

क्लोज़ कांटेक्ट्स (करीबी संपर्कों) के लिए COVID-19 तथ्य-पत्रक

- क्लोज़ कांटेक्ट वह व्यक्ति होता है जो COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के करीब रहा हो और सम्भवतः COVID-19 वायरस से संक्रमित हो गया हो।
- यह पता करने के दो तरीके हैं कि क्या आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं या नहीं:
 1. आपको यह बताने के लिए NSW Health से टेक्सट आएगा या फोन आएगा कि आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं
 2. आप [COVID-19 के मामलों के स्थान और चिंताजनक स्थल](#) दर्शाने वाली वेबसाइट पर यह देखते/देखती हैं कि जिस दिन संक्रमित व्यक्ति वहाँ था, आप उस दिन और समय पर क्लोज़ कांटेक्ट स्थान पर थे/थी। यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो कृपया NSW Health को 1800 943 553 पर फोन करें।
- यदि आप COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट हैं तो यह ज़रूरी है कि आप इसके संपर्क में आने से लेकर 14 दिनों के लिए घर पर या किसी अन्य उचित स्थान पर आइसोलेट (एकांतवास) करें। यह भी ज़रूरी है कि जितनी जल्दी संभव हो सके, आप COVID-19 का टेस्ट करवाएँ, भले ही आपके शरीर में लक्षण न हों। एकांतवास का अर्थ है अन्य लोगों से अलग रहना, उन लोगों सहित जो उसी निवास-स्थान पर रहते हैं जहाँ आप रहते/रहती हैं।
- यदि आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं, तो कृपया निम्नलिखित लोगों से टेस्ट करवाने के लिए और जब तक उन्हें नेगेटिव टेस्ट परिणाम न मिल जाए तब तक एकांतवास करने के लिए कहें:
 - आपके घर में रहने वाला हर कोई व्यक्ति
 - हर वह व्यक्ति जो आपके क्लोज़ कांटेक्ट संपर्क में आने के बाद आपके घर आया है
 - हर वह व्यक्ति जिसने आपके क्लोज़ कांटेक्ट संपर्क में आने के बाद आपके साथ यात्रा की है, विशेषकर हर कोई जिसने एक ही गाड़ी में यात्रा की है
- यदि कोई ऐसी अवधि थी जब आप काम पर थे/थी और आपने मास्क नहीं पहना था, तो कृपया हर उस व्यक्ति को टेस्ट करवाने और एकांतवास करने के लिए कहें जिससे आपने उस समय बात की थी या करीबी संपर्क में थे जब आपने मास्क नहीं पहना था। यह हर उस व्यक्ति के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण होगा जो आपके खाने या पीने के समय आपके करीब था।

- यदि आपका स्वास्थ्य-देखभाल कर्मचारी से संपर्क हुआ है, तो उन्हें अपने मैनेजर से बात करने के लिए कहें ताकि काम पर वापस आने से पहले उनका खतरा आकलन किया जा सके
- क्लोज़ कांटेक्ट्स के लिए कानूनन यह ज़रूरी है कि वे अपने आपको दूसरों से अलग रखें; [जन स्वास्थ्य \(COVID-19 एकांतवास\) आदेश](#) के अधीन एकांतवास करना अनिवार्य है, और आदेश का पालन न करने पर जुर्माने लागू हो सकते हैं।

इस तथ्य पत्रक में [NSW Health के COVID-19 एकांतवास दिशा-निर्देश](#) के अलावा अतिरिक्त जानकारी शामिल है।

मुझे क्या करने की ज़रूरत है?

तुरंत एकांतवास करें

सभी क्लोज़ कांटेक्ट्स के लिए ज़रूरी है वे एकांतवास करें, भले ही आप वर्तमान में स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हों।

संक्रमित व्यक्ति के साथ अपने अंतिम संपर्क के बाद से यह ज़रूरी है कि आप कम से कम 14 दिनों के लिए एकांतवास करें।

NSW Health के प्राधिकृत कांटेक्ट ट्रेसर (संपर्क का पता लगाने वाले अधिकारी) द्वारा आपको यह बताया जाएगा कि आपको कितनी देर के लिए एकांतवास करने की ज़रूरत है (ऐसा एक टेक्सट मैसेज के द्वारा किया जा सकता है)।

