

# मैं स्वयं-एकांतवास कैसे करूँ?

## अपने घर में रहें

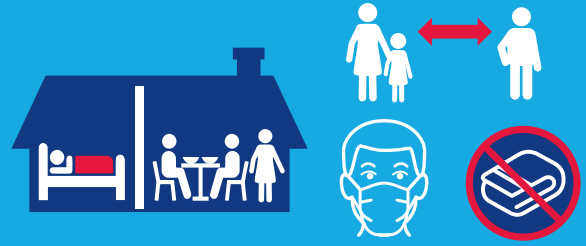
कोई काम, स्कूल, खरीदारी, सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ, या सार्वजनिक परिवहन को न पकड़ें।



\*आप चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने या आपातकालीन स्थिति में घर से बाहर जा सकते हैं।

## यदि आप अन्य लोगों के साथ रहते हैं

- यदि संभव हो तो कमरा या स्नानघर साझा न करें
- 1.5 मीटर की परस्पर दूरी बनाए रखें
- दूसरों की तरह एक ही कमरे में होने पर मास्क पहनें (भले ही वे एकांतवास में हों)
- घरेलू चीजें जैसे कि तौलिए, बिस्तर या बर्तन साझे न करें। उपयोग के बाद धो लें।



## कोई आगंतुक नहीं



## अपने हाथ अक्सर धोएं

साबुन या हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।



## सामान्य दिनचर्या बनाए रखें

घर पर नियमित व्यायाम करें।



## खाँसी और छींक को कवर करें



## मित्रों और परिवार के साथ वस्तुतः जुड़े रहें



## जिन सतहों को आप अक्सर छूते हैं उन्हें साफ़ करें



## परामर्शदाता से 24/7 सहायता लें

लाइफलाइन  
13 11 14  
lifeline.org.au

बियोन्ड ब्लू  
1800 512 348  
coronavirus.beyondblue.org.au



## लक्षणों पर नज़र रखें

यदि वे गंभीर हो जाते हैं (जैसे कि आप साँस नहीं ले पा रहे) तो ट्रिपल जीरो (000) को कॉल करें।



## अभी भी प्रश्न हैं?

[www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19)

राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्पलाइन  
1800 020 080 (24 घंटे हेल्प लाइन)

अपनी भाषा में निःशुल्क सहायता के लिए 13 14 50 पर कॉल करें