

नजिकको सम्पर्कको लागि COVID-19 तथ्यपत्र

- एउटा नजिकको सम्पर्क भनेको त्यो व्यक्ति हो जो संक्रामक COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिक गएको थियो र COVID-19 भाईरसबाट संक्रमित भएको हुन सक्दछ।
- त्यहाँ यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने बारे जान्नका लागि दुई तरिकाहरू छन्:
 1. NSW Health ले तपाईंलाई एउटा टेक्स्ट म्यासेज पठाएर वा फोन गरेर तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भन्नेछ।
 2. तपाईंले [COVID-19 केस भएको स्थानहरू](#) र [सरोकारित स्थानहरू](#) देखाउने वेबसाइट मार्फत एउटा संक्रमित व्यक्ति गएको निकटतम सम्पर्क स्थलमा उही दिन र समयमा तपाईं जानुभएको थियो भन्ने थाहा पाउनुहुन्छ। यदि तपाईंलाई यस्तो भएमा, NSW Health लाई 1800 943 553 मा फोन गर्नुहोला।
- यदि तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने तपाईंले घर वा अन्य उपयुक्त ठाउँमा १४ दिनको लागि अलगै रहनु पर्नेछ किनकि तपाईं सम्पर्कमा हुनुभयो। तपाईं सँग लक्षणहरू नभए पनि, तपाईंले COVID-19 को लागि चाँडो भन्दा चाँडो परीक्षण गर्नु पर्छ। पृथक (अलग) रहनु भनेको तपाईं बसेकै ठाउँमा बसेका व्यक्तीहरू लगायत अरु सबै मानिसहरूबाट टाढा बस्नु हो।
- यदि तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुभएको व्यक्ती हुनुहुन्छ भने, कृपया निम्न व्यक्तिलाई परीक्षण गर्न र नकारात्मक परीक्षण नतीजा प्राप्त नहुञ्जेल सम्मको लागि पृथक हुनको लागि गर्न भन्नुहोस्:
 - तपाईंको घरमा बस्नुहुने सबै जना
 - तपाईंको निकटतम सम्पर्कमा आउनुभएपछि तपाईंको घरमा आउनेहरू सबैजना
 - तपाईंको निकटतम सम्पर्कमा आउनुभएपछि तपाईंको साथ काम जान यात्रा गरीरहेको, विशेष गरी तपाईंको एउटै कारमा यात्रा गरेका सबैजना

- यदि तपाईं कामको बखत त्यहाँ कुनै समय थियो जुन समय तपाईंले मास्क लगाउनु भएको थिएन भने, कृपया तपाईंले मास्क नलगाएको समयमा भेट्नु भएको वा घनिष्ठ सम्पर्कभएको प्रत्येक व्यक्तिलाई सोध्नुहोस् र परीक्षण गर्न र अलगै बस्न भन्नुहोला। यो विशेष गरी प्रत्येकका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ जुन तपाईं खान वा पिउनुहुँदा तपाईंसँग नजिक हुनुहुन्थ्यो।
- यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी संग सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने कृपया तिनीहरूलाई काममा फर्कनु भन्दा पहिले उनीहरूको व्यवस्थापक संग जोखिम मूल्याङ्कनका लागि कुरा गर्न को लागी भन्नुहोला।
- नजिकका सम्पर्क हुनेहरूले आफूलाई अलग गर्नुपर्ने कानून छ; सार्वजनिक स्वास्थ्य (COVID-19 आत्म-पृथकीकरण) आदेश अन्तर्गत आत्म-पृथकीकरण गर्नु आवश्यक छ, र आदेशको पालना नगरेमा दण्डहरू लागू गर्न सकिन्छ।

यस तथ्यपत्रमा [NSW Health COVID-19 आत्म-पृथकीकरण मार्गनिर्देशनको](#) लागि अतिरिक्त जानकारी समावेश छन्।

मैले के गर्नु पर्छ?

