

COVID-19 स्व-आइसोलेसन परिवर्तन



तपाईंले COVID-19 पोजेटिभ देखिएमा स्व-आइसोलेसनमा बस्नु पर्दैन तर तपाईंमा देखिएका तीव्र लक्षणहरू (नाक बग्ने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने र ज्वरो आउने) नहराएसम्म घरमै बस्नुहुन तपाईंलाई सल्लाह दिइन्छ।

यदि तपाईं घरबाट बाहिर निस्कनु परेमा:

- ईन्डोर (indoors) स्थलहरूमा हुँदा र सार्वजनिक यातायातमा मास्क लगाउनुहोस्
- ठूलो जमघट र भीडभाड भएको ईन्डोर स्थलहरूमा नजानुहोस्
- गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू, अस्पतालमा रहेका, वा वृद्ध वा अशक्त हेरचाह केन्द्रमा रहेका कुनै पनि व्यक्तिलाई कम्तिमा 7 दिनको लागि भेट्न नजानुहोस्
- तपाईं कार्यस्थलमा कहिले फर्कनु पर्छ भन्ने बारेमा तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई रुघाखोकी वा फ्लूको लक्षणहरू छन् भने, कृपया घरमै बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्। यदि तपाईं COVID-19 एन्टिभाइरल औषधीका लागि योग्य हुनुहुन्छ भने, लक्षणहरू देखिनेबित्तिकै परीक्षण गराउनु जरुरी छ। यदि तपाईंको COVID-19 परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएमा पनि बिरामी रहनुजेल घरमै बस्नुहोस्, जसले गर्दा तपाईंका प्रियजन र समुदाय तपाईंबाट संक्रमित हुनेछैनन्।

र्यापिड एन्टिजेन परीक्षणको पोजेटिभ नतिजालाई दर्ता गर्नु अब अनिवार्य नभए तापनि दर्ता गरेमा यसले तपाईंलाई स्वास्थ्य र अन्य सहायता सेवाहरू प्राप्त गर्न गर्न मद्दत गर्ने भएकाले NSW Health ले सबैजनालाई Service NSW मा आफ्नो नतिजा दर्ता गर्न आग्रह गर्दछ।

यदि तपाईंसँग स्वास्थ्यसम्बन्धि कुनै चिन्ता छ र तपाईंलाई भाषागत सहायता चाहिन्छ भने, अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र 1800 022 222 मा Healthdirect सँग सम्पर्क गराईदिन अनुरोध गर्नुहोस्।