

अष्ट्रेलियामा फिर्ता आएका मानिसहरूका परिवार र साथीहरूको लागि जानकारी

COVID-19 (कोरोनाभाइरस) संगरोध र स्वयं - अलग

विदेशबाट फर्केका परिवार र साथीहरूलाई पहिलो १४ दिनको लागि होटेलमा बस्नु आवश्यक छ

सम्पूर्ण समुदायलाई सुरक्षित राख्न, तपाईंको परिवार र विदेशबाट अष्ट्रेलिया आएका साथीहरू १४ दिनको लागि अलग राख्नु पर्छ। अधिकांश व्यक्तिहरूको लागि यो NSW सरकार द्वारा आयोजित होटेलमा रहनु हुनेछ।

यो विदेशबाट फर्केका सबैलाई लागू हुन्छ, यद्यपि उनीहरू हालसालै राम्रो महसुस गरेतापनि। यो किनभने तिनीहरू COVID-19 भएको कसै संगको संपर्कमा आएको हुन सक्छ। यदि तिनीहरूको फिर्ताको १४ दिन भित्र कुनै लक्षण देखा परेन भने, उनीहरू संक्रमित हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ।

यो समुदाय भित्र COVID-19 को प्रसार लाई कम गर्न को लागी हो र पालना गर्न नचाहनेहरूलाई ठूलो सजाय लागू हुन्छ।

तपाईंका प्रियजनहरूलाई राम्रा तालिम प्राप्त कर्मचारीहरूले हेरचाह गर्नेछन् जसले १४-दिनको अवधिलाई सकेसम्म सहज बनाउनेछन्। तिनीहरूलाई सुरक्षित राखिन्छन् र खानपिन र मेडिकल हेरचाह प्रदान गरिनेछ।

होटेलमा बस्नबाट छुट पाउने व्यक्तिहरू, १४ दिनको लागि घरमा एकल हुनु आवश्यक छ

विदेशबाट फर्केका साथी र परिवारले मेडिकल वा करुणाका आधारमा होटेलमा रहन छुट पाउन सक्दछन्। यी अनुरोधहरू मामिला मामिलाको आधारमा विचार गरिन्छ।

होटेलमा बस्नबाट छुट पाउने व्यक्तिहरूले १४ दिनको लागि आफ्नै घरमा अलगै बस्नुपर्दछ।

यो एकल रहनु सबैलाई लागू हुन्छ, यद्यपि उनीहरूलाई सज्जो महसुस गरेतापनी। तिनीहरू घरमा बस्नु पर्छ।

तिनीहरू एकलै रहँदा तपाईं आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई भेट्न जानु हुँदैन।

यद्यपि तपाईं शारीरिक सम्पर्कमा नभई अन्य तरिकामा समर्थन प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ (उदाहरणका लागि खाना छोड्ने, फोनमा वा अनलाइनमा कुरा गर्ने)।

१४ दिन अवधिको पछाडि चाहे क्वारेन्टाइन वा स्वयं-अलगावबाट होस्, त्यसपछि तपाईंको परिवार र साथीहरू सुरक्षित छन्

१४-दिन स्वयं-एक्लो रहेपछि, तपाईं आफ्नो प्रियजनहरूलाई भेट्न सक्षम हुनुहुन्छ तर तपाईंले शारीरिक दूरी र भेट्न आउनेहरूको संख्या सीमितको लागि हालको NSW नियमहरू पालना गर्ने पर्दछ।

परिवार र साथीहरूसँग शारीरिक सम्पर्क नहुनु यो अनौठो हुन सक्छ - खास गरी यदि तिनीहरू केहि समयका लागि टाढा हुनु भएको भए।

जहाँसम्म COVID-19 बाट सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले:

- शारीरिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्; १.५ मिटर टाढा राख्नुहोस्
- कसैलाई अङ्गालो, चुम्बन नगर्नुहोस्, वा हात नमिलाउनुहोला
- कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुनले आफ्ना हातहरू नियमित धुनुहोस्
- यदि तपाईं आफ्नो हात धुउन सक्नुहुन्न भने एक ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो मुख, आँखा वा नाक नछुनुहोस्।

यदि तपाईंलाई लक्षणहरू भएमा COVID-19 का लागि जाँच गराईनुहोला।

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने भेटघाट नगर्नुहोस्।

जो कोही श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू (जस्तै खोकी, दुखाइ / घाँटी चिलाउने, नाकबाट पानी बग्ने गरेको वा सास फेर्न कठिनाई हुन सक्ने) वा बिना कारण ज्वरोको आएमा कोरोनाभाइरसको लागि जाँच्नु पर्छ।

तपाईंको जि पी (GP) लाई फोन गर्नुहोला वा सार्वजनिक COVID-19 क्लिनिकमा जानुहोला:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

NSW स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा मेडिकेयरको आवश्यक छैन।

थप जानकारीको लागि राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचना लाइन (National Coronavirus Health Information Line) को 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्।

नि: शुल्क टेलिफोन दोभाषेलाई फोन TIS नेशनलको 131 450 मा फोन गरेर, तपाईंलाई चाहिएको भाषा भन्नुहोस्।

दोभाषेलाई तपाईंलाई कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचना लाइन (Coronavirus Health Information line) मा जोड्न भन्नुहोस्।

