

दोश्रो नजिकको सम्पर्कको लागि COVID-19 तथ्यपत्र

नजिकको सम्पर्क: कृपया यो तथ्यपत्र तपाईंको परिवार, नजिकका साथीहरू र कामका सहकर्मीहरूलाई प्रदान गर्नुहोस्

- COVID-19 विशेष गरी घर र साथीहरू माझ, धेरै सजिलैसँग फैलिन्छ।
- यदि तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आएका कसैको नजिक जानुभएको छ भने, तपाईं दोश्रो नजिकको सम्पर्कको व्यक्ती हुनुहुन्छ।
- तपाईंले परीक्षण गराउनु पर्छ तपाईं र नजिकको सम्पर्क दुवैको COVID-19 परीक्षण नेगेटिभ (negative) नआउन्जेल स्वयं-पृथकीकरणमा रहनु पर्दछ र तपाईं नजिकको सम्पर्क भएका व्यक्तिबाट पूर्ण रूपमा स्वयं-पृथकीकरणमा बस्नुपर्छ।
- यदि तपाईं त्यस व्यक्तिबाट पूर्ण रूपमा स्वयं-पृथकीकरणमा रहन सक्नुहुन्न भने, तपाईंले १४ दिनको लागि स्वयं-पृथक रहनु पर्छ।
- तपाईं को सहयोगका लागि धन्यवाद। यी निर्देशनहरूको पालना गरेर, तपाईंले आफ्नो परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्दै हुनुहुन्छ।

दोश्रो नजिकको सम्पर्क को हो?

यदि तपाईं कसैको नजिक हुनुभएको छ जब देखि उनीहरू COVID-19 भएको व्यक्तीको संपर्कमा आएका थिए भने तपाईं एउटा दोश्रो नजिकको सम्पर्क व्यक्ती हुनुहुन्छ। यसमा तलका जो कोहि संलग्न हुनेछन्:

- COVID-19 भएको व्यक्ती सँग नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति सँग एउटै घरमा बस्नुहुन्छ
- COVID-19 भएको व्यक्तीको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्तीको घरमा गएका छन्
- COVID-19 भएको एक व्यक्तीको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ती उनीहरूको घरमा गएको छ
- COVID-19 भएको एउटा व्यक्तीको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ती तपाईंको साथी संग एक सीमित स्थान (जस्तै एउटा कार) मा संग संगै रहेको छ

NSW Health ले नजिकको सम्पर्क भनेर चिनिनु भएका व्यक्तीहरूलाई यो तथ्यपत्र दोश्रो नजिकको सम्पर्कहरू हुन सक्ने मानिसहरूलाई वितरण गर्न आग्रह गरेको छ। यस तथ्यपत्रमा तपाईंले आफू र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्न के गर्नु आवश्यक छ भन्ने निर्देशनहरू छन्।

के मैले परीक्षण र स्वयं-पृथकीकरण गर्न आवश्यक छ?

यदि तपाईं एउटा दोश्रो नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो नजिकको परीक्षणस्थल मा गएर COVID-19 को परीक्षण गर्न आवश्यक हुन्छ (यदि तपाईंमा लक्षणहरू नभए पनि) र कमसेकम तपाईं र नजिकको सम्पर्कले नेगेटिभ परिणाम प्राप्त नगरेसम्म आत्म-पृथकीकरणमा रहनु पर्दछ।

यदि तपाईं एक स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ जो नजिक को सम्पर्क को व्यक्तीको नेगेटिभ परीक्षण परिणाम प्राप्त गर्नु अगाडीनै काम मा फर्कन पर्नेछ भने, तपाईं काम फर्कनु अगाडी मूल्याङ्कनको लागि आफ्नो व्यवस्थापकसँग कुरा गर्नु पर्छ।

यदि तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो व्यवस्थापकसँग कुरा गर्नु पर्छ र तपाईंले काममा फर्कनु अघि तपाईंको जोखिमको मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ।

जब तपाईंले परीक्षण गराउन जानुहुन्छ, कृपया आफ्नो सवारी साधन प्रयोग गर्नुहोस्, हिंडुहोस् वा साईकल प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा सवारी-साझेदारीद्वारा यात्रा गर्नु हुँदैन। पुरै समय तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने एउटा अनुहारको मास्क लगाउनुहोस्, र तपाईं दोस्रो सम्पर्कको व्यक्ती हुनुहुन्छ भनेर कर्मचारीलाई तुरुन्त बताउनुहोस्।

यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क भएको कसैसँग बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले नजिकको सम्पर्कबाट पूर्ण रूपमा स्वयं-पृथक रहनु पर्दछ। तपाईंले निम्न गर्न आवश्यक हुनेछ:

