाउँदा भाइस सर्म उच्च जोखिम हुने भएकाले)
- प्रमुख चाडपर्व तथा कन्सर्टहरू, ठूला सम्मेलनहरू, व्यापार प्रदर्शनी तथा कार्यक्रमहरू (यी मानिसहरू सिटमा नबस्ने खालका सामाजिक कार्यक्रम र/वा भोकल कन्सर्ट भएकाले)
- रात्री क्लब
- अम्युजमेन्ट पार्क
- बालबालिका खेल्ने घरभित्रका स्थान
- हुक्का लाउन्ज (खाना र पिउनका लागि मात्र अनुमति दिइएको)
- मुख्य खेलकुद कार्यक्रम तथा प्रतियोगिताहरू
- प्रान्त भन्दा बाहिर अत्यावश्यक बाहेकका यात्रा गर्न सिफारिस गरिँदैन

हामी Alberta मा पुनः सुचारू गर्ने रणनीति बोकेर अगाडि बढ्दै गर्दा Alberta सरकारले के हेरिरहेको हुने छ? (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)

- पुनः सुचारू गर्ने रणनीति स्वास्थ्य स्याहार प्रणालीको अनुगमन गर्ने कुरामा निर्भर छ। यसमा यो अवधिभरमा COVID-19 ले गर्दा अस्पताल भर्ना हुँदा र ICU मा भर्ना हुँदा विशेष ध्यान दिने छ। प्रान्तका स्थानीय क्षेत्रमा सक्रिय प्रतिक्रिया बारे सूचना दिन सङ्क्रमण पृष्टि भएका व्यक्तिको सङ्ख्या तथा नयाँ सङ्क्रमणको दर निरन्तर रूपमा अनुगमन गरिनेछ। आवश्यक परेको खण्डमा प्रान्तीय तथा स्थानीय दुवै स्तरमा निर्णयहरू कार्यान्वयन गरिनेछ। प्रान्तभरि नै प्रतिबन्धहरू विस्तारै खुकुलो पारिएपछि प्रकोप फैलनुको अर्थ तिनलाई स्थानीय क्षेत्रमा अस्थायी रूपमा सुदृढ पारिनुपर्छ भन्ने हुन्छ।

- पुनः सुचारु गर्ने प्रत्येक चरणमा हामीले अझै पनि हात धुने, बिरामी हुँदा घरमा बस्ने र भौतिक दूरी कायम गर्ने जस्ता स्वास्थ्य सिफारिसहरू पालना गर्न अनिवार्य रूपमा जारी राख्नु पर्छ।

AHS का क्रियाकलापहरू (AHS' OPERATIONS)

के AHS ले आफ्ना नियमित शल्यक्रिया सुचारु गरेको छ वा समय तोकिएका शल्यक्रिया, प्रकृया, परीक्षण तथा अपोइन्टमेन्ट सुरु गरेको छ? (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)

- COVID-19 को प्रतिक्रिया स्वरूप, AHS ले Alberta भर अत्यावश्यक बाहेकका सम्पूर्ण समय तोकिएका शल्यक्रियाहरू स्थगित गरेको थियो। मे 4 तारिखमा AHS ले क्यान्सर, स्त्रीरोग सम्बन्धी प्रक्रियाहरू, साधारण दिवाकालीन शल्यक्रिया, नाकको शल्यक्रिया, पुनर्संरचनात्मक प्लास्टिक शल्यक्रिया र भास्कुलर तथा युरोलोजीसम्बन्धी अत्यावश्यक बाहेकका समय तोकिएका दिनका शल्यक्रिया तथा प्रक्रियाहरू सुचारु गरेको छ। AHS र Covenant Health ले केही एम्बुलेटरी स्याहार तथा डायग्नोस्टिक इमेजिङ (DI) सेवा पनि मे 11 देखि सुचारु गरे। मे 22 मा Alberta सरकारले दिवाकालीन शल्यक्रिया र राती बस्नु पर्ने तथा केही समयका लागि रहुनुपर्ने खालका शल्यक्रियाहरू पनि सामेल गर्नका लागि [AHS योजना](#) को घोषणा गर्यो।

AHS ले कुन शल्यक्रिया, प्रक्रिया, परीक्षण तथा अपोइन्टमेन्टहरू जारी रहने छन् भन्ने कुराको कसरी निर्णय गर्ने छ? (How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)

