



NSW में अपने परिजनों, मित्रों और समुदाय को COVID-19 सुरक्षित रखें



अपने आपको तथा अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने के लिए कृपया यह याद रखें कि मित्रों और परिजनों को अल्प संख्या में इकट्ठा करें।



किसी एक समय पर आप अपने घर पर अधिकतम **20 लोगों** को आमंत्रित कर सकते/सकती हैं या बाहर किसी सार्वजनिक स्थल पर अधिकतम **30 लोग** इकट्ठा हो सकते हैं।



यदि आप किसी मंदिर या पूजा-स्थल पर जाते/जाती हैं, तो यदि आप शारीरिक दूरी न रख पाएँ तो **मास्क पहनें**।



उन लोगों के गले न मिलें या चुंबन न लें जो आपके घर-परिवार से नहीं हैं।



आप जिन लोगों के साथ नहीं रहते/रहती हैं उनसे **1.5 मीटर** दूर रहना याद रखें।



बर्तन और खाना-पीना सांझा न करें।



नियमित रूप से अपने हाथ धोएँ।



यदि आपको बुखार, गले में खराश, खांसी, नाक बहने, सांस फूलने या स्वाद या गंध के आभास की कमी के लक्षण हैं, तो कृपया COVID-19 का टेस्ट कराएँ और घर पर ही रहें।



COVID-19 का टेस्ट करने वाली किसी क्लिनिक पर टेस्ट करवाना **निःशुल्क और आसान है तथा यह जल्दी** हो जाता है, और इसपर कोई सीमा नहीं है कि आप कितने भी बार टेस्ट करवा सकते/सकती हैं।



NSW में, अधिकांश लोगों को **24 घंटों में** अपने टेस्ट के परिणाम मिल जाते हैं।



यदि आप अस्वस्थ हों तो COVID-19 का नेगेटिव (नकारात्मक) परिणाम मिलने तक घर पर ही रहें, भले ही आप बेहतर महसूस कर रहे/रही हों। ऐसा इसलिए ताकि आपके प्रियजनों, मित्रों और सहकर्मियों को सुरक्षित रखा जा सके।

यदि आपके सवाल हैं और आपको समर्थन की आवश्यकता है तो:

- स्वास्थ्य संबंधी सवालों या लक्षणों की जांच करने के लिए **1800 020 080** पर फोन करें (24/7)।
- गैर-स्वास्थ्य संबंधी सवालों के लिए **13 77 88** पर फोन करें (24/7)।
- मानसिक कल्याण समर्थन के लिए **1800 512 348** पर फोन करें (24/7)।
- निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिए के लिए, कृपया TIS National से **131 450** पर संपर्क करें और जिस भाषा की आपको आवश्यकता है, वह उन्हें बताएँ। इसके बाद आप दुभाषिए को आपको उस नम्बर पर कनेक्ट करने का निवेदन कर सकते/सकती हैं जिसपर आप संपर्क करना चाहते/चाहती हैं।
- लक्षणों की जांच करने के लिए www.healthdirect.gov.au देखें।
- COVID-19 से सम्बन्धित सभी अन्य जानकारी के लिए www.nsw.gov.au/covid-19 देखें।

