

COVID-19 अनौपचारिक सम्पर्क

अनौपचारिक सम्पर्कहरूको लागि तथ्य पत्र

- एउटा अनौपचारिक सम्पर्क भनेको त्यो व्यक्ति हो जो संक्रामक COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिक गएको थियो तर जसलाई COVID-19 को जोखिम नजिकको सम्पर्क भएकोलाई भन्दा कम हुन्छ।
- त्यहाँ यदि तपाईं अनौपचारिक सम्पर्क हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने बारे जान्नका लागि दुई तरिकाहरू छन्:
 - NSW Health ले तपाईंलाई एउटा टेक्स्ट म्यासेज पठाउँदछ वा फोन गर्नेछ।
 - तपाईंले [COVID-19 केस भएको स्थानहरू र सरोकारित स्थानहरू](#) जाँच गर्नुभयो र तपाईं सूचीबद्ध समयमा एउटा अनौपचारिक सम्पर्क स्थानहरूमा हुनुहुन्थ्यो।
- सबै अनौपचारिक सम्पर्कहरूले परीक्षण गर्नु पर्छ र तुरुन्तै अलग्गै भएर बस्नु पर्छ।
- यो तथ्य पत्र विभिन्न सामुदायिक भाषाहरूमा अनुवाद गरिएको छ, [अनुवाद गरिएका सामग्रीहरू](#) हेर्नुहोस्।

के मैले आत्म-पृथक र परीक्षण गर्न आवश्यक छ?

हो पर्दछ। जो कोहि एउटा अनौपचारिक संपर्कमा आएको भएमा परीक्षण गरिनु पर्दछ र नकारात्मक नतिजा प्राप्त नभएसम्म अलग्गै(पृथक) बस्नु पर्छ।

कृपया तपाईंले NSW Health बाट प्राप्त सल्लाहलाई अनुसरण गर्नुहोस्।

यदि तपाईं अनौपचारिक संपर्कको ठाउँमा ४ दिन भन्दा पछाडी हुनुहुन्थ्यो भने:

- [तपाईंको नजिकको परीक्षण स्थानमा](#) COVID-19 परीक्षण गर्नुहोला, र पृथक बस्नुहोला
- तपाईं नजिकको सम्पर्क स्थानमा हुनुभए पछिको ५ दिनमा अर्को COVID-19 परीक्षण गर्नुहोला
- जब तपाईंले पहिलो परीक्षणबाट नकारात्मक परिणाम प्राप्त गर्नुहुन्छ, तपाईंले पृथक बस्ने कार्य रोकन सक्नुहुन्छ - तर कृपया:
 - कुनै अन्य व्यक्ति सँग एउटै कोठामा हुँदा मास्क लगाउनुहोस्

- यदि यो आवश्यक भएको खण्डमा, वा बाहिर व्यायाम गर्न बाहेक तपाईंको घरबाट बाहिर नजानुहोस्
- यदि तपाईं को कार्यस्थलमा जान आवश्यक छ भने मात्र काममा जानुहोस्।
- [COVID-19 लक्षणहरूको](#) लागि ख्याल गर्नुहोस् र यदि तपाईं कुनै लक्षणहरू विकास गर्नुहुन्छ भने कुनै पनि समयमा फेरि परीक्षण गर्नुहोस्। तपाईंको परीक्षणको नकारात्मक नतिजा प्राप्त नभएसम्म तपाईंले अलग्गै रहन आवश्यक हुन्छ।

यदि तपाईं ४ दिन वा त्योभन्दा अघि अनौपचारिक सम्पर्क भएको ठाउँमा हुनुहुन्थ्यो भने:

- [तपाईंको नजिकको परीक्षण स्थानमा](#) COVID-19 परीक्षण गर्नुहोला, र पृथक बस्नुहोला
- परीक्षणको नकारात्मक नतिजा प्राप्त नगरेसम्म अलग्गै बस्नुहोस्
- [COVID-19 लक्षणहरूको](#) लागि ख्याल गर्नुहोस् र यदि तपाईं कुनै लक्षणहरू विकास गर्नुहुन्छ भने कुनै पनि समयमा फेरि परीक्षण गर्नुहोस्। तपाईंको परीक्षणको नकारात्मक नतिजा प्राप्त नभएसम्म तपाईंले अलग्गै रहन आवश्यक हुन्छ।

कृपया टिप्पणी गर्नुहोस्: तपाईं पृथक रहँदै हुनुहुन्छ भने COVID-19 खोप लिनको लागि तपाईंले आफ्नो घर छाड्नु हुँदैन। एकचोटि तपाईंले नकारात्मक नतिजा प्राप्त गर्नुभएपछि, तपाईं खोप केन्द्रमा जान सक्नुहुन्छ।

अलग्गै बस्नु (पृथकीकरण) भनेको के हो?

पृथकीकरणको अर्थ तपाईं आफ्नो घर वा आवासमा रहनुपर्दछ, र अन्य मानिसहरूसँग टाढा रहनु पर्छ। चिकित्सा हेरचाहको लागि (COVID-19 परीक्षण सहित), वा आकस्मिक पर्दा बाहेक, तपाईं आफ्नो घर वा आवास छोड्न सक्नुहुन्न। तपाईंले अन्य मानिसहरूलाई जबसम्म तिनीहरू सामान्यतया त्यहाँ बस्दछन्, वा उनीहरू मेडिकल वा आपतकालीन उद्देश्यका लागि प्रवेश गरिरहेका छैनन् भने तपाईंको घर वा आवासमा आउन अनुमति दिनुहुन्न।

पृथक रहने कार्य घरमा-बस्नु भन्ने निर्देशिकाहरू भन्दा फरक छ। जब तपाईं पृथक रहनु हुन्छ, तपाईंलाई बाहिरको व्यायाम, किनमेल, काम वा शिक्षाको लागि घर छोड्न अनुमति हुँदैन। तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई यस अवधिमा पृथक रहनु पर्दैन।

थप जानकारीको लागि कृपया [NSW स्वास्थ्य आत्म-अलगाव मार्ग निर्देशन](#) पढ्नुहोस्।

के मैले लक्षणहरूको लागि अनुगमन गर्नु पर्दछ?

