

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQ)

यदि तपाईंको COVID-19 परिक्षण पोजिटिभ देखियो भने के गर्नु पर्छ?

KEEP IT

COVID
safe

FAQs | संस्करण 4.0 | 19 जनवरी 2022

COVID-19 भएका व्यक्तिहरूको लागि महत्त्वपूर्ण जानकारी

यदि कुनै पनि जानकारी तपाईंलाई स्पष्ट छैन भने कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइन 1800 671 738 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले द्रुत एन्टिजेन परीक्षण (Rapid Antigen Test) (RAT) परीक्षण मा पोजिटिभ परिणाम देखिएको हुन्छ वा तपाईंले स्वास्थ्य विभागबाट तपाईंको PCR परीक्षण पोजिटिभ भएको SMS जानकारी प्राप्त गर्नु भएको छ। तपाईंले अब के गर्न आवश्यक छ भन्नेबारे यहाँ केही महत्त्वपूर्ण जानकारी छन्।

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्

यदि तपाईंले COVID-19 परीक्षणमा पोजिटिभ परिणाम पाउनु भयो भने तपाईंको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न र आवश्यक पर्दा मद्दत प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंको COVID-19 लक्षणहरू खराब हुँदै गएमा तपाईंको डाक्टर वा COVID@home हेरचाह समूहलाई 1800 973 363 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंका लक्षणहरू गम्भीररूपमा खराब भएमा (विशेषगरी यदि यो एकदमै अचानक भएमा) जस्तै सास नपुगेको वा सास फेर्न गाह्रो भयो, वा तपाईंलाई यो आपतकालीनजस्तो लाग्छ भने, तीन शून्य (000) मा कल गर्नुहोस् वा सीधै अस्पताल जानुहोस्। तपाईंले निश्चित रूपमा उनीहरूलाई COVID-19 छ भनी बताउनुहोस्।

यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने तपाईंले एक सहयोगी व्यक्तिलाई पनि भन्नुपर्छ जसले तपाईंलाई अलग्गै बस्दा फोन वा अनलाइनबाट ख्याल राख्न सक्छ।

अन्य कुनै पनि स्वास्थ्य वा सामाजिक आवश्यकताहरूको लागि सहायतामा पहुँच गर्न तपाईंले COVID@home हेरचाह समूहलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

कम्तिमा 7 दिनको लागि तुरून्तै अलग बस्नुहोस्

अरू मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ। यसलाई अलग बसाइ वा आइसोलेसन भनिन्छ।

तपाईंले कम्तिमा 7 दिनको लागि घर वा निजी आवासमा अलग्गै बस्नु पर्छ।

आकस्मिक सेवाहरू (पुलिस, दमकल, SES वा एम्बुलेन्स), जनस्वास्थ्य सेवाहरू, वा तपाईंलाई तत्काल चिकित्सा हेरचाहको आवश्यकता नभएसम्म तपाईंले आफ्नो अलगावको ठाउँ छोड्नु हुँदैन।

तपाईं सार्वजनिक स्थान, काम, पसल, फार्मसी, विद्यालय, वा बाल हेरचाहमा जानु हुँदैन। तपाईंले कसैलाई भेट्नु हुँदैन। तपाईंसँग आगन्तुकहरू भेट्न आउनु हुँदैन। यदि तपाईं अरूसँग बस्दै हुनुहुन्छ भने, उनीहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।

तपाईंको घरमा सँगै बस्ने व्यक्तिहरू (उनीहरू नजिकका सम्पर्कहरू हुन् र कारेन्टिनमा बस्न आवश्यक छ), आपतकालीन अवस्थामा चिकित्सा वा घर हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू, र आपतकालीन सेवाका कर्मचारीहरू (पुलिस, दमकल, SES, वा एम्बुलेन्स अधिकारीहरूसहित) मात्र तपाईंका प्रवेश गर्न सक्ने मानिसहरू हुन्।

के म बाहिर जान सक्छु?