तुरुन्त अलग हुनुहोस्

यद्यपि तपाईं ले अहिले सञ्चो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने पनि, सबै नजिकको सम्पर्कहरूले अलग रहनु आवश्यक छ।

संक्रामक व्यक्तिसँग अन्तिम पटक तपाईंको सम्पर्क भएपछि तपाईंले कम्तिमा १४ दिनको लागि अलग बस्नुपर्नेछ।

NSW Health को सम्पर्क पत्ता लगाउने अधिकृतद्वारा तपाईंलाई लिखित रूपमा तपाईंले कति लामो समयसम्म अलग रहनु पर्ने हुन्छ भनेर बताइनेछ (यो टेक्स्ट म्यासेज हुन सक्छ)।

सम्पर्क पत्ता लगाउने एक व्यक्तिले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन् - तपाईंले सम्पर्क पत्ता लगाउने व्यक्तिलाई अनिवार्य रूपमा त्यस ठाउँको ठेगाना बताउनुपर्नेछ जहाँ तपाईं एकलै रहनुहुनेछ र तपाईंको फोन नम्बर पुष्टि गर्नुपर्नेछ।

COVID-19 को लागी परीक्षण गर्नुहोस्

यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छैनन् भने पनि तपाईंले तलका अवस्थाहरूमा आफ्नो नजिकको परीक्षण स्थानमा परीक्षण गर्नुपर्नेछ:

1. सम्भव भएसम्म जति सक्दो चाँडो, तपाईंले आफू नजिकको सम्पर्क हो भन्ने थाहा पाएपछि, र
2. तपाईं सम्पर्कमा आउनुभएको ७ दिन भएपछि, यदि तपाईं एउटा ड्राइभ-थ्रु परीक्षण क्लिनिक पुग्न सक्नुहुन्छ वा परीक्षण क्लिनिकमा हिंडेर वा साइकलमा जान सक्नुहुन्छ भने, र
3. तपाईं सम्पर्कमा आउनुभएको १२ दिन देखी १४ दिनको बीचमा।

आफ्नो परीक्षण गराउन तपाईंले निजी गाडीमा, वा हिंडेर वा साइकलमा यात्रा गर्नुपर्दछ। COVID-19 परीक्षणको लागि तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा सवारी-साझेदारी द्वारा यात्रा गर्नु हुँदैन। पुरै समय तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने एउटा अनुहारको मास्क लगाउनुहोस्, र तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने कर्मचारीलाई तुरुन्त बताउनुहोस्।

यदि तपाईंको जाँच नकारात्मक भएमा, तपाईंको पृथकीकरण अवधि समाप्त नभएसम्म, तपाईं अझै पनि अलग रहन आवश्यक हुन्छ। यो किनभने तपाईंलाई सम्पर्कमा आएपछि तपाईं मा COVID-19 देखिन १४ दिन सम्म लाग्न सक्छ।

यदि तपाईंको पृथकीकरण अवधिको कुनै पनि चरणमा लक्षणहरू विकास भएमा, तपाईं ले तुरुन्त परीक्षण गर्नुपर्नेछ।

तपाईंले १२ र १४ दिनको बीचमा परीक्षण गर्नुहुन्छ, र यस परीक्षणको नतीजा नकारात्मक आएमा मात्र तपाईंलाई पृथकीकरण रोक्नको लागि अनुमति दिइनेछ। यदि तपाईंले १२ दिन वा पछि परीक्षण गर्नुहुन्न भने, तपाईंले संक्रामक व्यक्तिसँगको अन्तिम सम्पर्क पछि २४ दिनसम्म अलगगै बस्नु पर्छ।

तपाईंको नजिक रहेका मानिसहरूलाई सूचित गर्नुहोस्

सबैलाई सोध्नुहोस् जो:

- तपाईं बसकै ठाउँमा बस्नुहुन्छ, र
- जो पछिल्लो दुई दिनमा तपाईंसँग नजिकै शारीरिक सम्पर्कमा हुन भएको थियो (उदाहरणका लागि साथीहरू, कामका साथीहरू)

परीक्षण गर्न र उनीहरूको परीक्षणको नकारात्मक परिणाम नआएसम्म अलग रहन भन्नुहोस्। तपाईंले यी व्यक्तिहरूबाट जहिलेपनि अलगै रहनु पर्छ। तपाईंले उनीहरूलाई तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भन्न आवश्यक छ, र उनीहरूलाई द्वितीय स्तरका नजिकको सम्पर्कहरूको लागि सल्लाह पढ्न र आवश्यकताहरूको पालना गर्न भन्नुहोला।