कांटेक्ट ट्रेसर आपसे संपर्क करेगा - यह ज़रूरी है कि आप कांटेक्ट ट्रेसर को उस स्थान का पता बताएँ जहाँ आप एकांतवास करेंगे/करेंगी और अपने फोन नम्बर की पुष्टि करें।

COVID-19 का टेस्ट करवाएँ

भले ही आपके शरीर में लक्षण न हों, तो भी यह ज़रूरी है कि आप [टेस्ट करवाने के अपने सबसे नजदीकी स्थान पर टेस्ट करवाएँ](#):

1. पहली बार आपको यह पता लगने पर कि आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं तो जितनी जल्दी संभव हो सके, उतनी जल्दी, और

2. संपर्क में आने के बाद 7वें दिन, यदि आप एक ड्राइव-थ्रू टेस्ट क्लिनिक पर जा सकें या आप पैदल चलकर या साइकिल चलाकर भी टेस्ट क्लिनिक जा सकते/सकती हैं, और
3. संपर्क में आने के बाद 12वें और 14वें दिन के बीच

यह ज़रूरी है कि अपना टेस्ट करवाने के लिए आप निजी गाड़ी से यात्रा करके जाएँ, या पैदल चलकर या साइकिल चलाकर जाएँ। आपके लिए यह ज़रूरी है कि COVID-19 का टेस्ट करवाने के लिए आप जन परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर पर यात्रा न करें। ऐसा फेस मास्क पहनें जिससे आपका नाक और मुँह हर समय ढका रहे, और कर्मचारियों को तुरंत बताएँ कि आप COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट हैं।

यदि आपके टेस्ट का परिणाम नेगेटिव आता है, तो भी आपको अपनी एकाँतवास अवधि के समाप्त हो जाने तक एकाँतवास करना जारी रखना होगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि संपर्क में आने के बाद आपके COVID-19 पॉज़िटिव (संक्रमित) बनने के लिए 14 दिन तक का समय लग सकता है।

यदि अपनी एकाँतवास अवधि के किसी भी चरण में आपके शरीर में [लक्षण](#) विकसित हो जाते हैं, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए।

आपको केवल उसी परिस्थिति में एकाँतवास करना बंद करने की अनुमति दी जाएगी यदि आप 12वें और 14वें दिन के बीच टेस्ट करवाते/करवाती हैं, और इस टेस्ट का परिणाम नेगेटिव आता है। यदि आप 12वें दिन या इसके बाद टेस्ट नहीं करवाते/करवाती हैं, तो संक्रमित व्यक्ति के साथ अपने अंतिम संपर्क के पश्चात आपको 24 दिनों के लिए एकाँतवास में रहना होगा।

जो लोग आपके करीब आए हैं उन्हें सूचित करें

उन सभी लोगों से कहें जो:

- आपके साथ एक ही निवास-स्थान पर रहते हैं, और
- पिछले दो दिनों में शारीरिक तौर पर आपके निकट आए हैं (जैसे कि मित्र, सहकर्मी)

कि वे टेस्ट करवाएँ और टेस्ट का परिणाम नेगेटिव आने तक एकाँतवास करें। आपको हर समय इन लोगों से अलग रहना चाहिए। यह ज़रूरी है कि आप उन्हें बताएँ कि आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं, और उनसे [सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट्स \(द्वितीय करीबी संपर्कों\) के लिए सलाह](#) पढ़ने और आवश्यकताओं का अनुपालन करने के लिए कहें।

यदि आप एक उच्च-खतरा परिसर में काम करते/करती हैं (जैसे कि ऐज्ड केयर होम [वयोवृद्ध देखभाल गृह], मिल्ट्री [सैन्य] केन्द्र, रेज़ीडेन्शियल डिसेबिल्टी हाउस या डे प्रोग्राम, बोर्डिंग स्कूल, बोर्डिंग हाउस, आवासहीन आश्रय स्थल, करेक्शनल केन्द्र, दूरस्थ औद्योगिक स्थल जिसमें आवास शामिल हो, प्रवासी कार्यकर्ता आवास, दूरस्थ समुदाय [रिमोट कम्युनिटी], बूचड़खाना), तो आपको प्रबंधकीय-वर्ग को सूचित करना चाहिए, या NSW Health की कांटेक्ट ट्रेसिंग टीम को ऐसा करने में आपकी मदद करने के लिए कहना चाहिए। हो सकता है कि आपके सहकर्मियों को टेस्ट करवाने और नेगेटिव परिणाम मिलने तक एकाँतवास करने की ज़रूरत पड़े।

मैं एकाँतवास कैसे करूँ?