यदि तपाईं आफ्नै निजी बगैँचा/आंगन भएको घरमा अलग्गै बस्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं बाहिर आफ्नो बगैँचा/आंगनमा जान सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं एक अपार्टमेन्टमा अलग्गै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो निजी बार्दली छ भने त्यहाँ जान सक्नुहुन्छ।

यदि मैले अरू कुनै कुराको बारेमा डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ भने के गर्ने?

यदि तपाईंलाई अर्को स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा डाक्टरलाई भेट्न आवश्यक छ भने, तपाईंको सामान्य जीपीसँग भेटघाट गर्न फोन गर्नुहोस्।

उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंसँग COVID-19 छ। उनीहरूले टेलिहेल्थ अपोइन्टमेन्टको व्यवस्था गर्नेछन्। तपाईं व्यक्तिगत भेटघाटमा जान सक्नुहुन्न। सामान्य कामकाजी घण्टापछिको चिकित्सा सेवाहरूको लागि, after-hours वेबसाइटमा जानकारी उपलब्ध छ ([tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com)) वा तपाईंले हेल्थडायरेक्ट (Healthdirect) लाई 1800 022 222 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंसँग पहिले नै डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य सेवाकर्मी (उदाहरणका लागि मिडवाइफ वा विशेषज्ञ) भेट्नको लागि अपोइन्टमेन्ट छ भने, उनीहरूलाई सकेसम्म चाँडो फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंमा COVID-19 छ भनी बताउनुहोस्। यदि टेलिफोन अपोइन्टमेन्ट उपयुक्त छ वा अपोइन्टमेन्ट सार्न सकिन्छ भने उनीहरूले तपाईंलाई बताउनेछन्।

यदि तपाईंको अपोइन्टमेन्ट सुरक्षित रूपमा सार्न सकिँदैन र डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य व्यवसायीले तपाईंलाई व्यक्तिगत रूपमा भेट्न सहमत भएमा, तपाईंले सार्वजनिक स्वास्थ्य (Public Health) सँग यसबारे छलफल गर्न आवश्यक छ। यदि स्वीकृत भएमा, अरूलाई सुरक्षित राख्न तपाईंले गर्नुपर्ने कार्यहरूको बारेमा उनीहरूले तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।

यदि मलाई थप खाना वा औषधि चाहिन्छ भने के हुन्छ?

यदि तपाईंलाई थप खाना वा सामान्य घरायसी सामानहरू चाहिन्छ भने, तपाईंले साथी, छिमेकी वा परिवारको सदस्यलाई मद्दतको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूलाई तपाईंको घरमा आउनुको सट्टा तपाईंको ढोकामा सामानहरू छोड्न भन्नुहोस्।

तपाईंले खाना वितरण सेवाको पनि व्यवस्था गर्न सक्नुहुन्छ। निश्चित रूपमा तपाईंले तिनीहरूलाई तपाईंको घरबाहिर डेलिभरी छोड्न भन्नु होस्। डेलिभरी गर्ने व्यक्तिबाट कम्तिमा 1.5 मिटर (दुई वा तीन ठूला पाइला) टाढा रहनुहोस्।

यदि तपाईंलाई प्रिस्क्रिप्शन (औषधि) आवश्यक छ भने, तपाईंको सदाको फार्मासिस्ट वा GP संग यो व्यवस्था गर्नुहोस्। तपाईंको फार्मसीमा डेलिभरी सेवा छ भनेर सोध्नुहोस् वा साथी वा परिवारको सदस्यलाई तपाईंको लागि औषधि संकलन गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई खाना वा औषधि पुऱ्याउन मद्दत चाहिन्छ भने, 1800 671 738 मा सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइन (Public Health Hotline) मा कल गर्नुहोस्।

म कहिले अलग बसाइ छोड्न सक्छु?