सबै अनौपचारिक सम्पर्कमा आउनेहरूले आफू अनौपचारिक सम्पर्कको ठाउँमा गएको कम्तिमा १४ दिन सम्मका लागि लक्षणहरूको लागि अनुगमन गर्नुपर्दछ। ख्याल गर्नुपर्ने लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- ज्वरो वा ज्वरोको इतिहास (राती पसीना, चिसो)
- खोकी
- घाँटी दुख्नु
- सास फेर्न कठिन (सास फेर्न गाह्रो) हुनु
- नाक बाट पानी बग्नु
- स्वाद गुमाउनु
- गन्ध सुङ्ग्ने शक्तीमा ह्रास आउनु
- मांसपेशी दुख्नु

COVID-19 का अन्य रिपोर्ट गरिएका लक्षणहरूमा थकान, तीव्र रुपमा नाक अवरुद्ध (बन्द हुने), जोर्नी दुख्ने, टाउको दुख्ने, पखाला, रिङ्गटा / बान्ता, भोक नलाग्ने, कारणबिनाको छातीमा दुख्ने र कंजुक्टिवाइटिस समावेश छन्।

मैले लक्षणहरू विकास गर्ने भने के गर्ने?

यदि तपाईंले लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने तपाईंले तुरुन्त परीक्षण गर्नुपर्नेछ। तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सीहरू वा सवारी-शेयर बाट यात्रा गर्नु हुँदैन। अनुहारमा मास्क लगाउनुहोस् जसले तपाईंको नाक र मुख सबै समयमा ढाक्दछ, र कर्मचारीलाई तुरुन्त तपाईं एक अनौपचारिक सम्पर्क आउनुभएको थियो भनेर बताउनुहोस्। विरलै घटनामा यदि तपाईं कुनै परीक्षण स्थानमा पुग्न सक्नुहुन्न भने तपाईं आफ्नो स्थानीय Public Health Unit (सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई) लाई 1300 066 055 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूले तपाईंलाई कसरी परीक्षण गर्ने सल्लाह दिन्छन्।

यदि तपाईं गम्भीर रूपमा अस्वस्थ हुनुभयो र यो एक चिकित्सा आपतकालिन हो भने, तपाईंले तिनवटा शून्या (000) मा फोन गर्नुपर्नेछ। तपाईं कोहि COVID-19 भएको व्यक्तिको सम्पर्क आउनुभएको हो भनेर एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई बताउनुहोस्।

यदि म एक अनौपचारिक सम्पर्क भएको व्यक्तिको रूपमा चिनिन्छु र म घरबाट टाढा छु भने के हुन्छ?

यदि तपाईं ले आफू एक अनौपचारिक सम्पर्क हो भन्ने फेला पार्नुहुन्छ र घरबाट टाढा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले तुरुन्त जाँच गर्नुपर्नेछ र अलग्गै रहनकोलागि तपाईंको आवासमा सिधै यात्रा गर्नुपर्नेछ।

यदि सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले अहिले बसिरहको स्थानमा आफ्नो अलगाव अवधिमा बिताउनु पर्छ। जब तपाईं आफ्नो परीक्षणको परिणामको लागि पर्खनुहुन्छ त्यतिन्जेलको लागि जहाँसम्म तपाईं सुरक्षित रूपमा त्यहाँ रहन सक्नुहुनेछ र अन्य सबै व्यक्तिहरूबाट अलग हुनुहुनेछ, यो एउटा होटेल, मोटल वा आवासको अन्य प्रकारका आवास पनि हुन सक्दछ।

यदि तपाईं हाल अस्थायी बसोवासमा बसिरहनुभएको छ जुन तपाईंको परीक्षण परिणाम हुनु अघि समाप्त हुन्छ, वा मालिक वा व्यवस्थापकद्वारा तपाईंलाई तपाईंको आवास छोड्न भनिएको छ भने, NSW Health ले तपाईंलाई मद्दत गर्दछ। असाधारण अवस्थाहरूमा, तपाईंलाई पृथकिकरण अवधि समाप्त गर्नकोलागि तपाईंलाई घरमा आउन अनुमति दिइनेछ। यस स्थितिमा मद्दतको लागि कृपया 1300 066 055 मा तपाईंको स्थानीय Public Health Unit (सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाई) लाई फोन गर्नुहोस्।

यदि म त्यस्तो ठाउँमा गएँ जहाँ COVID-19 केस भएको छ तर म सँग सम्पर्क भएको छैन भने के हुन्छ?

यदि तपाईंलाई थाहा छ कि तपाईं त्यस्तो ठाउँमा जानुभएको छ जहाँ COVID-19 मामला रिपोर्ट भएको छ, तर NSW Health द्वारा तपाईंलाई सम्पर्क गरिएको छैन भने कृपया हालसालको COVID-19 केस स्थानहरूको जाँच गर्नुहोस् र त्यस ठाउँको लागि दिइएको सल्लाहलाई अनुसरण गर्नुहोस्।