यदि तपाईं एउटा उच्च जोखिम भएको स्थलमा काम गर्नुहुन्छ (जस्तै एक वृद्ध हेरचाह गृह, सैन्य स्थल, आवासीय अशक्तता गृह वा दिवा कार्यक्रम, बोर्डिंग स्कूल, बोर्डिंग हाउस, घरविहिनहरूको आश्रयस्थल, ड्र्यालखाना, आवास सहितको दुर्गम औद्योगिक स्थल, आप्रवासी कामदारहरूको आवास, दुर्गम समुदाय, कसाईको स्थल), तपाईंले व्यवस्थापन लाई सूचित गर्नु पर्दछ, वा NSW Health का सम्पर्क पत्ता लगाउने समुहलाई त्यसो गर्न मद्दत गर्न भन्नुहोस्। तपाईंका सहकर्मीहरूले परीक्षण गर्नुपर्ने हुन सक्दछ र उनीहरूले नकारात्मक परिणाम प्राप्त नगरेसम्म एक्लो रहन आवश्यक हुन सक्छ।

मैले कसरी अलगवा(पृथकीकरण) गर्ने?

- पृथकीकरणको मतलब तपाईंले आफ्नो घर वा आवासमा रहनु पर्छ र अरुबाट पूर्ण रूपमा अलग हुनु पर्छ। तपाईं आफ्नो घर वा आवास चिकित्सा हेरचाहको लागि (COVID-19 परीक्षण सहित), वा आपतकालमा बाहेक छोड्न सक्नुहुन्न। तपाईंले अन्य मानिसहरूलाई उनीहरू प्रायः त्यही परिसरमा नै बस्ने गरेको अवस्थामा, वा उनीहरू मेडिकल वा आपतकालीन उद्देश्यका लागि प्रवेश गरिरहेको अवस्थामा बाहेक तपाईंलेअन्य व्यक्तिहरूलाई तपाईंको घर वा आवासमा आउने अनुमति दिन सक्नुहुन्न।
- पृथकीकरण घरनै बस्ने निर्देशन (लकडाउन) भन्दा फरक छ। जब तपाईं पृथकीकरण गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंलाई घरबाट बाहिरका व्यायाम, किनमेल, काम वा शिक्षाको लागि बाहिर जाने अनुमति हुँदैन।

तपाईंले अनिवार्य रूपमा पृथक रहनु पर्दछ:

- तपाईं अलग (घर, होटल वा अन्य आवास) को ठाउँमा सिधा जानुहोस्।
- COVID-19 परीक्षणको लागि, तत्काल मेडिकल हेरचाह, वा आपतकालमा (चोटपटकबाट बच्न वा घरेलु हिंसाबाट बच्न सहित) बाहेक, नछोड्नुहोस्। यदि तपाईं यी कुनै पनि कारणका लागि घर छोड्नुहुन्छ भने तपाईंले अनुहारको मास्क लगाउनुपर्दछ, अरू कसैबाट १.५ मिटर टाढा रहनु पर्दछ, र सिधा तपाईं जानलाग्नु भएको ठाउँको र त्यहाँबाट सिधै अलग बसेको स्थलको यात्रा गर्नु पर्दछ।