तपाईंले आफ्नो RAT वा PCR परीक्षण पोजिटिभ भएको दिनपश्चात् सबैजना कम्तिमा 7 दिनको लागि अलग्गै बस्नु पर्छ। तपाईंको परीक्षण भएको दिन 0 दिन हो।

यदि तपाईंसँग 7 दिनमा कुनै लक्षणहरू छैनन् भने तपाईं अलग बसाइ छोड्न सक्नुहुन्छ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य (Public Health) ले तपाईंको अलग बसाइको 7 दिनमा तपाईंलाई इमेल पठाउनेछ। यस इमेलमा अलग बसाफ छोड्ने आधिकारिक पत्र समावेश हुनेछ र छोड्ने प्रमाण वा चिकित्सा प्रमाणपत्रको रूपमा यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंसँग 7 दिनपछि लक्षणहरू बाँकी छन् भने, तपाईंले थप 3 दिन, कुल 10 दिनको लागि अलग हुनुपर्छ।

।

अलग बसाइबाट मुक्त भएका केसहरूले यदि उनीहरू निको भएको महिनामा आफ्नो घरपरिवारमा केसमा पुनः सम्पर्कमा आएको खण्डमा उनीहरू कारेन्टिनमा बस्नुपर्दैन। 1-महिनापछि केसहरूमा लक्षणहरू देखा परेमा पुनः परीक्षण गराउनुपर्छ र घरको कुनै सदस्यको COVID-19 का लागि पोजिटिभ परीक्षण आएमा उनीहरूले कारेन्टाइन बस्नुपर्छ।

अलग बसाइ छोड्नेबारे थप जानकारी यहाँ उपलब्ध छः

coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation

के मसँगै बस्ने मानिसहरू घरमै बस्नु पर्छ?

हो, बस्नु पर्छ। यदि तपाईंसँग COVID-19 छ भने, तपाईंसँग अहिले र तपाईंको लक्षणहरू देखा पर्नु दुई दिनअघि सँगै बस्ने व्यक्तिहरू वा पोजिटिभ परीक्षण आएका व्यक्तिहरूलाई नजिकको सम्पर्क मानिन्छ।

तपाईंले आफ्नो नजिकका सम्पर्कहरूलाई सूचित गर्नुहोस्

तपाईंका नजिकका सम्पर्कहरू पनि घरमै बस्नुपर्छ, तिनीहरू सञ्चै भए तापनि। यसलाई कारेन्टिन भनिन्छ।

तपाईंले आफ्नो नजिकका सम्पर्कहरूलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक छ र तिनीहरूलाई के गर्ने भनेर बताउन आवश्यक छ।

मेरो नजिकका सम्पर्कहरू को हुन्?

निम्न व्यक्तिहरू नजिकका सम्पर्कहरू हुन्:

- तपाईंको घरमा बस्ने सबैजना
- 24 घण्टाको अवधिमा 4 घण्टाभन्दा बढीको लागि तपाईंको घर भ्रमण गरेका सबैजना
- यदि तपाईं 4 घण्टाभन्दा बढीको लागि अर्को घरपरिवारमा जानुभएको छ भने, त्यो घरका सबै सदस्यहरू
- नजिकको सम्पर्क व्यक्ति ती पनि हुन सक्छन् जसले धेरै फैलावट भएको घटनाको क्रममा एउटै स्थान, कार्यस्थल वा स्थलमा 4 घण्टा बिताएका थिए।

मानिसहरूले बिरामी महसुस गर्नु वा परीक्षणको परिणाम पोजिटिभ आउनुअघि अरू मानिसहरूमा COVID-19 फैलाउन सक्छन्। तपाईंले संक्रामक भएको बेला तपाईंले भेटनुभएका नजिकका सम्पर्कहरूलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

तपाईंको संक्रामक अवधि :

- तपाईंले COVID-19 लक्षणहरू याद गर्नुभन्दा दुई दिनअघि, वा
- परीक्षण गर्नुभन्दा दुई दिनअघि, जहाँ यो परीक्षणले पोजिटिभ परिणाम देखाएको छ।

नजिकका सम्पर्कहरूका लागि जानकारी यहाँ उपलब्ध छ:

www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts।

मेरो नजिकका सम्पर्कहरूले के गर्न आवश्यक छ?