- एकाँतवास का अर्थ है कि आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने घर या आवास-स्थान पर रहें और अन्य लोगों से पूरी तरह अलग रहें। चिकित्सीय देखरेख (COVID-19 का टेस्ट करवाने सहित) या किसी आपातकालीन स्थिति के अलावा आप अपना घर या आवास-स्थान छोड़कर बाहर नहीं जा सकते/सकती हैं। आप अन्य लोगों को अपने घर या आवास-स्थान आने की अनुमति नहीं दे सकते/सकती हैं बशर्ते कि वे आम-तौर पर उसी परिसर में रहते हों, या चिकित्सीय या आपातकालीन प्रयोजनों के लिए प्रवेश कर रहे हों।
- एकाँतवास और घर पर रहने के निर्देशों (लॉकडाउन) में अंतर होता है। जब आप एकाँतवास कर रहे होते/रही होती हैं, तो आपको बाहर जाकर व्यायाम करने, खरीदारी करने, काम पर जाने या शिक्षा के लिए घर छोड़कर जाने की अनुमति नहीं होती है।

एकाँतवास करने के लिए, यह ज़रूरी है कि आप:

- सीधे उस स्थान पर जाएँ जहाँ आप एकाँतवास करेंगे/करेंगी (घर, होटल या कोई अन्य आवास)
- वहाँ से बाहर न जाएँ, जब तक कि ऐसा COVID-19 का टेस्ट करवाने, तात्कालिक चिकित्सीय देखरेख प्राप्त करने, या किसी आपातकालीन स्थिति के कारण (इसमें चोट लगने या घरेलू हिंसा से बच निकलना शामिल है) न किया गया हो। यदि आप इनमें से किसी कारण से घर छोड़कर बाहर जाते/जाती हैं, तो किसी भी अन्य व्यक्ति से 1.5 मीटर की दूरी पर रहें, और जिस स्थान पर आप जा रहे/रही हैं, सीधे वहाँ जाएँ और काम पूरा करके सीधे वहाँ से वापस आ जाएँ।

- किसी निजी-स्वामित्व वाली गाड़ी में यात्रा करें या पैदल चलकर या साइकिल चलाकर जाएँ। आप दूसरे लोगों के साथ केवल तभी यात्रा कर सकते/सकती हैं यदि वे आपके साथ एकांतवास कर रहे हों। यह ज़रूरी है कि आप जन परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर का प्रयोग न करें।
- COVID-19 का टीका प्राप्त करने के लिए एकांतवास छोड़कर न जाएँ। यदि आपकी एपॉइंटमेंट है, तो इसकी बुकिंग फिर से एकांतवास समाप्त करने के बाद की करनी होगी।
- अपनी पूरी एकांतवास अवधि के लिए अपने एकांतवास स्थान पर रहें। आप अपने निजी बगीचे, बॉलकनी या कोर्टयार्ड (सामने के आंगन) में जा सकते/सकती हैं यदि आपके आवास में यह हो तो।
- नौकरी पर, स्कूल, चाइल्डकेयर या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएँ।
- मेहमानों को घर न बुलाएँ
- अच्छी स्वच्छता को अमल में लाएँ:
 - खांसते और छींकते समय नाक-मुंह ढक कर रखें
 - अक्सर कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन और पानी से अपने हाथ धोएँ। आप एल्कोहल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का प्रयोग भी कर सकते/सकती हैं। निम्नलिखित काम करने से पहले अपने हाथ धोएँ:
 - ऐसे क्षेत्र में प्रवेश करने से पहले जहाँ सम्भवतः दूसरे लोग जा सकते हैं
 - दूसरे लोगों द्वारा प्रयोग की गई वस्तुओं को हाथ लगाने से पहले
 - बॉथरूम का प्रयोग करने के बाद
 - खांसने या छींकने के बाद
 - दस्ताने और मास्क पहनने से पहले और इन्हें उतारने के बाद।
 - डिस्पोज़ेबल दस्ताने डाल कर दिन में कम से कम एक बार अपने द्वारा अक्सर स्पर्श की जाने वाली सभी सतहों (काउंटरों, मेज़ के ऊपरी भागों, दरवाजे के हैंडलों, बॉथरूम में लगी चीज़ों, शौचालयों, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट और बिस्तर के साथ वाले मेज़ों) की साफ-सफाई करें। साफ-सफाई करने के बाद घरेलू डिसइंफेक्टेंट (कीटाणुनाशक) या जलमिश्रित ब्लीच घोल लगाएँ।
- अपने परिजनों, मित्रों को आपके लिए किराने के सामान और दवाईयाँ पिक अप करने के लिए कहें या फोन से ऑनलाइन ऑर्डर करें। सुनिश्चित करें कि जब ये लोग वस्तुएँ छोड़ने आएँ तो आप इनके समीप न जाएँ। यदि फिर भी भोजन और अत्यावश्यक आपूर्तियाँ प्राप्त करने में आपको सहायता की आवश्यकता है, तो पब्लिक हेल्थ युनिट को 1300 066 055 पर फोन करें।

