

## उन परिवारों व मित्रों के लिए जानकारी जिनके जानने वाले लोग ऑस्ट्रेलिया वापस लौट रहे हैं

### COVID-19 (करोनावायरस) में कुयारन्टीन (quarantine) में अलग रखा जाना व अपने आप को दूसरों से अलग रखना (self-isolation)

#### परिवारों व मित्र जो विदेश से लौट रहे हैं उनके लिए आवश्यक है कि वे 14 दिन के लिए होटल में रहें

पूरे समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए आपके परिवार के सदस्य व मित्र जो विदेश से ऑस्ट्रेलिया वापस आ रहे हैं उनके लिए आवश्यक है कि वे 14 दिन के लिए कुयारन्टीन (quarantine) में अलग रहें। ज़्यादातर लोगों के लिए यह होटल में होगा जिसका प्रबंध NSW सरकार द्वारा किया जाएगा।

यह उन सभी लोगों पर लागू होता है जो विदेश से वापस आ रहे हैं, चाहे उस समय पर वे बिल्कुल स्वस्थ महसूस कर रहे हों। यह इसलिए किया जा रहा है क्योंकि हो सकता है कि उनका संपर्क किसी ऐसे व्यक्ति से हुआ हो जिसे COVID-19 हो। यदि उनके वापस आने के 14 दिन के अन्दर कोई लक्षण नहीं दिखते हैं तो ऐसा होना असंभव होगा कि उनको संक्रमण नहीं हुआ है।

COVID-19 का समुदाय में फैलने को कम करने के लिए यह किया जा रहा है और जो इसका पालन नहीं करेंगे उन पर भारी जुर्माना लगाया जाएगा।

आपके प्रियजनों की देखभाल, प्रशिक्षित स्टाफ़ द्वारा बहुत अच्छी तरह से की जाएगी, जो उनका 14 दिन का समय अधिक से अधिक आरामदायक बनाएंगे। उनको सुरक्षित रखा जाएगा और उनको भोजन व मेडिकल देखभाल प्रदान की जाएगी।

#### वे लोग जिन्हें होटल में रहने से छूट दी जाएगी उनके लिए अनिवार्य होगा कि वे घर पर 14 दिन के लिए अपने आप को दूसरों से अलग रखें (self-isolate)

जो परिवार व मित्र विदेश से वापस आ रहे हैं उनको मेडिकल या सहानुभूति के कारणों के आधार पर होटल में रहने से छूट दी जा सकती है। ये निवेदनों के प्रत्येक केस के लिए अलग-अलग रूप से किया जाएगा।

जिन लोगों को होटल में रहने से छूट दी जाएगी उनके लिए अपने आप को 14 दिन के लिए दूसरों से अलग रखना अनिवार्य है।

यह सभी व्यक्तियों पर लागू होता है चाहे उस समय पर वे बिल्कुल स्वस्थ महसूस कर रहे हों। उनके लिए घर पर रहना अनिवार्य है।

जब आप अपने को दूसरों से अलग रख रहे हैं उस समय आपको अपने परिवार व मित्रों के पास नहीं जाना चाहिए।

परन्तु, शारीरिक संपर्क को छोड़ कर, आप अन्य तरीकों से उनको सहायता प्रदान कर सकते हैं (भोजन दे कर आना, फ़ोन पर बात करना या ऑनलाईन संपर्क करना)।

#### जब आप अपने को दूसरों से अलग रख रहे हैं, चाहे कुयारन्टीन (quarantine) में या खुद की इच्छा से अलग रह रहे हैं, इन 14 दिनों के समय के बाद ही आपका परिवार व मित्र सुरक्षित रहेंगे

जब आप खुद की इच्छा से 14 दिन के लिए अलग रह रहे हैं, इस समय के बाद आप अपने प्रियजनों के पास जा सकते हैं पर आपके लिए अनिवार्य है कि आप शारीरिक रूप से दूरी रखने व आने वाले लोगों की संख्या को सीमित रखने संबंधी NSW के वर्तमान कानूनों का पालन अवश्य करें।

परिवार व मित्रों से शारीरिक संपर्क न होना आसामान्य लगता है - विशेषकर यदि वे कुछ समय से दूर रह रहे हों तो।

पर COVID-19 से सुरक्षित रहने के लिए आपके लिए अनिवार्य है कि:

- शारीरिक रूप से दूरी रखने का अभ्यास अभ्यास करें; 1.5 मीटर की दूरी रखें
- अन्य लोगों के साथ गले न मिलें, चुम्बन न लें या हाथ न मिलाएँ
- अपने हाथों को साबुन से 20 सेकेंड के लिए अक्सर धोएँ
- यदि आप हाथ नहीं धो सकते तो हाथ साफ़ रखने का लोशन (sanitiser) का उपयोग करें
- अपने मुँह, आँखों या नाक को न छुएँ।

यदि आपको COVID-19 के लक्षण हों तो अपनी जाँच करवाएँ।

यदि आपकी तबीयत ठीक न हो तो कहीं जाएँ नहीं।

जिसे भी साँस से संबंधी लक्षण (जैसे कि खाँसी, गले में दर्द/खराशें, नाक का बहना या साँस चढ़ती हो) या अचानक ही बुखार हो तो उन्हें कोरोनावायरस के लिए जाँच करवानी चाहिए।

अपने जी पी को फ़ोन करें या पब्लिक COVID-19 क्लीनिक जाएँ:  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

NSW स्वास्थ्य क्लीनिक्स में मेडिकेयर की आवश्यकता नहीं होती है।

#### अधिक जानकारी के लिए राष्ट्रीय कोरोनावायरस स्वास्थ्य जानकारी लाइन (National Coronavirus Health Information Line) को 1800 020 080 पर फ़ोन करें

फ़ोन पर निःशुल्क फ़ोन दुभाषिए के लिए TIS National को 131 450 पर फ़ोन करें और जो भाषा आपको चाहिए वह बताएँ।

दुभाषिए से कहें कि आपको कोरोनावायरस स्वास्थ्य जानकारी लाइन (Coronavirus Health Information line) से बात करवा दे।