तपाईंका नजिकका सम्पर्कहरूलाई तुरुन्तै 7 दिनको लागि कारेन्टिनमा बस्नु पर्छ।

- उनीहरूले तुरुन्तै (दिन 1 मा) र फेरि 6 दिनमा परीक्षण गर्न आवश्यक छ। लक्षण देखा परेमा पनि तुरुन्तै परीक्षण गराउनु पर्छ।

यदि उनीहरू कुनै पनि परीक्षणमा COVID-19 पोजिटिभ भएमा, उनीहरूलाई तुरुन्तै अलग्गै राख्नुपर्छ। यदि तिनीहरूको द्रुत एन्टिजेन परीक्षण (Rapid Antigen Test) मा पोजिटिभ परीक्षण आएमा तिनीहरूले आफ्नो परिणाम अनलाइन coronavirus.tas.gov.au/testing मा मा दर्ता गर्नुपर्छ।

नजिकका सम्पर्कहरूले 7 दिनमा कारेन्टिन छोड्न सक्छन् यदि:

- तिनीहरूले दिन 6 मा गरिएको परीक्षणमा नेगेटिभ RAT वा PCR परिणाम प्राप्त गरेका छन्; र
- उनीहरूमा कुनै लक्षण छैन।

तपाईंका सबै नजिकका सम्पर्कहरूलाई के गर्नेबारे पूर्ण विवरणहरू हेर्न coronavirus.tas.gov.au/closecontacts हेर्न लगाउनुहोस्।

अत्यावश्यक क्षेत्रहरूमा काम गर्ने नजिकका सम्पर्कहरूलाई कारेन्टिन बस्ने छुट प्रदान गर्न सकिन्छ। थप जानकारीको लागि coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers हेर्नुहोस्। व्यवसाय तस्मानिया (Business Tasmania) लाई 1800 440 026 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा ask@business.tas.gov.au लाई ईमेल गर्नुहोस्।

मसँगै बस्ने मानिसहरूलाई के हुन्छ?

यदि COVID-19 पोजिटिभ केस भएका व्यक्तिहरूले पुष्टि भएको केसबाट उपयुक्त अलगाव कायम राख्न सक्षम भएका छन् र 6 दिनमा उनीहरूको परीक्षण नेगेटिभ आएको छ र उनीहरूमा कुनै लक्षणहरू छैनन् भने, उनीहरूले 7 दिनमा कारेन्टिन छोड्न सक्छन्।

उपयुक्त अलगाव कसरी कायम राख्नेबारे थप जानकारीको लागि "गम्भीर रोगको जोखिम नभएका मसँगै बस्ने मानिसहरूलाई कसरी जोगाउन सक्छु (how can I protect people I live with who are no a risk of severe illness)" हेर्नुहोस् ।

आफ्नो सामाजिक सम्पर्कलाई बताउनुहोस्

तपाईंले आफ्नो सामाजिक सम्पर्कहरूलाई बताउनुपर्छ कि तपाईंको COVID-19 का लागि पोजिटिभ परीक्षण आएको छ। सामाजिक सम्पर्कहरूमा कुनै लक्षण देखा परेमा परीक्षण गराउनु पर्छ।

तपाईंका सामाजिक सम्पर्कहरू तपाईंसँग भएका ती व्यक्तिहरू हुन् जसले 15 मिनेट आमनेसामने सम्पर्कमा, वा उही भित्री ठाउँमा 2 घण्टा बिताएका छन्।

तपाईंका सामाजिक सम्पर्कहरू घर, तपाईंको कार्यस्थल वा विद्यालयका मानिसहरू होइनन्।

यदि तिनीहरूमा लक्षणहरू देखा पर्छन् भने, तिनीहरूले तुरुन्तै परीक्षण गर्नुपर्छ र तिनीहरूले नेगेटिभ परीक्षण परिणाम प्राप्त नगरेसम्म अलग्गै बस्नु पर्छ।

