



घरमा अलग्गै बस्ने (आइसोलेसन) सम्बन्धी निर्देशन

तपाईं विदेशबाट अष्ट्रेलियामा फर्कनुभएको छ वा कोरोनाभाइरस (coronavirus) भएको पुष्टि गरिएको मानिसको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने विशेष प्रतिबन्धहरू लागू हुन्छन्। यो जानकारी पानालाई

www.health.gov.au/covid19-resources मा रहेको “घरमा अलग्गै बस्ने (आइसोलेसन) सम्बन्धी निर्देशन” को जानकारी पानाको साथमा पढिनुपर्छ।

अलग्गै बस्न कसलाई आवश्यक हुन्छ?

१५ मार्च २०२० को मध्यरातबाट अष्ट्रेलियामा आइपुगेका वा आफू coronavirus लागेको पुष्टि गरिएको मानिसको नजिकको सम्पर्कमा रहन सक्ने सोचेका सबै मानिसहरूले १४ दिनसम्म आफै अलग बस्न (स्वयं-आइसोलेट) आवश्यक छ।

घरमा वा आफ्नो होटलमा बस्नुहोस्

आइसोलेसन सुरु गर्नको लागि घर वा आफ्नो होटलसम्म यात्रा गर्दै गर्दा अन्य व्यक्तिहरूमा फैलावलाई न्यूनिकरण गर्न कार जस्तो व्यक्तिगत यातायात प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सार्वजनिक यातायात (उदाहरण ट्याक्सी, राइड-हेल सेवा, ट्रेन, बस र ट्र्यामहरू) प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ भने www.health.gov.au/covid19-resources मा रहेको सार्वजनिक यातायात मार्गदर्शनमा उल्लेख गरिएका सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्।

१४ दिनको आइसोलेसनको अवधिमा तपाईं घरमा वा आफ्नो होटलमा बस्नुपर्छ र काम, विद्यालय, बाल स्याहार विश्वविद्यालय वा सार्वजनिक जमघटहरू सहित सार्वजनिक स्थानहरूमा जानु हुँदैन। तपाईंसँग प्रायः बस्ने मानिसहरू मात्र घरमा हुनुपर्छ। आगन्तुकहरूलाई नभेट्नुहोस्। तपाईं होटलमा हुनुहुन्छ भने अन्य अतिथिहरू वा कर्मचारीसँग सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।

तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने घरमा अब उपरान्त सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्दैन। आफ्नो लागि खाना र आवश्यकत चीजहरू प्राप्त गर्न आइसोलेसनमा नभएका अन्य व्यक्तिहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंले घर छोड्नुपर्छ भने, जस्तै चिकित्सा स्याहार खोज्नको लागि, सर्जिकल मास्क लगानुहोस्। तपाईंसँग मास्क छैन भने, अन्य व्यक्तिहरू हुँदा नखोक्रे वा हाच्छिउँ नगर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्। मास्क कहिले लगाउने भन्ने बारेमा थप जानकारीको लागि यसमा जानुहोस्:

www.health.gov.au/covid19-resources

लक्षणहरू निगरानी गर्नुहोस्

आइसोलेसनमा हुँदा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, थकान महसुस हुने र श्वास फेर्नमा समस्या हुने सहितका लक्षणहरूका लागि आफै निगरानी गर्नुहोस्। अन्य सम्भावित लक्षणहरूमा जाडो हुने, शरीर दुख्ने, सिङ्गान बग्ने र मांशपेशीमा पीडा हुने जस्ता कुराहरू समावेश हुन्छन्।

बिरामी भएमा मैले के गर्ने?

अष्ट्रेलियामा फर्केको १४ दिन भित्रमा वा संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिसँग अन्तिम सम्पर्कको १४ दिन भित्रमा तपाईंमा लक्षणहरू (ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, थकान महसुस हुने वा श्वास फेर्नमा समस्या हुने) देखा परेमा, तपाईंले अबिलम्ब परिक्षणको लागि आफ्नो चिकित्सकलाई भेटने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

तपाईंले आफू स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पतालमा जानु अगाडि फोन गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई आफ्नो यात्रा इतिहास र आफू coronavirus लागेको पुष्टि गरिएको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको कुरा बताउनुपर्छ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीले तपाईंलाई आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरूमा फर्कन सुरक्षित छ भनी सूचित नगर्दासम्म तपाईं आफ्नो घर, होटल वा स्वास्थ्य स्याहार सुविधामा रहनुपर्छ।

म coronavirus को फैलिने क्रमलाई कसरी रोक्न सक्छु?