- उनीहरूबाट कुनै पनि बखत पूर्णरूप अलग रहनुहोस्
- उनीहरूको भन्दा फरक कोठामा बस्ने र सुत्ने गर्नुहोस्

- छुट्टै बाथरूमको प्रयोग गर्नुहोस् (यदि तपाईंसँग एउटा मात्र बाथरूम छ भने तपाईंले प्रत्येक पटक बाथरूम प्रयोग गरेपछि कीटाणुनाशकले सफा गर्नुपर्छ - धाराहरू, ढोकाको नब्स, बटनहरू र तपाईंले छोएको हुनसक्ने कुनै पनि कुराहरू समेत।)
- भाँडा, कप, तौलीया, ओछ्यान, वा अन्य चीजहरू सहित घरका सामाग्रीहरू साझा नगर्नुहोस्। यी सामाग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि तपाईंले त्यसलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनु पर्छ वा डिश वाशर / वासिङ्ग मेसिन प्रयोग गर्नु पर्छ
- साझा / सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा नजाने गर्नुहोस्। यदि यो अपरिहार्य छ भने, यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले त्यस्ता ठाँउहरू (उदाहरणका लागि भान्सा, हलवे) प्रयोग गर्दा तपाईंले तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने मास्क लगाउनु भएको छ। ती क्षेत्रमा सबैले उपयोग गर्ने सतहहरू (उदाहरणका लागि धाराहरू, दराज, ढोकाको ह्याण्डलहरू) प्रयोग पछि कीटाणुनाशकले सफा गर्नुपर्छ।

यदि तपाईं र नजिकको सम्पर्कले नकारात्मक नतिजा प्राप्त गर्दछ र तपाईंले परीक्षण पछाडि आफ्नो नजिकको सम्पर्कबाट पूर्णरूपमा पृथकीकरण गर्नुभएको छ भने, अब तपाईंले स्वयं-पृथकीकरणमा रहनु पर्ने छैन। यदि तपाईं दुवैको परीक्षणमा पोजेटिभ देखियो भने, कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईसँग सल्लाहका लागि 1300 066 055 मा फोन गरेर कुरा गर्नुहोस्।

स्वयं-पृथकीकरण भनेको के हो?

स्वयं-पृथकीकरणको मतलब तपाईंको घर वा आवासमा रहनु पर्छ र अरुबाट पूर्ण रूपमा अलग हुनु पर्छ। चिकित्सा हेरचाहको लागि (COVID-19 परीक्षण सहित), वा आपतकालमा बाहेक, तपाईंले आफ्नो घर वा आवास छोड्न सक्नुहुन्न। तपाईंले अन्य मानिसहरूलाई उनीहरू प्रायः त्यही परिसरमा नै बस्ने गरेको अवस्थामा, वा उनीहरू मेडिकल वा आपतकालीन उद्देश्यका लागि प्रवेश गरिरहेको अवस्थामा बाहेक तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूलाई तपाईंको घर वा आवासमा आउने अनुमति दिन सक्नुहुन्न।

स्वयं-पृथकीकरणको र घरमा बस्ने निर्देशनमा फरक छ। जब तपाईं आत्म-पृथकीकरणमा हुनुहुन्छ, तपाईंलाई घरबाट बाहिरका व्यायाम, किनमेल, काम वा शिक्षाको लागि बाहिर जान निषेध हुन्छ।

थप जानकारीको लागि कृपया [NSW Health आत्म-पृथकीकरण मार्गनिर्देशन](#) पढ्नुहोस्।

यदि मैले नजिकको सम्पर्क भएको व्यक्तिबाट स्वयं-पृथक गर्न सकिँन भने के हुन्छ?

यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क भएको व्यक्तिसँग बस्नुहुन्छ र उनीहरूबाट स्वयं-पृथक रहन असमर्थ हुनुहुन्छ भने, सार्वजनिक स्वास्थ्य ईकाईले तपाईंलाई कतै बस्नको लागि व्यवस्था गर्न सक्दछ। यदि यो चाहे जस्तो नभएमा (उदाहरणका लागि यदि उनीहरू तपाईंको बच्चा वा हेरचाहकर्ता हुन् र वैकल्पिक व्यवस्था गर्न सकिँदैन) भने, तपाईंले उनीहरूको स्वयं-पृथकीकरण अवधिमा उनीहरूसँगै पृथक रहन (COVID-19 भएको व्यक्ति सँगको सम्पर्कदेखि १४ दिन सम्मको लागि) र थप परीक्षण गर्न आवश्यक हुनेछ।

नजिकको सम्पर्कसँगै पृथकीकरणमा बस्नु भनेको संक्रमण जोखिम बढी हुनु हो, र तपाईंले लामो अवधिको लागि स्वयं-पृथक रहनुपर्ने सम्भावना पनि हुन्छ।

यदि मैले स्वयं-पृथकीकरणको बेलामा COVID-19 लक्षणहरू विकास गर्दछु वा अस्वस्थ महसुस गर्दछु भने के हुन्छ?