RAT को प्रयोग गरेर पोजिटिभ परीक्षण आउने मानिसहरूलाई पुष्टि भएको COVID-19 केस मानिन्छ र उनीहरूको परिणाम अनलाइन www.coronavirus.tas.gov.au/testing मा दर्ता गर्नुपर्छ।

यो सुझाव पालना गर्न नसक्ने तपाईंको नजिकका सम्पर्क व्यक्तिहरूले 7 दिनको लागि अलग रहनुपर्छ।

आफ्नो कार्यस्थल र/वा शिक्षण संस्थालाई बताउनुहोस्

यदि तपाईं संक्रामक हुँदा अनसाइटमा काम गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदाता/कार्यस्थललाई आफूलाई COVID-19 को पोजिटिभ परीक्षण आएको छ भनेर भन्नुपर्छ।

तपाईंको रोजगारदाता/कार्यस्थलले कार्यस्थलमा सम्पर्क भएका अन्य कर्मचारीहरूलाई बताउनेछन्।

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चा संक्रामक हुँदा शैक्षिक संस्था (विद्यालय, बाल हेरचाह वा प्रारम्भिक बाल्यकाल) मा उपस्थित भएका छन् भने, तपाईंले COVID-19 का लागि पोजिटिभ परीक्षण आएको शिक्षा संस्थालाई बताउनु पर्छ।

शिक्षा संस्थाले शिक्षा सम्पर्क भएका अन्य विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई बताउनेछ।

COVID-19 बाट गम्भीर बिमारीको जोखिममा रहेका मसँगै बस्ने मानिसहरूलाई म कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूको सुरक्षा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यो विशेषगरी तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ जो गम्भीर बिमारीको जोखिममा छन्।

निम्न व्यक्तिहरू गम्भीर बिमारीको जोखिममा हुन्छन्:

- 70 वर्षभन्दा माथिका
- अंग प्रत्यारोपणपछि प्रतिरक्षा कम गर्ने थेरापी प्राप्त गरिरहेका
- पछिल्लो 24 महिनामा बोन म्यारो प्रत्यारोपण गरेका वा ग्राफ्टका बिरुद्ध होस्ट रोगको लागि प्रतिरक्षा कम गर्ने थेरापीमा रहेका मानिसहरू
- ल्युकेमिया, लिम्फोमा, वा माइलोडिस्प्लास्टिक सिन्ड्रोमजस्ता रगतको क्यान्सर भएको, पछिल्लो पाँच वर्षभित्र निदान गरिएको
- केमोथेरापी वा रेडियोथेरापी लिइरहेका।

मध्यम बिमारीको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमा क्रोनिक (दीर्घकालीन) स्वास्थ्य अवस्थाहरू जस्तै मधुमेह, फोक्सोको रोग, हृदय रोग, गम्भीर मोटोपना, क्यान्सर, र मृगौला फेल भएकाहरू समावेश छन्।

यदि तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर वा मध्यम बिमारीको जोखिममा रहेका कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, तिनीहरू (वा तपाईं) अन्यत्र बस्न सक्नुहुन्छ भने यो उत्तम हुन्छ। 1800 671 738 मा फोन गरेर सार्वजनिक स्वास्थ्य (Public Health) बाट सल्लाह खोज्नुहोस्।

COVID-19 बाट गम्भीर बिमारीको जोखिममा नरहेका मसँगै बस्ने मानिसहरूलाई म कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

