



COVID-19 के प्रसार की गति को धीमा करना

लोग स्वयं व्यक्तिगत रूप से, नियोक्ता और संगठन कोरोनावायरस (COVID-19) के प्रसार को सीमित करने और समुदाय के सबसे कमजोर लोगों की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं।

हर किसी को संक्रमण के प्रसार को कम करने और उससे संक्रमित होने के खतरे को कम करने के लिए **इसी समय** कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। अच्छी स्वच्छता और सामाजिक दूरी का अभ्यास करना दो महत्वपूर्ण तरीके हैं जिनसे आप मदद कर सकते हैं।

सामाजिक दूरी का अर्थ है अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क से बचना। हालाँकि ऐसा हमेशा संभव नहीं है फिर भी, अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी रखने का प्रयास करें।

जनता के लिए सलाह

- विदेश यात्रा से ऑस्ट्रेलिया लौट कर आने वाले सभी यात्रियों के लिए 14 दिनों के लिए अपने आप को अलग रखना (self-isolate) अनिवार्य है, भले ही आप में रोग के लक्षण न हों।
- अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें - 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोएँ, अपने चेहरे को छूने से बचें, खाँसते या छींकते समय अपनी कोहनी या टिशू से अपने मुँह और नाक को ढँक लें- फिर टिशू को कूड़े के डब्बे में दाल दें। जिन सतहों को बार-बार छुआ जाता है, उन्हें नियमित रूप से कीटाणुरहित करते रहें।
- यदि आप अस्वस्थ हैं तो घर पर रहें और अस्पतालों, वृद्ध देखभाल सुविधाओं, या हृदय, फेफड़े या गुर्दे की स्थिति वाले लोगों या मधुमेह वाले लोगों से न मिलें।
- यदि आपका बच्चा/युवा बीमार है, तो उन्हें तब तक बच्चे के देखभाल केंद्र या स्कूल में न भेजें, जब तक कि लक्षण समाप्त न हो जाएँ।
- भविष्य में बच्चे के देखभाल केंद्र या स्कूल के बंद हो जाने के कारण अपने बच्चे/युवा की देखभाल केंद्र या स्कूल न जाने की किसी भी संभावना के लिए योजना बनाएँ। नवीनतम जानकारी के लिए [The Department of Education](#) और [Catholic Schools NSW](#) पर जाकर नियमित रूप से देखते रहें।
- दोस्तों और परिवार से संपर्क बनाए रख कर समुदाय के अन्य लोगों को सहयोग प्रदान करें।
- संपर्क में रहें, भीड़ में नहीं - सभाओं से बचें और फ़ोन, ईमेल और सोशल मीडिया के माध्यम से परिवार, दोस्तों और काम के सहयोगियों के साथ संपर्क बनाए रखें।
- स्वागत करने के लिए हाथ मिलाना, गले मिलना या चुंबन लेना बंद करें।
- विदेशी और अंतरराज्यीय यात्रा योजनाओं पर फिर से विचार करें।
- आप अपने और अपने परिवार के लिए किसी भी नियमित दवाओं की आपातकालीन आपूर्ति प्राप्त करने के बारे में अपने डॉक्टर और फ़ार्मासिस्ट से बात करें।
- जानकारी प्राप्त करते रहें: क्योंकि स्थिति तेज़ी से बदल रही है, नवीनतम जानकारी के लिए निम्न वेबसाइटों को नियमित रूप से देखते रहें, [NSW Health COVID-19](#) और [NSW Health](#) फ़ेसबुक पेज।

नियोक्ताओं और सेवा प्रदाताओं के लिए सलाह

- काम करने/सीखने की लचीली व्यवस्थाओं को प्रोत्साहित करें और कर्मचारियों को बीमार होने पर घर में रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गैर-ज़रूरी यात्रा को स्थगित करने या रद्द करने के लिए कर्मचारियों को प्रोत्साहित करें।
- नियमित सफ़ाई का उच्च स्तर सुनिश्चित करें।



- स्वच्छता रखने के लिए सामान खरीदें (जैसे कि अल्कोहल हैंड सैनिटाइज़र) और इन्हें भवन के प्रवेश द्वारों और आम क्षेत्रों में उपलब्ध कराएँ। हाथों को बार-बार धोने और हाथ के सैनिटाइज़र के उपयोग को प्रोत्साहित करें।
- सामाजिक दूरी को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियों/सेवाओं में आवश्यक बदलाव करें- ग्राहकों को अलग करने का प्रबंध करें, कतार से व किसी के बहुत नज़दीक आने से बचें।
- बड़ी इनडोर मीटिंग और लंचरूम से बचें और यदि संभव हो सके तो आउटडोर वेन्यू का इस्तेमाल करें।
- बड़ी उम्र के वयस्कों, विकलांग व्यक्तियों और ऐसे अन्य लोगों की जरूरतों का ध्यान रखें, जिनकी अंदर-बाहर आने-जाने के लिए व कार्यात्मक रूप से विशेष जरूरतें हैं।
- जानकारी प्राप्त करते रहें: देखें- [SafeWork NSW का COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

किसकी जाँच होनी चाहिए?

- ठंड या फ्लू जैसे लक्षणों वाला कोई भी ऐसा व्यक्ति जो विदेश से वापस आया है या जो COVID-19 के पुष्ट मामले के संपर्क में आया है, उसकी जाँच किए जाने की आवश्यकता है। यदि आप में लक्षण हैं, तो पहले अपने जीपी को फ़ोन करें जिससे सुनिश्चित रूप से उचित व्यवस्था की जा सके ।

उपयोगी लिंक

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)