- निजी स्वामित्वको कार वा पैदल वा साईकलमा यात्रा गर्नुहोस्। यदि अन्य व्यक्तिहरू तपाईंसँग पृथकीकरणमा छन् भने मात्र तपाईंले उनीहरूसँग मात्र यात्रा गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा सवारी-साझेदारी गरेर चढ्ने सवारी साधनको प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- COVID-19 खोप प्राप्त गर्न अलगवाबाट नछोड्नुहोस्। यदि तपाईंले भेट्ने समय लिनभएको छ भने, यो एकलवाम रहने समय समाप्त नगरे सम्मकोलागि पुनः जानकोलागि समय बदल्न आवश्यक पर्दछ।
- तपाईंको सम्पूर्ण पृथकीकरणको अवधिको लागि तपाईंको अलगवा स्थलमा रहनुहोला। यदि तपाईंको छ भने, तपाईं आफ्नो निजी बगैचा, बालकनी वा आँगनमा जान सक्नुहुन्छ।
- काम, स्कूल, बाल हेरचाह वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा जानु हुँदैन।
- आगन्तुकहरू स्वीकार्नु हुँदैन
- राम्रो स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्:
 - खोकी र हाँच्छर्छु गर्दा नाकमुख ढाक्नुहोस्
 - कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले नियमित रूपमा आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। तपाईं अल्कोहोलमा आधारित (alcohol - based) ह्याण्ड स्यानिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। आफ्नो हात धुनुहोस्:
 - अन्य मानिसहरु जान सक्ने ठाउँमा जानु भन्दा पहिले
 - अन्य व्यक्ति द्वारा प्रयोग गरिएका चीजहरूलाई छुनु भन्दा पहिले
 - बाथरूम प्रयोग गरेपछि
 - खोकेपछि वा हाँच्छर्छु गरेपछि
 - पञ्जा र मास्कहरू लगाउनु अघि, र खोलेपछि।
 - तपाईंले प्रायः छुने सबै सतहहरू (काउन्टर, ट्याबलेटहरू, ढोकाकोनब्स, बाथरूमका सामानहरु, शौचालय, फोन, किबोर्ड, ट्याबलेट, र बेडसाइड टेबल) दिनमा कम्तिमा एक पटक डिस्पोजेबल पञ्जा लगाएर सफा गर्नुहोस्। सफाई गरेपछि घरमा प्रयोग गर्न मिल्ने कीटाणुनाशक वा पातलो तरल ब्लीच मिश्रण लगाउनुहोस्।
- तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई तपाईंको लागि किराना सामान तथा औषधिहरू ल्याईदिन भन्नुहोस् वा अनलाईन वा फोन मार्फत अर्डर गर्नुहोस्। यी व्यक्तिहरूका तपाईंको लागि सामानहरू लिएर आउँदा तपाईं कुनै पनि प्रकारले उनीहरूको नजिक आउनुहुन्न भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई अझै पनि खाना र आवश्यक आपूर्तिहरू प्राप्त गर्न मद्दतको आवश्यकता छ भने, सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईलाई 1300 066 055 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि मलाई म एक नजिकको सम्पर्क हो भनिएको छ र म घरबाट टाढा छु भने के गर्ने?

यदि तपाईं घरबाट टाढा हुनुहुन्छ जब तपाईंलाई निकटतम सम्पर्क भएको भनियो भने, तपाईंले तुरुन्त जाँच गर्नुपर्नेछ, आफ्नो आवासमा फर्कनुपर्नेछ र पृथक बस्नुपर्नेछ।

तपाईंले आफ्नो वर्तमान आवास स्थलमा आफ्नो १४-दिनको पृथकीकरण अवधि बिताउने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। जबसम्म तपाईं सुरक्षित रूपमा अन्य व्यक्तिबाट अलग रहन सक्नुहुन्छ, यो होटल, मोटल वा अन्य प्रकारका आवास हुन सक्दछ।

यदि तपाईं हाल अस्थायी आवासमा बसिरहुनु भएको छ जुन तपाईंको अलगवा अवधि समाप्त हुनु अघि समाप्त हुन्छ, वा तपाईंलाई मालिक वा व्यवस्थापकद्वारा तपाईंको आवास छोड्न आग्रह गरिएको छ भने, NSW Health ले तपाईंलाई मद्दत गर्दछ। असाधारण अवस्थाहरूमा, तपाईंलाई तपाईंको स्वतः पृथकीकरण अवधि पूरा गर्न तपाईंको सामान्य निवास स्थानको लागि यात्रा गर्न अनुमति दिइनेछ। मद्दतको लागि कृपया 1300 066 055 मा तपाईंको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाईलाई फोन गर्नुहोस्।

[COVID-19 नजिकको सम्पर्कको लागि सल्लाह आत्म अलगवामारहनकोलागि घर फर्कनको लागि यात्रा छुट माने मा थप जानकारी उपलब्ध छन्।](#)

म सँग बस्ने मानिसहरूबाट म कसरी पृथक बस्न सक्छु?