- स्याहारका लागि प्रतीक्षारत Alberta बसीहरूका लागि सेवा सुचारु गर्ने क्रममा AHS ले बिरामी तथा कर्मचारीहरूको सुरक्षा सन्तुलन गर्न जारी राखे छ। चिकित्सकीय आवश्यकताका आधारमा सबैभन्दा खाँचो परेका व्यक्तिहरू र सबैभन्दा पहिलेदेखि बुक गराएर पर्खिरहेका व्यक्तिहरूको आधारमा सेवाको निर्णय लिइने छ। यी निर्णयहरू प्रत्येक अंचलभित्र गरिने छ र यसबारे महामारी सामना गर्ने टोलीले प्रान्तका विभिन्न भागमा पनि जानकारी दिने छ। बिरामीहरूको उपचार प्रक्रियाको समय फेरि तोक्नका लागि AHS ले सीधै बिरामीलाई सम्पर्क गर्ने छ।

AHS का भवनमा रहेका प्रियजनलाई भेट्ने सम्बन्धी (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

के म आफ्नो प्रियजनसँगै आपतकालीन स्याहार वा आकस्मिक विभाग मा जान सक्छु? (Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- सक्नुहुन्छ | आकस्मिक विभाग/आपतकालीन स्याहार जस्ता एम्बुलेटरी क्लिनिकहरूमा बिरामीले आफूसँगै रहनका लागि एकजना तोकिएको पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्ति पहिचान गर्न सक्छन्। सहायता गर्ने सबै व्यक्तिहरूको उमेर वयस्क क्लिनिक भ्रमणका लागि अनिवार्य रूपमा 14 वर्ष भन्दा बढी हुनु पर्छ। Alberta Children's Hospital वा Stollery Children's Hospitalमा बिरामी भेट्न जाँदै हुनुहुन्छ भने तोकिएको पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्तिको उमेर अनिवार्य रूपमा 18 वर्ष वा बढी हुनुपर्छ।

के मैले अस्पतालमा आफ्ना प्रियजनलाई भेट्न सक्छु? (Can I visit a loved one in hospital?)

- अन्तरङ्ग बिरामीहरूले दुई जनासम्म तोकिएका पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्ति छान्न सक्छन् र यदि सामाजिक दूरी कायम गर्न मिल्ने गरी कोठा ठूलो छ भने यसलाई अनुमति दिइन्छ। यसमा केही अपवादहरू छन्, जस्तै:
 - **प्रसूति तथा पोस्टपार्टम:** एकाइको प्रबन्धक/चार्ज नर्ससँगको परामर्शमा हरेक केसमा आधारित रहेर दुई जना तोकिएका पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्तिका साथै सहायता गर्ने अन्य व्यक्तिहरू (जस्तै, सरोगेट आमाबुबा वा स्याहारकर्ता) लाई पनि अनुमति दिन सकिन्छ। प्रसूति वार्डमा बस्ने तोकिएका पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्ति अनिवार्य रूपमा 14 वर्ष वा बढी उमेरको हुनुपर्छ।
 - **बाल चिकित्सा:** दुई जना आमा/बुबालाई पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्तिका रूपमा तोक्न सकिन्छ। 18 वर्षभन्दामुनिका बालबालिकाहरूलाई जुनसुकै समयमा भेट्न अनुमति छैन।
 - **अशक्तता भएका वयस्कहरू:** एकाइ प्रबन्धकसँगको परामर्शमा हरेक केसमा आधारित रहेर दुई जना तोकिएका पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्तिका अलावा सहायता गर्ने अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि अनुमति दिन सकिन्छ।
 - **अन्तिम अवस्थाका बिरामी:** कोठामा भौतिक दूरी कायम गर्न मिल्ने गरी पर्याप्त ठाउँ छ भने एक पटकमा दुई जना तोकिएका पारिवारिक/सहायता गर्ने व्यक्ति उपस्थित हुन सक्छन्। कार्यकारी चिकित्सकले एकाइ प्रबन्धक/चार्ज नर्ससँगको परामर्शमा कुनै बिरामी **अन्तिम अवस्थामा** छ छैन भनेर तय गर्नेछन्।
- अस्पतालमा बिरामी भेट्नेबारे थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

के म दीर्घकालीन स्याहार, सहायतापूर्ण जीवनयापन वा मण्डलीमा बसोबास गर्ने निवासीलाई भेट्न सक्छु? (Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?)

