

COVID-19 (कोरोना भाईरस) कसलाई फोन गर्ने



प्रश्न र टेवा

- स्वास्थ्यको प्रश्नहरू वा लक्षण जाँचको लागि **१८०० ०२० ०८०** (२४/७) मा फोन गर्नुहोला।
- गैर-स्वास्थ्य(स्वास्थ्य बाहेक अन्य) सम्बन्धी प्रश्नहरूको लागि **१३ ७७ ८८** (२४/७) मा फोन गर्नुहोला।
- मानसिक हकहितको टेवाको लागि **१८०० ५१२ ३४८** (२४/७) मा फोन गर्नुहोला।
- लक्षण जाँचको लागि www.healthdirect.gov.au मा हेर्नुहोला।
- अन्य सम्पूर्ण COVID-19 सम्बन्धी जानकारीको लागि www.nsw.gov.au/covid-19 मा हेर्नुहोला।

तिनवटा शून्य (Triple Zero)

तिनवटा शून्य (०००) आकस्मिकताको लागि साँचेर राख्नुहोला जस्तै सास फेर्न कठिनाई वा आरामले बस्दा पनि सास फेर्न गाह्रो हुँदा

दोभाषे सेवा

तपाईंको भाषामा निशुल्क: मद्दतको लागि **१३ १४ ५०** मा हेर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई यी लक्षणहरू भएमा



ज्वरो



खोकी



घाँटि दुख्ने



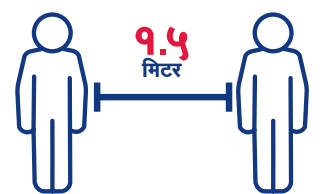
सास फेर्न
गाह्रो हुने

- **पहिला स्वयं-एकल बस्ने।** तपाईंको जि पी लाई फोन गर्नुहोला वा सार्वजनिक COVID-19 क्लिनिकमा जानुहोला: www.nsw.gov.au/covid-19
- तपाईंको आफ्नो कारमा वा परिवारको सदस्यले चलाएको निजी कार वा पुरानो निकटतम सम्पर्कको व्यक्ती संग यात्रा गर्नुहोला। **सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा बाँडी-चुँडी चढ्ने सेवामा यात्रा नगर्नुहोला।**
- **सर्जिकल मास्क लगाउनुहोला।** यदि उपलब्ध छैन भने, आईपुग्ने बित्तिकै एउटा माग्नुहोला।

आफु बचाँ
अरुलाई
बचाऔं।



राम्रो सफाईको
अभ्यास



सामाजिक दुरीको
अभ्यास



यदि सक्नुहुन्छ भने
घरमै बस्नुहोला

