

कसलाई सम्पर्क गर्ने

प्रश्नहरू र सहायता

- स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरूको लागि वा लक्षणहरू जाँच गर्न १८०० ०२० ०८० (२४/७) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- गैर-स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरूको लागि १३ ७७ ८८ (२४/७) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- मानसिक स्वास्थ्य सहायताको लागि १८०० ५१२ ३४८ (२४/७) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- लक्षणहरू जाँच www.healthdirect.gov.au जानुहोस्।
- अन्य कोभिड संग सम्बन्धित जानकारीको लागि www.nsw.gov.au/covid-19 जानुहोस्।

तीन वटा शून्य

तीन वटा शून्य (०००) लाई सास फेर्न गाह्रो हुने अथवा आराम गर्दा सासको कमी जस्ता आपतकालिन अवस्थाहरूको लागि मोबाइलमा राख्नुहोस् (सेभ गर्नुहोस्)।

दोभाषे सेवा

तपाईंको भाषामा निःशुल्क मद्दतको लागि १३ १४ ५० मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन् भने।



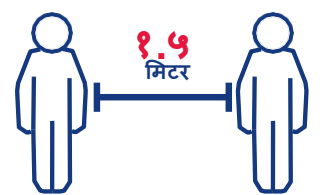
- तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् र नलागेको नतिजा नआएसम्म स्वः अलगबास (सेल्फ आइसोलेसन) मा बस्नुहोस्।
- थप जानकारीको लागि www.nsw.gov.au/covid-19 जानुहोस्।



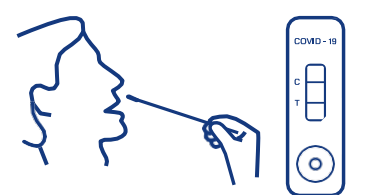
आफू बचाउ र अरुलाई पनि बचाउ।



राम्रो सरसफाईको अभ्यास गर्नुहोस्।



शारीरिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्।



परीक्षण गर्नुहोस्।