Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

वृद्ध हेरचाहका बासिन्दाको लागि फैलावट रोक्नकोलागि छ कदमहरु

तपाई आफैं, तपाईका सँगी निवासीहरू र तपाईंलाई हेरचाह गर्ने सबै व्यक्तिहरू सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नुभएकोमा धन्यवाद। हामी बुझ्दछौं कि यो चुनौतीपूर्ण भएको छ, र सबैको लागि प्रमुख समायोजन भएको छ।

तपाईंको सुरक्षा र भलाई हाम्रो सबैभन्दा ठूलो प्राथमिकता छ। हामीले राखेका उपायहरू तपाईंलाई सुरक्षित राख्नका लागि छन्।

यो महत्त्वपूर्ण छ कि हामी सबैले COVID-19 बाट वृद्ध हेरचाह केन्द्रका बासिन्दाहरु र कर्मचारीहरुलाई जोगाउन यथाशक्य गर्न जारी राख्छौं। निम्न जानकारी तपाइँ सुरक्षित र राम्रो रहन मद्दत गर्न को लागी हो।

यदि तपाईंसँग कुनै चिन्ता छ वा तपाईंलाई बढी जानकारी चाहिएको छ भने कृपया परिवारका सदस्यहरू, हेरचाहकर्ताहरू वा कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। हामी सबै यसमा साथ छौं।

थप जानकारी स्वास्थ्य health.gov.au वेबसाइटमा उपलब्ध छ वा तपाई १८०० ०२० ०८० मा राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन(National Coronavirus Helpline)लाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

फैलावट रोक्नकोलागि छ कदमहरु:

१. तपाई बिसञ्चो अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईको स्वास्थ्य हेरचाह कामदारलाई जानकार गराउनुहोस्?

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीलाई जति हल्का बिरामी भएपनि, तपाईंले बिरामीको कुनै पनि लक्षणको रिपोर्ट गर्नै पर्दछ। तिनीहरूले एक मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् र संभवतः तपाईंको COVID-19 का लागि परीक्षण गर्न सक्दछन्। COVID-19 को लक्षण चिसो वा रुघा जस्तै हुन सक्छ र निम्न समावेश हुन सक्दछ:

- ज्वरो
- खोकी
- सास फेर्न कठिन
- दुखेको घाँटी
- टाउको दुख्ने
- सुंघ्ने शक्तिमा ह्रास
- स्वाद गुमाउनु
- नाक बाट पानी बग्नु
- मांसपेशी दुख्ने
- जोड़नी दुख्ने

BE COVIDSAFE

- पखाला
- रिंगाडा लाग्ने / बान्ता हुने
- खाना रुचीमा कमी आउने

COVID-19 परीक्षण आवासीय वृद्ध हेरचाह सुविधाहरूको सबै बासिन्दाहरूको लागि उपलब्ध छन्।

२. आफ्नो हात नियमित धुनुहोला

तपाईंले आफ्नो हात राम्ररी ऊनु पर्छ। तपाईंले सधैं कुनै पनि अन्य निवासीहरू, आगन्तुकहरू वा कामदारहरूसँग सम्पर्क राख्नु अघि र पछि यो गर्नु पर्दछ। तपाईंले आफ्नो हात साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुपर्छ। यदि तपाईका हातहरू राम्ररी मिल्दैन भने तपाई अल्कोहल भएका ह्याण्ड सेनिटेशर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

३. आफ्नै र आगन्तुकहरुको हेरचाह

COVID-19 फैलने जोखिमहरूलाई कम गर्ने सहयोगको लागि हामी तपाईंलाई निम्न सिफारिस गर्दछौं:

- तपाइँका आगन्तुकहरुलाई सोध्नुहोस् यदि उनीहरु अस्वस्थ छन् भने भ्रमण नगर्नुहोस्
- तपाइँका आगन्तुकहरूलाई उनीहरूको हात धुन सम्झाचनुहोस् र कहाँ उनीहरूले धुन सक्दछन् निर्देशन गर्नुहोस्
- एक पटकमा दुई जना पर्यटकहरू मात्र
- तपाईंको कोठामा तपाईंको दर्शकहरूसँग भेट्नुहोस्, बाहिरी क्षेत्र, वा तपाईंको सुविधा द्वारा निर्दिष्ट क्षेत्र
- तपाइँको आगन्तुकहरु संग सामुदायिक क्षेत्रहरु लाई बेवास्ता गर्नुहोस्
- जहिले पनि शारीरिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस् (हामी जान्दछौं यो गाह्रो छ - विशेष गरी नातिनातिनाहरूसँग)
- तपाईंको आगन्तुकहरूको COVID-19 भएको कसैसँग गत १४ दिनमा घनिष्ठ सम्पर्क भएको छैन जाँच गर्नुहोस्।

४. के तपाईंलाई तपाईको सुविधामा आगन्तुकहरूको लागू हुने नियमहरू थाहा छ?

