

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

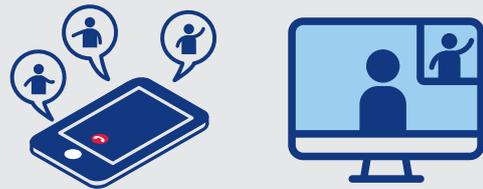
घर पर नियमित व्यायाम करें।



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

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

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