यदि तपाईं अरूसँग एउटा घर साझा गर्नुहुन्छ र तपाईंको अलगवा अवधि घरमा बिताउने योजना गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं तपाईंको परिवारमा अरूबाट पूर्ण रूपमा अलग हुनु पर्छ। यसले तिनीहरूलाई बिरामी हुनबाट बचाउँदछ। तपाईंले निम्न गर्न आवश्यक हुनेछ:

- सधैं अरूबाट अलग रहनुहोस्
- एउटा फरक कोठामा बस्नुहोला र सुत्नुहोला
- यदि उपलब्ध छ भने एउटा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस् (अन्यथा तपाईंले बाथरूम सफा गर्नुपर्छ, कीटाणुनाशकले धाराका ह्याण्डलहरू सहित, बटनहरू र कुनै पनि अन्य चीजहरू तपाईंले हरेक पटक प्रयोग गरेपछि सफा राख्नु पर्दछ)
- भाँडा, कप, तौलिया, ओछ्यान, वा अन्य सामानहरू सहित घरायसी सामानहरू साझा नगर्नुहोस्। यी सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि तपाईंले तिनीहरूलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनु पर्छ वा डिश वाशर / वासिङ्ग मेसिन प्रयोग गर्नु पर्छ।

- सकेसम्म साझा / सामुहिक क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस्। यदि यसो गर्न संभव छैन भने, तपाईंले ती क्षेत्रहरू (जस्तै किचन, हलवे) प्रयोग गर्नु पर्दा तपाईंले मास्क लगाउनुभएको निश्चित गर्नुहोस्।

यदि तपाईं आफ्नो घरका अन्य सदस्यहरूबाट पूर्ण रूपमा पृथक रहन सक्नेबारे निश्चित हुनुहुन्न भने, कृपया तपाईंको [सार्वजनिक जन स्वास्थ्य](#) इकाईलाई फोन गर्नुहोस् उनीहरूले तपाईंको पृथकीकरणको अवधिभरि तपाईं बस्नसक्ने अर्को ठाउँ खोज्न मद्दत गर्नेछन्। कृपया 1300 066 055 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं अरूसँग बस्नुहुन्छ जसबाट तपाईं अलग रहन सक्नुहुन्न (उदाहरणका लागि यदि उनीहरू तपाईंको बच्चा वा हेरचाहकर्ता हुन र वैकल्पिक व्यवस्था गर्न सकिँदैन) भने, उनीहरूले तपाईंसँग तपाईंको सम्पूर्ण क्वारेन्टिन समयावधि (तपाईंको COVID-19 सम्पर्क भएको १४ दिन पछि) को लागि अलगै रहन आवश्यक हुनेछ, र थप परीक्षण पूरा गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंमा COVID-19 देखियो, र अर्को व्यक्ति / हरू सँग पृथकीकरणमा भएको छ भने, त्यो व्यक्ति एक निकटतम सम्पर्क हुनेछ र तपाईं उनीहरूबाट छुट्टिनु भएपछि उनीहरू अर्को १४ दिनको लागि, वा यदि तपाईं उनीहरूबाट छुट्टै बस्न सक्नुभएन भने त्योभन्दा बढी अवधिकालागि, पृथकीकरणमा बस्नु पर्नेछ।

यदि तपाईंको बच्चामा यसको लक्षणहरू देखिएको छ वा उसले अलग रहन आवश्यक छ भने, कृपया [अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूको सल्लाहमा](#) हेर्नुहोला।

यदि मलाई COVID-19 लक्षणहरू देखियो वा मैले अस्वस्थ महसुस गरेँ भने के हुन्छ?

यदि तपाईंमा [लक्षणहरू](#) देखियो भने तपाईंले तुरुन्त परीक्षण गर्नुपर्नेछ। तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा सवारी-साझेदारी बाट यात्रा गर्नु हुँदैन। पुरै समय तपाईंको नाक र मुख ढाक्ने एउटा अनुहारको मास्क लगाउनुपर्छ, र तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिको नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भनेर कर्मचारीलाई तुरुन्त बताउनुहोस्।

तपाईंले सावधानीका लागि हेर्नु पर्ने लक्षणहरू:

- ज्वरो वा ज्वरोको इतिहास (रातको पसीना, चिसो)
- खोकी लाग्नु
- नाक बाट पानी बग्नु
- सास फुल्नु (सास फेर्न गाह्रो)
- घाँटी दुखेको
- गन्ध सुङ्ग्ने शक्तीमा ह्रास आउनु
- स्वाद गुमाउनु
- मांसपेशी दुख्नु