आवासीय वृद्ध हेरचाह सेवाहरूले राज्य र क्षेत्रका निर्देशनहरू पालना गर्न आवश्यक छ। प्रत्येक आवासीय वृद्ध हेरचाह सेवाहरुको लागि भाइरसको फैलावट रोक्न मद्दतको लागि नियमहरू छन्। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाई र तपाईंको दर्शकहरू यी नियमहरूको बारेमा सचेत हुनुहुन्छ। नियमहरू परिवर्तन हुन सक्दछ यदि तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा COVID-19 को केसहरू छन् भने।

तपाईंको वृद्ध हेरविचार सुविधा प्रवेश गर्नु अघि तपाईंको आगन्तुकहरूलाई निम्न आवश्यक पर्दछ:

- प्रश्नहरूको उत्तर कर्मचारीलाई उनीहरूको COVID-19 जोखिम मूल्याङ्कन गर्न मद्दत दिनुहोस्
- उनीहरूलाई २०२० रुघाको खोप लगाइएको देखाउनुहोस्
- आगन्तुकहरूको लागि नियमहरू पालना गर्न सहमत

तपाइँको आगन्तुकहरुलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरूले इमानदारीसाथ जवाफ दिऊन् ताकि तिनीहरूले गल्तिले COVID-19 भाइरस फैलाउनेछैनन्।

५. के तपाईंलाई थाहा छ तपाइँको प्रियजनहरूसँग कसरी सम्पर्कमा रहन सकिन्छ यदि तपाइँ भ्रमण गर्न सक्नुहुन्न भने?

एक समय आउन सक्दछ जब तपाईंको वृद्ध हेरचाह सुविधाले तपाईंको घर आउने मानिसहरूलाई प्रतिबन्ध गर्न आवश्यक पर्दछ। उदाहरण को लागी, यदि तपाईंको घरमा वा स्थानीय क्षेत्र मा एक प्रकोप भएमा।

हामी तपाइँ सम्पर्कमा रहन सक्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्न वृद्ध हेरचाह सुविधा र आफन्तहरूलाई सँगै काम गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं। यदि तपाइँका प्रियजनहरूले तपाइँसामु भेट गर्न सक्दैनन् भने, त्यहाँ धेरै तरिकाहरू छन् तपाइँ सम्पर्कमा रहन सक्नुहुन्छ।

BE COVIDSAFE

तपाईंको परिवारका सदस्यहरू वा सुविधा कर्मचारीहरूलाई सोध्नुहोस् कि कसरी तपाईंलाई भिडियो कलहरू प्रयोग गरी सम्पर्कमा रहन सकिन्छ। उनीहरूलाई सोध्नुहोस् कि कसरी र कहाँ तपाईं ईन्टरनेट द्वारा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

६. के तपाईंलाई थाहा छ तपाईं COVID-19 आपतकालको समयमा अस्थायी रूपमा तपाई परिवारको साथ बस्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ?

यदि तपाईंलाई परिवारसँग बस्नको लागि सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई हेरचाह प्रदान गर्न सक्दछ भने, तपाईं आपतकालीन बिदा लिन सक्नुहुन्छ। वर्तमान महामारी एक आपतकालीन स्थिति हो। आपतकालीन बिदा ३० जुन २०२१ सम्म उपलब्ध हुन्छ।

यदि तपाई आफ्नो वृद्ध हेरचाह गर्ने घरबाट बिदा लिन चाहानुहुन्छ भने तपाईको वृद्ध हेरचाह प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामीलाई तपाईको मद्दतको खाँचो परेको छ

COVIDSafe याप्स पूर्ण रूपमा स्वैच्छिक हो। याप्स डाउनलोड गर्नु भनेको तपाईं आफ्नो परिवार, मित्रहरू र समुदायलाई बचाउन मद्दत गर्नु हो। तपाईले अन्य अष्ट्रेलियालीहरूको जीवन बचाउन सक्नुहुनेछ जसलाई तपाईंले ख्याल गर्नुहुन्छ। जति धेरै अस्ट्रेलियालीहरू COVIDSafe याप्समा जडान गर्दछन्, त्यत्तीनै छिटो हामी भाइरसलाई भेट्टाउन सक्छौं।

आधिकारीक जानकारी, सामाग्रीहरु र मार्गदर्शनको लागि **www.health.gov.au** मा हेर्नुहोला।