तपाईं बिरामी हुँदा हात र हाच्छिउँ/खोकी सम्बन्धी राम्रो सरसफाइ अभ्यास गर्नु र अन्य व्यक्तिहरूबाट आफू टाढा रहनु प्रायः 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 गर्दा छोपुहोस्, टिस्यु नष्ट गर्नुहोस् र आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- अस्वस्थ भएमा, अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस् (मानिसहरूबाट १.५ भन्दा बढी मिटर टाढा रहनुहोस्)।
- सामाजिक दूरीका आवश्यकताको लागि आफ्नो व्यक्तिगत जिम्मेवारी पूरा गर्नुहोस्।

बाहिर जाने

तपाईं निजी घरमा बस्नुहुन्छ भने तपाईंको लागि आफ्नो बगैँचा वा आँगनमा जान सुरक्षित छ। तपाईं अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ वा होटलमा रही रहनुभएको छ भने तपाईंको लागि बगैँचामा जान पनि सुरक्षित छ तर तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूका लागि जोखिम न्यूनिकरण गर्न सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ र कुनै पनि सार्वजनिक क्षेत्र भएर जाँदा छिटोछिटो जानुपर्छ।

तपाईंसँग बस्ने अन्य व्यक्तिहरूका लागि सुझाव

तपाईंसँग बस्ने अन्य व्यक्तिहरूमा माथि उल्लेख गरिएका मध्ये एउटा आइसोलेसनमा बस्नु पर्ने मापदण्ड नमिल्दासम्म तिनीहरूलाई आइसोलेट गर्न आवश्यक हुँदैन। तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेमा र coronavirus भएको शंका लागेमा, तिनीहरूलाई नजिकका सम्पर्कहरूको रूपमा वर्गीकृत गरिनेछ र आइसोलेट गर्न आवश्यक पर्नेछ।

सरसफाई

कुनै पनि किटाणुको फैलिने क्रमलाई न्यूनिकरण गर्न तपाईंले नियमित रूपमा ढोकाका ह्याण्डल, बत्तीका स्विच, किचेन र बाथरूमका क्षेत्रहरू जस्ता बारम्बार छोइने सतहहरू सफा गर्नुपर्छ। घरायसी डिटरजेन्ट वा किटाणुनाशकले सफा गर्नुहोस्।

१४ दिनको आइसोलेसन व्यवस्थित गर्ने

अलग्गै बसिरहुँदा तनावपूर्ण र निराश हुन सक्छ। यस्तो बेला निम्न कुराहरू गर्न सुझाव दिइन्छ:

- पारिवारिक सदस्य र साथीहरूसँग टेलिफोन, इमेल वा सामाजिक मिडिया मार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।
- coronavirus को बारेमा अध्ययन गर्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्।
- स-साना बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुकूल भाषा प्रयोग गरी आश्वासन दिनुहोस्।
- सम्भव हुँदा, खाना खाने र व्यायाम गर्ने जस्ता दैनिक साधारण कार्यतालिकाहरू स्थापित राख्नुहोस्।
- घरबाट काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको विद्यालयलाई पोस्ट वा इमेल मार्फत असाइन्टमेन्टहरू वा गृहकार्य प्रदान गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आनन्द बनाउन मद्दत गर्ने कार्यहरू गर्नुहोस् र आइसोलेसनलाई तपाईंसँग साधारणतया समय नहुने क्रियाकलापहरू गर्ने अवसरको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

थप जानकारी

ताजा सुझाव, जानकारी र स्रोतहरूका लागि, www.health.gov.au मा जानुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस मद्दत 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।

तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको सार्वजनिक स्वास्थ्यको फोन नम्बर www.health.gov.au/state-territory-contacts मा उपलब्ध छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता छ भने आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।