यदि मुझे बताया जाता है कि मैं एक क्लोज़ कांटेक्ट हूँ और मैं अपने घर से दूर हूँ तो क्या होता है?

यदि यह बताए जाने पर कि आप एक क्लोज़ कांटेक्ट हैं, आप अपने घर से दूर हैं, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए, अपने आवास पर वापस आकर एकांतवास करना चाहिए।

हो सकता है कि आप अपने मौजूदा आवास में अपनी 14-दिन की एकांतवास अवधि बिताने का फैसला लें। यह स्थान एक होटल, मोटल या अन्य प्रकार का आवास हो सकता है बशर्ते कि आप वहाँ अन्य लोगों से अलग सुरक्षित रूप से रह सकते/सकती हैं।

यदि आप वर्तमान में किसी अस्थायी आवास में रह रहे/रही हैं जहाँ आपके रहने की अनुमति आपकी एकांतवास अवधि समाप्त होने से पहले खत्म हो जाती है, या उस स्थान के मालिक या प्रबंधक ने आपको वह स्थान खाली करने के लिए कहा है, तो NSW Health आपकी मदद करेगा। असाधारण परिस्थितियों में, आपको अपनी एकांतवास अवधि पूरी करने के लिए अपने सामान्य निवास-स्थान पर यात्रा करने की अनुमति दी जा सकती है। सहायता के लिए कृपया अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट को फोन करें।

अधिक जानकारी एकांतवास अवधि के लिए घर जाने की यात्रा करने की छूट का निवेदन करने वाले COVID-19 के क्लोज़ कांटेक्ट्स के लिए सलाह पर उपलब्ध है।

मैं जिन लोगों के साथ रहता/रहती हूँ, मैं उनसे एकांतवास कैसे करूँ?

यदि आप घर में अन्य लोगों के साथ रहते/रहती हैं और आप घर पर अपनी एकांतवास अवधि बिताने की योजना बना रहे/रही हैं, तो यह ज़रूरी है कि आप अपने घर में रहने वाले अन्य लोगों से पूरी तरह अलग हो जाएँ। इससे आपको बीमार पड़ने से सुरक्षा देने में सहायता मिलेगी। यह ज़रूरी होगा कि आप:

- हर समय दूसरों से अलग रहें
- किसी दूसरे कमरे में रहें और सोएँ
- एक अलग बॉथरूम का प्रयोग करें, यदि उपलब्ध हो तो (अन्यथा, आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप सभी नलों, हैंडलों, बटनों और आपके द्वारा सम्भवतः स्पर्श की जाने वाली किसी और चीज़ सहित बॉथरूम को प्रत्येक बार प्रयोग के बाद डिसइंफेक्टेंट [कीटाणुनाशक] के साथ साफ करें)
- बर्तन, कप, तौलिए, बिस्तर-चादरें सहित घरेलू वस्तुएँ या अन्य चीज़ें सांझी न करें। इन वस्तुओं को प्रयोग करने के बाद, आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप इन्हें साबुन और पानी के साथ अच्छी तरह धोएँ या डिशवॉशर/वॉशिंग मशीन का प्रयोग करें

- जितना संभव हो सके, सांझे/सामान्य क्षेत्रों से दूर रहें। यदि ऐसा करना संभव न हो, तो सुनिश्चित करें कि जब भी आप इनका (जैसे कि रसोई, हॉलवे का) प्रयोग करें तो आप मास्क पहनते/पहनती हैं।