- यस्ता स्थानमा बस्ने व्यक्तिहरू COVID-19 को सम्पर्कमा आए भने उच्च जोखिममा हुने छन्। तसर्थ, यस्ता स्थानमा सख्त प्रतिबन्ध लगाउनु आवश्यक छ।
- यस्ता संस्थामा कुनै व्यक्तिको सहायताविना स्याहारका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सकिदैन भने वा जीवनको गुणस्तरमा सहायता गर्नका निम्ति एक जना तोकिएको अत्यावश्यक अतिथिलाई अनुमति दिन सकिन्छ।
- **भौतिक दूरी** जस्ता सबै **उचित सतर्कताहरू** अपनाइएको र सबै अतिथिले मास्क वा अनुहार छोप्ने कपडा लगाएको खण्डमा एकान्तबासमा नबसेका निवासीहरूलाई घरबाहिर भेट्न जाने अनुमति दिन सकिन्छ।
- थप जानकारीका लागि **पारिवारिक सहायता तथा बिरामी तथा निवासीहरूको भ्रमण हेर्नुहोस्**

यात्रा: (TRAVEL:)

म क्यानडा बाहिरबाट Alberta मा फर्किँदै छु भने मैले के गर्नु पर्छ? (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)

क्यानडा सरकारले **क्वारेन्टिन ऐन** अन्तर्गत क्यानडा फर्कने यात्रुहरूका हकमा 14 दिनसम्म अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टिनमा बस्नु पर्ने नियम लागू गरेको छ।

- क्यानडाभन्दा बाहिर Alberta बाट पछिल्लो 14 दिनभित्रमा फर्केका यात्रुहरूले आफू फर्किएको मितिदेखि तुरुन्तै 14 दिनसम्म **स्व-एकान्तबास**मा बस्नु पर्छ र सङ्क्रमण भएको **लक्षणहरू** देखिन्छन् कि भनेर निगरानी राख्नु पर्छ। तपाईं देश बाहिरबाट आउनुभएकाले यदि तपाईं क्वारेन्टिनमा बस्नुभएको छ भने वा तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने तपाईं अनिवार्य रूपमा आफ्नो घरमा नै रहनुपर्छ।
- तपाईंले आफ्नो COVID-19 परीक्षण गराउनका लागि सुरक्षित व्यवस्था पनि मिलाउनुपर्छ।
- तपाईं स्व-एकान्तबासमा बस्नुभएको 14 दिनको अवधिमा तपाईंले परीक्षण गर्नका लागि सुरक्षित व्यवस्था मिलाउनु भएको वा तपाईंलाई तत्कालीन चिकित्सा सहायता चाहिएको अवस्थामा बाहेक तपाईं आफ्नो घर बाहिर निस्कनु हुँदैन।
 - तपाईंलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायता आवश्यक पर्ने खालका लक्षणहरू देखिएका छन् भने 911 मा फोन गर्नुहोस्। आफूलाई COVID-19 को सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ भनेर उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
 - तपाईंलाई तत्कालै चिकित्सा सहायता आवश्यक नपर्ने खालका लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईं आफ्नो प्राथमिक स्वास्थ्य प्रदायकलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा 811 मा फोन गरेर भर्चुअल स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न तथा रेफरल प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

थप जानकारीका लागि: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

के मलाई प्रान्तभन्दा बाहिर यात्रा गर्ने अनुमति छ? (Am I allowed to travel outside the province?)

- छुट्टीमा समय बिताउने घर, क्याबिन, कटेज, होटल तथा व्यावसायिक यात्रा, क्याम्पग्राउण्ड, राष्ट्रिय तथा प्रान्तीय पार्क जस्ता Alberta भित्रका स्थानमा जिम्मेवारीका साथ यात्रा गर्न अनुमति दिइएको छ। तर यसमा अझै पनि भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्छ र भेला हुने सम्बन्धी प्रतिबन्धहरू लागू हुन्छ।
- प्रान्तभन्दा बाहिर अत्यावश्यक बाहेकका यात्रा गर्न सिफारिस गरिँदैन। अत्यावश्यक बाहेकका यात्राका लागि **क्यानडा/अमेरिका सीमा** पनि बन्द रहने छ। हालको यात्रासम्बन्धी प्रतिबन्धका बारेमा थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

COVID-19 एप (COVID-19 APP)

म COVID-19 को संसर्गमा आएको छु कि छैन भनेर बताउने कुनै एप छ? (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- ABTraceTogether एउटा मोबाइल ट्रेसिङ एप हो जसले तपाईं COVID-19 को संसर्गमा आउनुभएको छ वा तपाईंले अरूलाई भाइरसको सम्पर्कमा ल्याउनुभएको छ भन्ने कुरा पहिचान गर्न मद्दत गर्छ। ABTraceTogether ले तपाईंको फोनको ब्लूटूथ प्रयोग गरेर तपाईं नजिकको सम्पर्कमा जानुभएका एप प्रयोग गर्ने अन्य प्रयोगकर्ताहरूको लग नाम बिना राख्छ। थप जानकारीका लागि: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>