यदि तपाईंले स्वयं-पृथकीकरणको अवधिमा कुनै पनि बेला लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने, तपाईंले तुरुन्त परीक्षण गर्नुपर्नेछ। तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सीहरू वा सवारी-साझागारि यात्रा गर्नु हुँदैन। पुरै समय तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने एउटा अनुहारको मास्क लगाउनुपर्छ, र तुरुन्त कर्मचारीलाई तपाईं एक नजिकको सम्पर्कको रूपमा चिनिनु भएको व्यक्तिको दोश्रो नजिकको सम्पर्क हुनुभएको बताउनुपर्छ।

तपाईंले होशियारीकासाथ हेर्नुपर्ने लक्षणहरू;

- ज्वरो (३७.५° डिग्री सेल्सियस वा माथी) वा ज्वरोको इतिहास (राति पसीना आउने, चिसो)
- खोकी लाग्नु
- नाक रसाउने
- सास फुल्नु (सास फेर्न गाह्रो)
- घाँटी दुख्ने
- सुग्ने शक्तीमा ह्रास
- स्वाद गर्ने शक्तीमा ह्रास

COVID-19 का अन्य लक्षणहरूमा नाक धेरै अवरुद्ध हुने (नाक बन्द), थकाई लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, जोड्मी दुख्ने, टाउको दुख्ने, पखाला, रिंगटा / बान्ता, भोख नलान्ने, छाती दुख्ने र नेत्रश्लेष्मलाशोथ संलग्न हुन सक्छ।

यदि तपाईं गम्भीर रूपमा अस्वस्थ हुनुभयो र यो एक चिकित्सा आपतकालिन भएमा, तपाईंले तीनवटा शून्य (000)मा फोन गर्नुपर्नेछ। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्ति भएको बताउनुहोस्।

मैले स्वयं-पृथकीकरण छोडेपछि के हुन्छ?

तपाईंले सार्वजनिक स्वास्थ्य सल्लाह बमोजिम दैनिक गतिविधिहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको पृथकीकरणको अवधि पछि कुनै पनि बिन्दुमा लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने, कृपया तुरुन्त परीक्षण गर्नुहोस् र तपाईंले नकारात्मक परिणाम प्राप्त नगरेसम्म स्वयं-पृथक रहनुहोस्।

संक्रमणको प्रसारलाई कम गर्न तपाईंले राम्रो स्वच्छता र शारीरिक दूरीको अभ्यास गर्न जारी राख्नुपर्दछ:

- तपाईं संग नबस्ने मानिसहरु संग मानिसहरूसँग १.५ मिटर टाढा बस्नुहोस्
- प्रायः २० सेकेन्डका लागि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस्, वा रक्सीमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो अनुहार, विशेष गरी आफ्नो आँखा र मुखमा छुन बाट जोगिनुहोस्
- खोक्दा वा हाँच्छूँ गर्दा मुख र नाकलाई टिशू वा कुहिनो दोबारेर छोप्नुहोस्।
- तलको वेबसाइट मार्फत NSW सरकारको COVID-19 नियमहरूको बारे आफूलाई अद्यावधिक राख्नुहोस्: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

थप जानकारी र सहयोग

व्यक्ति र परिवारका लागि आर्थिक सहयोग

यदि तपाईं COVID-19 बाट प्रभावित हुनुहुन्छ र वित्तीय कठिनाई अनुभव गरिरहनु भएको छ भने, उपलब्ध वित्तीय समर्थनका बारे थाहा पाउन [NSW सरकारी वेबसाइट](#) मा जानुहोस्।

घरमा पृथकीकरणमा भएको बेला थप जानकारी र सहयोग चाहिएमा:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
२४/७ आपतकालिन सहयोग सेवा (crisis support service) जसले समस्याहरूको समाधान गर्न वा सुरक्षित रहन कठिनाई भोगिरहेका मानिसहरूलाई कुनै पनि समयमा छोटो अवधिको लागि समर्थन प्रदान गर्दछ।
- सोण्डर २४ घण्टै व्यक्तिगत हकहित याप्स (Sonder 24 hour personal wellbeing app), <https://activate.sonder.io/nswhealth>
बाट याप्स निःशुल्कमा डाउनलोड गर्नुहोस्।
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
५ देखि २५ वर्ष उमेरका युवाहरूका लागि एउटा निःशुल्क, व्यक्तिगत र गोपनीय २४/७ फोन र अनलाइन परामर्श सेवा।
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW मा मानसिक स्वास्थ्य समस्या टेलिफोन सेवा।
- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)
मा हेर्नुहोस्।