यदि आपको पक्का पता नहीं है कि आप अपने घर-परिवार के अन्य लोगों से अलग होकर पूरी तरह एकांतवास कर सकते/सकती हैं या नहीं, तो कृपया अपने स्थानीय [पब्लिक हेल्थ युनिट](#) को फोन करें जो आपको एक अन्य स्थान खोजने में मदद देगी जहाँ आप अपनी एकांतवास अवधि के लिए रूक सकते/सकती हैं। कृपया 1300 066 055 पर फोन करें।

यदि आप ऐसे अन्य लोगों के साथ रहते/रहती हैं जिनसे अलग होकर आप एकांतवास नहीं कर सकते/सकती हैं (जैसे कि यदि वे आपकी संतान या देखभालकर्ता हैं तथा वैकल्पिक प्रबंध नहीं किए जा सकते हैं), तो उनके लिए यह ज़रूरी होगा कि वे आपकी पूरी क्वारंटाइन (संगरोध) अवधि (आपके COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद के 14 दिन) के लिए आपके साथ एकांतवास करें तथा आगे और टेस्ट करवाएँ।

यदि आप COVID-19 पॉज़िटिव (संक्रमित) हो जाते/जाती हैं, और आप दूसरे व्यक्ति/यों के साथ एकांतवास कर रहे/रही हैं, तो वह/वे व्यक्ति क्लोज़ कांटेक्ट बन जाएगा/जाएंगे और आपके उनसे अलग होने के बाद उन्हें और 14 दिनों के लिए एकांतवास करना जारी रखना होगा या इससे अधिक की अवधि के लिए यदि आप उनसे अलग होने में असमर्थ हों तो।

यदि आपकी संतान के शरीर में लक्षण हैं या उसे एकांतवास करने की ज़रूरत है, तो कृपया [माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए सलाह](#) का संदर्भ लें।

यदि मुझमें COVID-19 के लक्षण विकसित हो जाएँ या मैं अस्वस्थ महसूस करने लगूँ तो क्या होगा?

यदि आपके शरीर में [लक्षण](#) विकसित हो जाते हैं, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए। आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप जन परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर पर यात्रा न करें। ऐसा फेस मास्क पहनें जिससे आपका नाक और मुँह हर समय ढका रहे, और कर्मचारियों को तुरंत बताएँ कि आप COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट हैं।

जिन लक्षणों पर आपको ध्यानपूर्वक नज़र रखनी चाहिए वे हैं;

- बुखार या बार-बार बुखार होने की पृष्ठभूमि (रात में पसीने आना, कंपकपी होना)
- खाँसी

- नाक बहना
- सांस फूलना (सांस लेने में परेशानी)
- गले में खराश
- स्वाद के आभास का खो जाना
- गंध के आभास का खो जाना
- मांसपेशियों में दर्द

COVID-19 के अन्य लक्षणों ये लक्षण शामिल हो सकते हैं: एकदम से नाक बंद होने (नाक जमा होने) की गंभीर समस्या, थकावट, जोड़ों में दर्द, सिरदर्द, दस्त, उबकाई/उल्टी आना, भूख लगने में कमी, बिना कारण छाती में दर्द होना और कंजाक्टिविटिस (नेत्र-शोध)।

यदि आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाते/जाती हैं और यह एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है, तो आपको ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करना चाहिए। ऐम्बुलेंस कर्मचारियों को बताएँ कि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट हैं।

मैं एकांतवास का सामना कैसे करूँ?

- चिंता कम करने के लिए परिवार के अन्य सदस्यों के साथ COVID-19 के बारे में बात करें। आप [COVID-19 से जुड़े पूछे जाने वाले आम सवालों](#) पर नवीनतम और सटीक जानकारी का पता लगा सकते/सकती हैं।
- अपने बच्चों को आश्वासन दें।
- जितनी संभव हो सके सामान्य दिनचर्या बनाए रखें।
- फोन, ई-मेल या सोशल मीडिया के माध्यम से परिजनों और मित्रों के साथ संपर्क बनाए रखें।
- घर पर नियमित रूप से व्यायाम करना। इसके विकल्पों में व्यायाम की DVDs, नाचना, फ्लोर एक्सरसाइज, योगा, बैकयार्ड (घर के आगे या पिछले आंगन) में सैर करना या किसी व्यायाम उपकरण का प्रयोग करना, जैसे कि स्टेशनरी बाइसाइकिल यदि आपके पास हो तो, शामिल है। व्यायाम करना तनाव और अवसाद (डिप्रेशन) का एक प्रमाणित उपचार है।
- अपने नियोक्ता के साथ घर से काम करने का प्रबंध करें, यदि संभव हो तो।
- यह सोचें कि आपने पहले कठिन परिस्थितियों का सामना कैसे किया है और अपने आपको आश्वासन दें कि आप इस परिस्थिति का सामना भी कर लेंगे/लेंगी। याद रखें एकांतवास हमेशा के लिए नहीं है।

मैं एकाँतवास करना कब समाप्त कर सकता/सकती हूँ?