अलग बस्नुहोस्

- सकेसम्म छुट्टै कोठामा बस्नुहोस्। साझा क्षेत्रहरू जस्तै किचन वा लाउन्ज कोठामा नजानुस्।
- छुट्टै ओछ्यानमा सुत्नुहोस् र यदि सकिन्छ भने छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं एउटै कोठामा हुनु पर्छ भने, सकेसम्म छिटो गर्नुहोस्, कमिमा 1.5 मिटर (दुई धेरै ठूला पाइलाहरू) टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस् र फेस मास्क लगाउनुहोस्।
- भाँडा, चस्मा, कप, कटलरी, तौलिया, ओछ्यान, टूथब्रस, वा अन्य वस्तुहरू तपाईंको घरका मानिसहरूसँग साझा नगर्नुहोस्। खाना वा पेय पदार्थ साझा नगर्नुहोस्।

आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ हेर्नुहोस्

आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस्, विशेषगरी:

- अन्यसँग तपाईंले बाँड्ने कोठामा जानुअघि वा अन्य मानिसहरूले प्रयोग गर्ने चीजहरू छुनुअघि।
- खोक्दा, हाँख्नु गर्दा, नाक सफा गर्दा, अनुहार छोएपछि, धुम्रपान, खाना खाँदा र शौचालय गइसकेपछि।
- खोक्दा र हाँख्नु गर्दा सधैं मुख छोपुहोस्। टिस्यु प्रयोग गर्नुहोस् (यदि उपलब्ध छ भने), टिस्युलाई सीधै बिनमा हाल्नुहोस्, र अन्त्यमा आफ्नो हात धुनुहोस्। यदि तपाईंसँग टिस्यु हातमा छैन भने, तपाईंको कुहिनोको भित्री भाग प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्। राम्रो साबुन लेदर लिनुहोस् र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि रगड्नुहोस्। हातहरू पनि राम्रोसँग सुकाउनुहोस्। यदि तपाईंका हातहरू सफा देखिन्छन् भने अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सानिटाइजर प्रयोग गर्नु ठीक छ।

आफ्नो बस्ने ठाउँहरू सफा राख्नुहोस्

बारम्बार छोड्ने सतहहरू कम्तिमा दैनिक सफा गर्नुहोस्। यसमा बेन्च/टेबलटपहरू, ढोकाका कब्जाहरू, सिंक ट्यापहरू, बाथरूमको सतहहरू र शौचालयहरू, बेडसाइड टेबलहरू, फोनहरू, किबोर्डहरू र ट्याब्लेटहरू समावेश छन्।

सबै सरसफाइको लागि डिटर्जेंट पछि एक कीटाणुनाशक (वा 2-in-1 उत्पादन) प्रयोग गर्नुहोस्। सिफारिस गरिएको कीटाणुनाशकमा प्रति मिलियन (ppm) मा ब्लिच/क्लोरीन 1000 भाग हुनु पर्छ। सधैं ताजा बनाइएको सलुसन प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले कुनै पनि सतहमा थुक, रगत वा शरीरको अन्य फोहोरहरू पाउनुभयो भने, यसलाई डिटर्जेंट र कीटाणुनाशकले राम्रोसँग सफा गर्नुहोस् र कपडालाई धुने ठाउँमा वा फोहोरमा हाल्नुहोस्।

आफ्ना फोहोर लुगा र तन्नाहरू हटाउने बेला सीधै वाशिङ मेसिनमा हाल्नुहोस्। फोहोर धुवाइ गरेपछि आफ्नो हात धुनुहोस्। आफ्नो सामान्य लुगा डिटर्जेंट प्रयोग गर्नुहोस्।

भाँडा र कटलरी राम्रोसँग धुनुहोस्। यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने डिशवाशर प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि कसैले तपाईंको कोठा सफा गर्न चाहन्छ भने, कोठामा प्रवेश गर्नुअघि फेसमास्क र डिस्पोजेबल/एकफेरि प्रयोग गर्ने पन्जा लगाउनु भन्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो हात धुनु भन्नुहोस् वा पन्जा लगाउनु अघि र पछि अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सानिटाइजर प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।

फोहोर हटाउनुहोस्

प्रयोग गरिएको अनुहारको मास्क, टिस्युहरू र अन्य फोहोरहरू सीधै प्लास्टिकको फोहोरको झोलामा आफ्नो बिनभित्र राख्नुहोस् त्यसपछि आफ्नो हात धुनुहोस्। डिस्पोजेबल फेसमास्क एक पटक मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

