

म कसरी आफू अलग्गै (self-isolate) रहन सक्दछु?

आफ्नै घरमा रहनुहोला

काम, विद्यालय, किनमेल, सार्वजनिक स्थानहरूमा जाने, वा सार्वजनिक यातायात प्रयोग नगर्नुहोला।



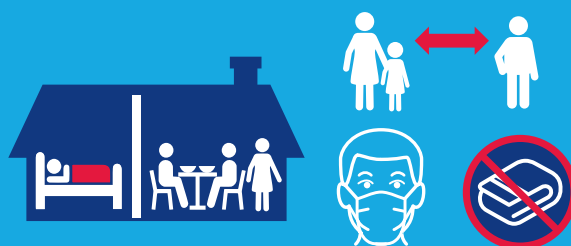
*तपाईं औषधी उपचारको लागि वा आकस्मिक परेको बेला घर छाड्न सक्नुहुनेछ।

पाहुनाहरू आउन नदिनुहोला



यदि तपाईं अन्य व्यक्तीहरु संग संगै बस्नुहुन्छ भने

- यदि संभव छ भने, कोठा वा स्नान कक्ष बाँडीचूडी नगर्नुहोला
- भने १.५ मिटरको दुरी कायम राख्नुहोला
- तपाईं र अन्य व्यक्तीहरूले पनि कोठामा मास्क लगाउनुहोला (यद्यपि यदि उनीहरूपनि एकल अलग्गै रहेको भएता पनि)
- तौलिया, तन्नता वा भाँडाकूँडाहरू जस्ता घरायसी सामानहरू आदान बाँडीचूडी नगर्नुहोला। प्रयोग गरेपछि धुनुहोला।



नियमित रूपमा हात धुनुहोला

साबुन वा ह्याण्ड स्यानिटाईजर प्रयोग गर्नुहोला।



सामान्य दिनाचार्या बिताउनुहोला

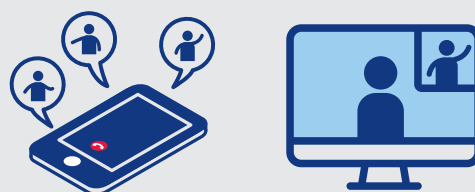
घरमै नियमित व्यायम गर्नुहोला।



खोकी र ह्याच्छूँ आऊँदा ढाक्ने गर्नुहोला



भर्च्युल रूपमा साथीहरु र परिवारहरु संग सम्पर्कमा रहिरहनुहोला



नियमित छोईने सतहहरू नियमित रूपमा सफा गर्नुहोला



परामर्शदाताबाट २४/७ नै टेवा लिनुहोला

लाईफलाईन (Lifeline)

१३ ११ १४
lifeline.org.au

बियोण्ड ब्लु (Beyond Blue)

१८०० ५१२ ३४८
coronavirus.beyondblue.org.au



लक्षणको ख्याल राख्नुहोला

यदि गम्भिर भएमा तिनवटा शून्या (०००) मा फोन गर्नुहोला (उदारहणको लागि तपाईंले सास फेर्न नसक्नु भएमा)



अझै पश्चहरू छन्?

www.nsw.gov.au/covid-19

National Coronavirus Helpline

(राष्ट्रिय कोरोनाभाईरस मदतलाईन)

१८०० ०२० ०८० (२४-घण्टानै मदत लाईन)

तपाईंको भाषामा निःशुल्क मदतको लागि १३ १४ ५० मा फोन गर्नुहोला