जब आप सलाह दी गई एकाँतवास अवधि पूरी कर लेते/लेती हैं, आपके अंतिम टेस्ट का टेस्ट परिणाम नेगेटिव आता है, आपके शरीर में कोई लक्षण नहीं रहते हैं और **जब कोई प्राधिकृत कांटेक्ट ट्रेसर आपको यह बता देता है कि आप एकाँतवास करना समाप्त कर सकते/सकती हैं** तो आप एकाँतवास से बाहर जा सकते/सकती हैं।

यदि आपको पक्का पता नहीं है कि क्या आप एकाँतवास समाप्त कर सकते/सकती हैं, तो अपने स्थानीय [पब्लिक हेल्थ युनिट](#) को 1300 066 055 पर फोन करें।

यदि मैं एकाँतवास के नियमों का अनुपालन न करूँ तो क्या होता है?

नियमों का अनुपालन न करने से परिवार, मित्रों और समुदाय को गंभीर रोग का खतरा पैदा होता है। इन नियमों का अनुपालन न करना एक अपराध भी है और इसके भारी जुर्माने हैं। व्यक्तियों के लिए, अधिकतम जुर्माना \$11,000, 6 महीने की कारावास, या दोनों और साथ ही अपराध के जारी रहने के प्रत्येक दिन के लिए आगे और \$5,550 का जुर्माना है।

मेरे एकाँतवास समाप्त करने के बाद क्या होता है?

जन स्वास्थ्य सलाह के अनुसार आप फिर से दैनिक गतिविधियाँ करनी शुरू कर सकते/सकती हैं।

सभी संक्रामक रोगों के फैलाव को कम करने के लिए आपको अच्छी स्वच्छता और शारीरिक दूरी को अमल में लाना जारी रखना चाहिए:

- आप जिन लोगों के साथ नहीं रहते/रहती हैं उनसे 1.5 मीटर की दूरी पर रहें
- साबुन और पानी के साथ 20 सेकेंड के लिए अक्सर अपने हाथ धोएँ, या एल्कोहल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का प्रयोग करें
- अपने चेहरे को स्पर्श करने से परहेज करें, विशेषकर अपनी आंखों और मुँह को पर
- खांसते या छींकते समय टिश्यू के साथ या अपनी कोहनी मोड़ कर अपना मुँह और नाक ढकें
- यदि आपके शरीर में लक्षण विकसित होते हैं तो टेस्ट करवाएँ और नेगेटिव परिणाम आने तक फिर से एकाँतवास करें
- <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules> वेबसाइट का संदर्भ करके NSW की सरकार के COVID-19 से जुड़े नियमों की ताजा जानकारी रखें

और अधिक जानकारी और समर्थन

व्यक्तियों और घर-परिवारों के लिए आर्थिक सहायता

यदि आप COVID-19 से प्रभावित हैं और आप आर्थिक कठिनाई का सामना कर रहे/रही हैं, तो यह पता करने के लिए कि किस प्रकार की आर्थिक सहायता उपलब्ध है, कृपया [NSW सरकार की वेबसाइट](#) देखें।

घर में एकाँतवास करते समय और अधिक जानकारी और समर्थन के लिए:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
24/7 की संकटकालीन सहायता सेवा जो किसी भी समय उन लोगों को अल्पावधि की सहायता प्रदान करती है जिन्हें संकट का सामना करने या सुरक्षित रहने में कठिनाई हो रही हो
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
5 से 25 साल के युवा लोगों के लिए एक निःशुल्क, गोपनीय और निजी 24/7 फोन तथा ऑनलाइन सलाह सेवा
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW में मानसिक स्वास्थ्य संकटकालीन टेलीफोन सेवा।
- National Coronavirus Health Information सेवा: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) देखें