



## आफ्नो समुदायमा फर्किने

घरको (आइसोलेसनमा रहन) वा क्वारेन्टाइन गरिन आवश्यक रहेका व्यक्तिहरू र विमारी भएका संकेतहरू वा लक्षणहरू नदेखाई आफ्नो १४ दिनको अवधि पूरा गरेका मानिसहरूलाई काम, विद्यालय, विश्वविद्यालयमा जाने, सार्वजनिक स्थानहरूमा उपस्थित हुने र सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्ने जस्ता आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरूमा फर्कन अनुमति दिइएको छ।

तपाईंलाई विमारीबाट टाढा रहन मद्दत गर्ने सरसफाइका राम्रा अभ्यासहरू जारी राख्न प्रोत्साहित गरिन्छ। कृपया तल उल्लेख गरिएको सुझाव पालना गर्नुहोस्।

अष्ट्रेलिया सरकारले कोरोनाभाइरसको प्रकोपले घेरेको समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि प्रत्येक सावधानी अपनाउन जारी राख्दछ। [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) मा यी उपायहरूको बारेमा जानकारी फेला पार्नुहोस्।

## मैले आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइन छोडेपछि विमारी भएमा के गर्नुपर्छ?

COVID-19 चिन्ताको विषय रहेको हुँदा, ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने र थकान महसुस हुने जस्ता लक्षणहरू प्रदर्शन गर्ने धेरैजसो मानिसहरू COVID-19 बाट नभई रूघाखोकी वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी विमारीबाट पीडित हुने अधिक बढी सम्भावना हुन्छ भनी सम्झनु महत्वपूर्ण छ।

यद्यपि, सावधानीको रूपमा, यदि तपाईंमा यी लक्षणहरू आइसोलेसन छोड्ने बित्तिकै देखा परेमा, तपाईंलाई आफ्नो सधैंको चिकित्सकलाई देखाउन प्रोत्साहन गरिन्छ। तपाईंको चिकित्सक तपाईंलाई तपाईंले ठीक हुनको लागि के-के कदमहरू अपनाउनुपर्छ भन्ने बारेमा सुझाव दिन सक्षम हुनुहुनेछ र चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक भएमा, उहाँले कोरोना भाइरस सहित विभिन्न श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरूका लागि तपाईंको जाँच गर्न सक्नुहुनेछ।

## हामी कसरी COVID-19 को फैलिने क्रमलाई रोक्न सक्छौं?

सही तरिकाले हात र हाच्छिउँ गर्ने/खोक्ने बानीको अभ्यास गर्ने धेरैजसो भाइरसहरू विरुद्धको उत्कृष्ट प्रतिरक्षा हो। तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:

- खाना खानु अघि र खाना खाइसकेपछि र शौचालय गएपछि आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्
- आफ्नो खोकी र हाच्छिउँ छोट्टोपुहोस्, टिस्यु नष्ट गर्नुहोस् र अल्कोहल-आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- र अस्वस्थ भएमा, अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस् (मानिसहरूबाट १.५ मिटर भन्दा टाढा रहनुहोस्)।

## सहायता सेवाहरू

घरमा अलग्गै आइसोलेसनमा बस्दा वा क्वारेन्टाइनमा बसेको समय तनावपूर्ण हुन सक्छ र यसले तपाईंलाई चिन्तित महसुस गराउन सक्छ। परामर्शदाता वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुराकानी गर्ने सहित विभिन्न प्रकारका सहायता सेवाहरू छन्।

हेड टु हेल्थ – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

हेड टु हेल्थले विश्वसनीय अष्ट्रेलियाली मानसिक स्वास्थ्य तथा फोन सहायता, स्रोत तथा उपचार विकल्पहरूका लिङ्कहरू उपलब्ध गराउँछ। यो उपयोगी वेबसाइटमा अनलाइन कार्यक्रम र फोरमहरू साथसाथै विभिन्न प्रकारका डिजिटल जानकारी स्रोतहरू पनि छन्।

तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता अनुभव गर्नुभएको छ वा कसैलाई पनि सहायता गर्ने प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ भने इन्टरनेटमा खोज पृष्ठ प्रयोग गरेर मद्दतको लागि विभिन्न प्रकारका स्रोत र सेवाहरू भेटाउन सक्नुहुन्छ। कहाँबाट सुरुवात गर्ने भनी तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईं साम दि च्याटबट (Sam the Chatbot) पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। सामले तपाईंका आवश्यकतासँग उत्कृष्ट मिल्ने जानकारी र सेवाहरू सम्बन्धी अनुरूप सिफारिसहरू उपलब्ध गराउँछ।

केही उपलब्ध सहायता सेवाहरू तल सूचीबद्ध गरिएका छन्:

सहायता सेवाहरू		
लाइफलाइन	13 11 14	lifeline.org.au
बियोन्ड ब्लू	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
मेन्सलाइन अष्ट्रेलिया	1300 789 978	mensline.org.au
किड्स हेल्पलाइन	1800 551 800	kidshelpline.com.au
हेडस्पेस	1800 650 890	headspace.org.au
रिचआउट	au.reachout.com	
लाइफ इन माइन्ड	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE फोरमहरू	saneforums.org	

## थप जानकारी

ताजा सुझाव, जानकारी र स्रोतहरूका लागि, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) मा जानुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य जानकारी लाइनलाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ। तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवाद सेवाहरू आवश्यक भएमा, 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

प्रत्येक राज्य वा क्षेत्रको सार्वजनिक स्वास्थ्यको फोन नम्बर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) मा उपलब्ध छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता छ भने चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।