सङ्कलनको लागि बाहिर राख्नुअघि फोहोरको झोलामा गाँठो बाँध्नुहोस्। यदि त्यहाँ सङ्कलन सेवा छैन भने, झोलामा गाँठो बाँध्नुहोस् र यसलाई फोहोर फ्याँक्ने ठाउँमा नपुग्दासम्म यसलाई धातु वा प्लास्टिकको बिनमा सुरक्षित रूपमा भण्डार गर्नुहोस्। फोहोर छोएपछि आफ्नो हात धुनुहोस्।

अलग वा कारेन्टाइनमा रहेको बच्चालाई म कसरी सहयोग गर्न सक्छु?

तस्मानियन शिक्षा विभाग (Tasmanian Department of Education) सँग COVID-19 को बारेमा तपाईंको बच्चासँग कसरी कुरा गर्ने भन्नेबारे सुझाव उपलब्ध छ।

coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools मा हेर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाका शिक्षकहरूलाई हुलाक वा इमेलमार्फत कार्यहरू, वर्कसिटहरू, र गृहकार्यहरू पठाउन अनुरोध गर्नुहोस्, र तपाईंको बच्चा अनलाइन कक्षाहरूमा सामेल हुन सक्छ कि भनेर बुझ्नुहोस्।

यदि पर्याप्त सञ्चो भएमा यस अलगावलाई बोर्ड गेम, क्राफ्ट, पजलहरू, र रेखाचित्रजस्ता क्रियाकलाप गर्ने अवसरको रूपमा लिनुहोस्।

म कसरी मेरो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सक्छु?

COVID-19 भएकोबारे चिन्तित हुनु र अलगाव र प्रतिबन्धहरूको सामना गर्नुले जटिल भावनाहरू निम्त्याउन सक्छ।

तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह गर्न मद्दत गर्ने तल केही सुझावहरू छन्।

- **सम्पर्कमा रहनुहोस्:** साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूसँग फोनमा कुरा गर्नुहोस् र इमेल र सामाजिक सञ्जालमार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।
- **सहायताको लागि कल गर्नुहोस्:** तपाईंले पहिले कसरी कठिन परिस्थितिहरूको सामना गर्नुभएको थियो भनेर सोच्नुहोस्। रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई पहिले मद्दत गरेको थियो।
- **सक्रिय रहनुहोस्:** तपाईं अलगावमा हुँदा तपाईंको शरीरलाई सक्रिय राख्ने तरिकाहरू खोज्नुहोस्। यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने, नियमित गहिरो सास लिनु र वरिपरि घुम्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- **दिनचर्या कायम राख्नुहोस्:** आफ्नो सामान्य दैनिक दिनचर्याहरू जारी राख्न प्रयास गर्नुहोस्। सामान्य समयमा खानुहोस् र आफ्नो सामान्य सुत्ने दिनचर्यामा रहनुहोस्।
- **राम्रोसँग खानुहोस्।** प्रशस्त फलफूल र तरकारी खानुहोस्।
- **सीमाहरू तय गर्नुहोस्।** रक्सी, सुर्ती, वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग बढाउनबाट रोक्नुहोस्। यसको सट्टा तिनीहरूको सेवन कम गर्ने विचार गर्नुहोस्।
- **मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्:** यदि तपाईं कुनै पनि हिसाबले आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने चाँडै मद्दत खोज्नुहोस्। उपलब्ध सेवा र स्रोतहरूको सूची हेर्नुहोस्।

