



यदि आपको COVID-19 से गंभीर रोग होने का अधिक खतरा है तो पहले से योजना बनाएँ

Plan ahead if you are at higher risk of severe illness from COVID-19

क्या आपको COVID-19 से गंभीर रोग होने का अधिक खतरा है?

यदि आपको COVID-19 से गंभीर रोग होने का अधिक खतरा है तो बीमार पड़ने से पहले यह सीखने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि यदि आपको जुकाम या फ्लू के लक्षण हो जाते हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

गंभीर रोग के अधिक खतरे वाले लोगों में शामिल हैं:

- 70 साल या इससे अधिक आयु के लोग
- 50 साल या इससे अधिक आयु के लोग जिनमें अतिरिक्त खतरा कारक हैं, इन कारकों में मोटापा, डायबिटीज (मधुमेह), हृदय (कार्डियोवैस्कुलर) रोग, फेफड़ों की स्थायी बीमारी (मध्यम या गंभीर अस्थमा सहित जिसमें साँस से अंदर खींचने वाले स्टेरॉयड की आवश्यकता होती है), तंत्रिका संबंधी रोग, जिगर या गुर्दे की गंभीर स्थायी बीमारी, सक्रिय कैंसर या वे लोग शामिल हैं जिन्होंने सुझाव दिए गई सभी टीके नहीं लगवाए हैं
- 30 साल और इससे अधिक आयु के एबोरिजनल तथा टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग जिनमें उपरोक्त सूचीबद्ध अतिरिक्त खतरा कारक हों
- किसी भी आयु के लोग जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली मध्यम से लेकर गंभीर रूप से कमजोर है
- गंभीर या जटिल विकलांगता से ग्रस्त लोग
- गर्भवती महिलाएँ
- जटिल स्थायी स्थितियों से ग्रस्त बच्चे।

यदि आप किसी रिमोट (दूरवर्ती) क्षेत्र में रहते/ती हैं और आपके पास स्वास्थ्य-देखरेख तक कम पहुँच है या आप ऐज्ड केयर (वयोवृद्ध देखरेख) या डिसेबिल्टी केयर (विकलांगता देखरेख) केन्द्र के निवासी हैं, तो अपने डॉक्टर के साथ अपने खतरे की चर्चा करें क्योंकि आप एंटीवायरल इलाज या अतिरिक्त सहायक देखभाल के लिए पात्र हो सकते/ती हैं।

अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको कौन सा COVID-19 टेस्ट करना चाहिए, यदि आपका COVID-19 टेस्ट परिणाम पॉजिटिव आता है और डॉक्टर एंटीवायरल दवाइयों का सुझाव देते हैं तो पूछें कि एंटीवायरल दवाइयाँ कैसे प्राप्त करनी हैं।

एंटीवायरल दवाइयाँ आपको जल्दी बेहतर होने में मदद दे सकती हैं, और वे उस स्थिति में सबसे अच्छा काम करती हैं जब इनका सेवन जितनी जल्दी संभव हो, किया जाता है।

यदि स्वास्थ्य से जुड़ी आपकी कोई चिंताएँ हैं और आपको भाषाई सहायता की आवश्यकता है तो TIS को **131 450** पर कॉल करें और National Coronavirus Helpline (नेशनल कोरोनावायरस हेल्पलाइन) को **1800 020 080** पर फोन मिलाने के लिए कहीं।

और अधिक जानकारी के लिए www.nsw.gov.au देखें।