COVID-19 का अन्य लक्षणहरूमा नाक धेरै अवरुद्ध हुने(बन्द हुने), थकान, जोडनीमा दुखाइ, टाउको दुख्ने, पखाला, रिंगटा / बान्ता, भोक नलाग्ने, छाती दुख्ने र कन्जेक्टिवाइटिस पनि पर्नसक्छ।

यदि तपाईं गम्भीर रूपमा अस्वस्थ हुनुभयो र यो एउटा चिकित्सकीय आपतकालिन स्थिति हो भने, तपाईंले तिनवटा शून्य (000) मा फोन गर्नुपर्नेछ। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईं COVID-19 भएको कसैको नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्।

म कसरी पृथकीकरणको सामना गर्न सक्छु?

- चिन्ता कम गर्नको लागि COVID-19 को बारेमा परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं ले यहाँ सही र अद्यावधिक जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ [COVID-19 - प्रायः सोधिने प्रश्नहरू](#)।
- कलिला बालबालिका आश्रित पार्नुहोस्।
- सकेसम्म सामान्य दैनिक तालिका राख्नुहोस्।
- परिवार, सदस्यहरू र साथीहरूसँग फोन, ईमेल वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।
- घरमा नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। विकल्पहरूमा व्यायाम डीभीडी, नाच, भुइँमा व्यायाम, योग, घर पछाडिको वरिपरि हिँड्ने वा घरमै भएको व्यायाम उपकरणहरू प्रयोग गर्न सक्दछ, जस्तै यदि तपाईंसँग छ भने एक स्थिर साइकल। व्यायाम तनाव र उदासीनताको लागि एक प्रमाणित उपचार हो।
- यदि सम्भव भएमा तपाईंको रोजगारदातासँग घरबाट काम गर्न व्यवस्था गर्नुहोस्।
- विगतका कठिन परिस्थितिहरूको सामना कसरी गर्नुभयो भनेर सोच्नुहोस् र आफैँलाई आश्रित पार्नुहोस् कि तपाईं यस परिस्थितिको पनि सामना गर्नुहुन्छ। याद गर्नुहोस् कि पृथकीकरण सदाको लागि रहदैन।

मैले कहिले पृथकीकरण छोड्न सक्छु?

तपाईंले तोकिएबमोजिम पृथकीकरणको अवधि पूरा गरिसकेपछि, तपाईंको अन्तिम परीक्षणबाट नकारात्मक नतीजा प्राप्त गरेपछि, तपाईंमा कुनै लक्षण नभएपछि र [तपाईंलाई आधिकारिक सम्पर्क पत्ता लगाउनेहरूबाट पृथकीकरण छोड्न भनिएपछि](#) तपाईंले आत्म-पृथकीकरण छोड्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईं पृथकीकरण छोड्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने बारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्थानीय [सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईलाई](#) 1300 066 055 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि मैले पृथक नियमहरू अनुसरण गरिन भने के हुन्छ?

नियमहरू पालना नगर्नाले परिवार, साथीहरू र समुदायलाई गम्भीर रोगको जोखिममा पार्छ। यी नियमहरूको पालना नगर्नु पनि एक दण्डनीय अपराध हो र भारी सजाय आकर्षित सक्दछ। व्यक्तिहरूको लागि, अधिकतम जरिवाना ११,००० डलर, ६ महिना जेल, वा यो अपराध जारी रहुञ्जेल प्रतिदिन ५,५०० डलर थप जरिवाना सहित दुवै हुनु सक्छ।

म पृथकीकरण छोडे पछि के हुन्छ?

तपाईं सार्वजनिक स्वास्थ्य सल्लाह बमोजिम दैनिक गतिविधिहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ।

सबै संक्रामक रोगहरूको प्रसार कम गर्न तपाईंले राम्रो स्वच्छता र शारीरिक दूरी अभ्यास गर्न जारी राख्नुपर्दछ:

- तपाईं संग नबस्ने 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।
- यदि तपाईंमा लक्षण देखापरेमा परिक्षण गरिनुहोला र नकारात्मक नतिजा नआउञ्जेल सम्मकोलागि पृथक(अलगवा) रहनुहोला।
- 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।
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
५ देखि २५ वर्ष उमेरका युवाहरूका लागि एउटा नि:शुल्क, 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।