



कोभिड-१९ को प्रसार सुस्त गर्दै

व्यक्तिहरु, रोजगारदाताहरु र संगठनहरुले कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रसार सीमित गर्न र समुदायमा सबैभन्दा कमजोरलाई बचाउन मद्दत गर्न सक्दछ ।

संक्रमणको प्रसार र जोखिम कम गर्न सबैलाई अब कार्य गर्न प्रोत्साहित गरिएको छ । राम्रो सरसफाई अभ्यास र सामाजिक दूरी जस्ता दुई महत्त्वपूर्ण तरिकाहरु द्वारा तपाईंले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

सामाजिक दूरी भनेको अरू व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कबाट बच्नु हो । जुन सधैं सम्भव हुदैन त्यसैले अन्य व्यक्तिहरूसँग १.५ मिटर टाढा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

जनताको लागि सल्लाह

- सबै विदेशी यात्रीहरुले अष्ट्रेलिया फर्केपछि आफूलाई लक्षणहरु नभए पनि १४ दिनसम्म अनिवार्य रूपमा आफू-आइसोलेसन मा बस्नुपर्दछ ।
- राम्रो सरसफाईको अभ्यास गर्नुहोस् - साबुन र पानीले प्रायः २० सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस्, अनुहार नछुनुहोस्, खोकी वा हाँछ्यु आउँदा तपाईंको कुहिना वा टिशूले छोप्नुहोस् - अनि टिशूलाई बिनमा फाल्नुहोस् । नियमित रूपमा बारम्बार छुने सतहहरुलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस् र अस्पतालहरुमा, वृद्ध हेरचाह सुविधाहरुमा, हृदय, फोक्सो र मिर्गौलाको विरामी, वा मधुमेह भएका कमजोर व्यक्तिहरुलाई नभेट्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको बच्चा / जवान व्यक्ति बिरामी छ भने लक्षणहरु समाधान नभएसम्म तिनीहरुलाई स्कूल वा बच्चा हेरचाह केन्द्रमा नपठाउनुहोस् ।
- बच्चा हेरचाह केन्द्र वा स्कूल भविष्यमा कुनै पनि बन्द भएमा तपाईंको बच्चा / जवान व्यक्तिको सम्भावितताको लागि योजना बनाउनुहोस् । अपडेटहरुको लागि [The Department of Education](#) र [Catholic Schools NSW](#) नियमित रूपमा चेक गर्नुहोस् ।
- साथीहरु र परिवारको खोजी गरिदिएर समुदायमा अरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- भीडको पछि नलाग्नु – भेलाबाट जोगिनुहोस् र परिवार, साथीहरु र कार्यकर्मीहरूसँग फोन, ईमेल र सामाजिक संजाल मार्फत सम्पर्कमा रही रहनुहोस् ।
- अभिवादनको रूपमा हात मिलाउन, अंकमाल वा चुम्बन गर्न रोक्नुहोस् ।
- विदेश र अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा योजनाहरुको पुनः विचार गर्नुहोस् ।
- तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि कुनै नियमित औषधीको आपतकालिन आपूर्ति पाउने बारेमा तपाईंको चिकित्सक र फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- सूचित रहनुहोस्: जब अवस्था द्रुत रूपमा परिवर्तन हुँदै जान्छ, नियमित रूपमा अपडेटहरुको लागि निम्न साइटहरु जाँच गर्नुहोस्, [NSW Health COVID-19 website](#) र [NSW Health Facebook page](#).



रोजगारदाता र सेवा प्रदायकहरूको लागि सल्लाह

- लचिलो काम/सिकने व्यवस्थालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् र कर्मचारीहरू बिरामी छन् भने उनीहरूलाई घरमा बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- कर्मचारीहरूलाई गैर-जरुरी यात्रा स्थगित गर्न वा रद्द गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- नियमित सफाईको उच्च स्तर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सरसफाईको आपूर्ति खरीद गर्नुहोस् (उदाहरण: अल्कोहल हाते सेनिटाइजर) र त्यसलाई भवनको प्रवेश द्वारहरूमा र आम क्षेत्रमा उपलब्ध गराउनुहोस् । बारम्बार हात धुने र हाते सेनिटाइजरको प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सामाजिक दूरीलाई बढावा दिने गतिविधि / सेवाहरू समायोजित गर्नुहोस् – ग्राहकहरूको बिभिन्नकरण गर्न सक्षम हुनुहोस्, लामबद्धबाट टाढा रहनु र सीमित गर्नुहोस् ।
- ठूला भित्री बैठकहरू र खाजा कोठाहरूबाट टाढा रहनुहोस् र सम्भव भएमा बाहिरी ठाउँहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बुढो वयस्कहरू, अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरू र अन्य पहुँच र कार्यात्मक आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू प्रति विचार गर्नुहोस् ।
- सूचित रहनुहोस्: [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#) मा हेर्नुहोस् ।

कसको परीक्षण हुनुपर्छ ?

- चिसो वा फ्लू जस्तो लक्षण भएका जो कोही विदेशबाट फर्केका छन् वा कोभिड-१९ को पुष्टि भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा छन् भने उनीहरूको परीक्षण गर्न आवश्यक छ । यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन् भने तपाईंको GP लाई फोन गरेर उचित व्यवस्था निश्चित गर्न सकिन्छ ।

उपयोगी लिङ्कहरू

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