सहायता स्रोत र सेवाहरू

- **लाइफलाइन अष्ट्रेलिया (Lifeline Australia):** फोन 13 11 14 (दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन), lifeline.org.au।
सामना गर्न वा सुरक्षित रहन कठिनाई भएका मानिसहरूका लागि कुनै पनि समयमा तत्काल अल्पकालीन सहायता प्रदान गर्ने संकट सहायता सेवा।
- **हेड टु हेल्थ (Head to Health):** headtohealth.gov.au
एपहरू, अनलाइन कार्यक्रमहरू, अनलाइन फोरमहरू, फोन सेवाहरू र डिजिटल सूचना स्रोतहरूसहित अनलाइन मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरूको विस्तृत श्रृंखलामाथि सजिलो पहुँच प्रदान गर्दछ।
- **वियोन्ड ब्लू (Beyond Blue):** फोन 1800 512 348 (दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन)। coronavirus.beyondblue.org.au
- **हेडस्पेस (Headspace):** फोन 1800 650 893 (बिहान 9:00 बजे देखि 1:00 बजे सम्म, हप्ताको सात दिन), headspace.org.au/eheadspace
अनलाइन र वेबच्याट सहायता र 12 देखि 25 वर्ष उमेरका, तिनीहरूका परिवार र साथीहरूको लागि परामर्श।
- **तस्मानियन मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन (Tasmanian Mental Health Helpline):** फोन 1800 332 388 (24 घण्टा, हप्ताको सात दिन)।
मानसिक स्वास्थ्य सल्लाह, मूल्याङ्कन, र रेफरलका लागि। यो सेवामा सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकहरू कर्मचारीहरू छन् जसले तपाईंको जानकारीको मूल्याङ्कन गर्न र सबैभन्दा उपयुक्त कार्य निर्धारण गर्न सक्छन्, उदाहरणका लागि:
 - तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा रहेको मानसिक स्वास्थ्य सामुदायिक टोलीमा सिफारिश गर्न
 - तपाईंलाई सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य संकट प्रतिक्रिया टोलीमा सिफारिश गर्न जुन विस्तारित कार्य घण्टामा, हप्ताको सात दिन उपलब्ध हुन्छ।
 - तपाईंको लागि थप उपयुक्त हुन सक्ने अर्को सेवाको लागि सम्पर्क विवरणहरू प्रदान गर्न।
- **मेन्सलाइन (Mensline):** फोन 1300 78 99 78 (दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन), mensline.org.au।
अष्ट्रेलियन पुरूषहरूको लागि व्यावसायिक टेलिफोन र अनलाइन सहायता र सूचना सेवा।
- **माइण्डस्पट (Mindspot):** फोन 1800 61 44 34 (8:00 बिहानदेखि बेलुका 8:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि शुक्रबार; बिहान 8:00 देखि साँझ 6:00 बजे, शनिबार), mindspot.org.au।
तनाव, चिन्ता, डर, नरमाइलो मुड वा डिप्रेसन भएका मानिसहरूका लागि नि:शुल्क टेलिफोन र अनलाइन सेवा। यसले चिन्ता र डिप्रेसनको लागि अनलाइन मूल्याङ्कन र उपचार प्रदान गर्दछ र तपाईंलाई स्थानीय सेवाहरू फेला पार्न मद्दत गर्न सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्य सहायताको बारेमा थप जानकारी तस्मानिया सरकारको वेबसाइट coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-servicesमा उपलब्ध छ।

यदि तपाईं चिन्तित वा निराश हुनुहुन्छ भने, Lifeline लाई 13 11 14 मा वा Beyond Blue मा 1300 224 636 मा कल गर्नुहोस्। आपतकालिन अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्।

म कसरी सूचित रहन सकछु?

स्थिति परिवर्तन हुँदा सूचित रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

तस्मानियामा COVID-19 को बारेमा जानकारीको लागि coronavirus.tas.gov.au मा जानुहोस् वा 1800 671 738 मा सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइन (Public Health Hotline) लाई कल गर्नुहोस्।

अष्ट्रेलियामा COVID-19 बारे जानकारीको लागि health.gov.au मा जानुहोस् वा 1800 020 080 मा राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचना लाइन (National Coronavirus Health Information Line) लाई कल गर्नुहोस्।