



# जानकारी पत्र

Coronavirus  
(COVID-19)

## घरमै हेरचाह गर्नु ठिकै हो

तपाईंको स्वास्थ्य अष्ट्रेलियाली सरकारको प्राथमिकता हो। यसमा तपाईंलाई कोरोनाभाइरस(COVID-19)बाट बचाउने कुरा संलग्न छन्।

तपाईंको घरमा आउने वृद्ध हेरचाहकर्मीले तपाईंलाई सुरक्षित रहेको सुनिश्चित गर्न सबै आवश्यक उपायहरू लिइरहेका हुन्छन्। यसमा सुरक्षा उपकरणहरू कहिले प्रयोग गर्ने भन्ने बारे अष्ट्रेलियाको प्रमुख चिकित्सा अधिकारीबाट दिईएको सल्लाहहरू संलग्न छन्।

यदि तपाईंको ईलाकामा आवश्यक परेमा मास्क, पञ्जा, गाउन र आँखाको चश्मा लगाएतका व्यक्तिगत संरक्षणका उपकरणहरू तपाईंको वृद्ध हेरचाह कामदारहरूले लगाउनु पर्दछ।

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरू तपाईंको वृद्ध हेरचाहकर्मीले लगाउनु पर्दछ, यदि:

- तपाईंलाई COVID-19 भएको निश्चय गरिएको छ
- तपाईंलाई COVID-19 भएको शंका छ
- तपाईं COVID-19 को लक्षणहरू देखाउँदै हुनुहुन्छ

COVID-19 को लक्षणहरू देखेका कुनै पनि वृद्ध हेरचाह कार्यकर्ताले काम गर्ने अनुमति छैन - र निश्चित हुनको लागि, लक्षण भएका कामदारहरूको परीक्षण भइरहेको छ।

वृद्ध हेरचाहकर्मीहरूले तपाईंलाई र आफैंलाई COVID-19 बाट बचाउनको लागि उत्तम चिकित्सा सल्लाह अनुसरण गरिरहेका हुन्छन्।

## थप सुझाव

COVID-19 को बारेमा थप ज्ञानको लागि कृपया राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस मद्दत लाईन(National Coronavirus Helpline) को १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोला वा [health.gov.au](http://health.gov.au) मा जानुहोला।

समर्थन सेवाको बारेमा थप जानकारीको लागि, My Aged Care को १८०० २०० ४२२ मा फोन गर्नुहोला।

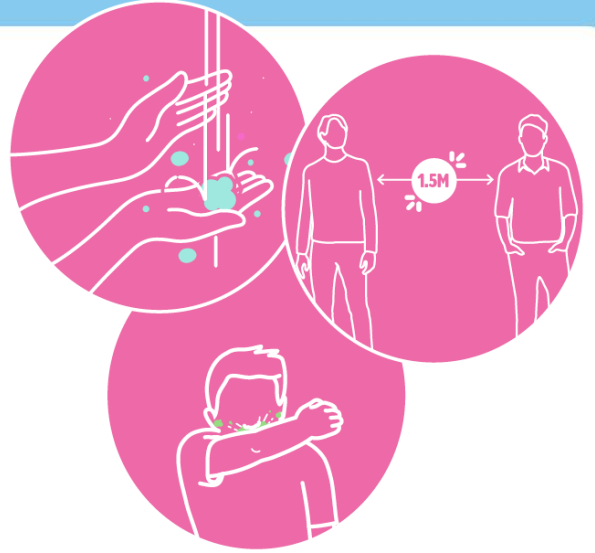
यदि तपाईं संग हेरचाह सेवा वा हेरचाहकर्मीको बारेमा सरोकार भएमा, कृपया तपाईंको वृद्ध हेरचाह सेवा(aged care service) प्रबन्धकलाई सम्पर्क गर्नुहोला।



## तपाईं आफैलाई कोरोनाभाइरसबाट बचाउने

राम्रो स्वच्छता र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्दा ख्याल राख्नु तपाईंको र तपाईंको परिवारको लागि कोरोनाभाइरस विरुद्धको उत्तम सुरक्षा हो। यसमा निम्नकुराहरू समावेश गर्दछ:

- तपाईं खोकदा र हाच्छयुँ गर्दा तपाईंको कुहिनो वा टिश्युको(नरम कागज) ले ढाकेर गर्ने
- प्रयोग गरिएको टिश्युको(नरम कागज) हरू तुरुन्तै फोहोर बिनमा फ्याल्नुहोस् र आफ्नो हातहरू धुनुहोस्
- खाना खानु भन्दा पहिले र शौचालयमा जाँदा लगाएत, र जब तपाईं पसल वा अन्य स्थानहरूमा जानुहुन्छ साबुन र पानीले हात धुनु
- रक्सीमा आधारित हात सेनिटाइजरहरू प्रयोग गर्ने (६०% रक्सी), जहाँ उपलब्ध छन्
- सफाई र बारम्बार प्रयोग गरिएको सतहहरू र वस्तुहरूको कीटाणु शोधन गर्ने
- घरमा बस्नुहोस् र अरूसँग शारीरिक सम्पर्कबाट जोगिनुहोस्, जब तपाईंलाई सहयोग वा हेरचाह आवश्यक पर्ने बाहेक
- अनावश्यक यात्रा गर्नबाट परै रहनुहोला
- रसायनशास्त्री(केमिष्ट)लाई आफ्नो औषधि घरमै पुऱ्याउने बारे विचार गर्नुहोस्
- तपाईंको किराना सामान र तपाईंको घरमा आवश्यक चीजहरू ढुवानी गर्न विचार गर्नुहोस्
- जहाँ संभव छ, सक्नुहुन्छ, अन्य व्यक्तीहरूबाट १.५ मिटर- २ हात लामो - पर रहने



## तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्यको हेरबिचार गर्नुहोला

तपाईंले आफ्नो नियमित घर स्याहार र स्वास्थ्य सेवा अनिवार्य रूपमा राख्नु पर्छ। यो कोरोनाभाइरसबाट आफूलाई जोगाउने जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ।

यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंको डाक्टरसँग नियमित सम्पर्क राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्। तिनीहरू फोनमा वा टेलि-कन्फरेन्सको माध्यमबाट हेरचाह प्रदान गर्न सक्षम हुनेछन्, र अनुहार आमुन्ने सामुन्ने हेरचाह सेवा अझै पनि उपलब्ध छ।

