

तथ्य पत्र

COVID-19 (कोरोना भाईरस) संक्रमण भएको पक्का भएका व्यक्तीहरुकालागि घरमा एकल रहने सम्बन्धी सुझाव

केहि व्यक्तीहरु जसलाई कोरोना भाईरस (COVID-19) संक्रमण भएको पक्का गरिएको छ भने उनिहरु अस्पतालमा व्यवस्थित गरिन आवश्यक हुनेछ, जहाँ प्रायजसो व्यक्तीहरु जसलाई कम बिरामी भएको छ उनिहरुलाई घरमै एकल रहन सक्नेछन्। यदि तपाईं जो COVID-19 द्वारा संक्रमणित भएको व्यक्ती हुनुहुन्छ र घरमै व्यवस्थित गर्दै हुनुहुन्छ भने स्वयं एकल हुनु अनिवार्य छ र तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा जनस्वास्थ्य एकाइले तपाईंलाई जबसम्म अलग्गै बस्नु पर्दैन भनेर सल्लाह दिँदैन तब सम्म तपाईंले तलका यी सल्लाहहरु अनुसरण गर्नु अनिवार्य छ।

पछिल्लो संस्करण: ०२ अप्रील २०२०

लक्षणहरुको निरीक्षण गर्नुहोस्

यदि तपाईंको लक्षणहरु गम्भीर बन्दैछ भने (उदाहरणका लागि आराम गरेर बस्दा पनि सास फेर्न गाह्रो वा सास फेर्न कठिनाई), भएमा तपाईंले 000 मा फोन गर्नुपर्दछ। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई बताउनुहोस् कि तपाईंलाई COVID-19 (कोरोना भाईरस) भएको पुष्टि भएकोछ। यदि तपाईंको लक्षणहरु झन् झन् खराब हुँदै गएमा, तर गम्भीर छैन भने, तपाईंको डाक्टर वा सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाईलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

के म काम वा विद्यालय जान सक्छु? के म कहाँ भेट्नआउने व्यक्तीहरुलाई स्वीकार्न सक्दछु?

सक्नुहुन्न। घरमा अलग्गै हुनु भनेको तपाईं आफ्नो घर वा होटेलमा बस्नु अनिवार्य छ र तपाईंको साधारण कृयाकलाप सम्पन्न गर्नको लागि अवरोध हुनेछ।

तपाईं काम, विद्यालय, बालहेरचाह केन्द्र(चाईल्डकेयर), विश्वविद्यालय, मोरञ्जनका स्थानहरु, वा सार्वजनिक ईलाका, वा किनमेल गर्न जान सक्नुहुन्न।

तपाईं घरमा एकल अलग्गै स्थितीमा रहनुहुँदा तपाईंले कुनैपनि अनावश्यक कसैलाईपनि घरमा अनिवार्य रुपमा आउन दिनु हुँदैन।

टिप्पणी: तपाईं औषधी उपचार वा आकस्मिक परेको कारण घरबाट निस्कन सक्नुहुनेछ।

के म बगैँचा वा हिडडुल गर्नकोलागि जान सक्दछु?

तपाईं आफ्नो व्यक्तीगत बगैँचामा वा घर पछाडी वा यदि छ भने तपाईंको निजी बालकोनीमा जान सक्नुहुनेछ।

तपाईंलाई औषधी उपचार वा आकस्मिक परेको कारण नभैकन घरबाट निष्कन सक्नुहुनेछैन।

घरमा अन्य व्यक्तीहरुबाट आफुलाई अलग्गै राख्नुहोला

यदि तपाईं अरुहरु संग घरमा साझा गरेर बस्नुभएको छ भने, जहाँ सम्म संभव भएसम्म, तपाईंले निम्न कुराहरु गर्नु पर्दछ:

- अरुहरुबाट अलग्गै रहनुहोला
- अरुको व्यक्ती भएको एउटै कोठामा रहनु परेमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोला
- यदि उपलब्ध भएमा श्रानकक्ष(बाथरुम) अलग अलग प्रयोग गर्नुहोला

- साझा वा सामुदायिक ईलाकाबाट परै रहनुहोला र यी ईलाकाहरुबाट जानु पर्दा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोला।
- यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि गम्भीर रोगको जोखिममा परेका व्यक्तिहरू, जस्तै बुढापाका र मुटु, फोक्सो वा मिर्गौलाका अवस्था, र मधुमेह भएका व्यक्तिहरूसँग कोठा साझेदारी नगर्नुहोस्। घरमा एकलै हुनु आवश्यक नभएको व्यक्तिले तपाईं एकलै हुँदा पनि अनिवार्य रूपमा भ्रमण नगर्नु होला।

सर्जिकल मास्क लगाउने

तपाईं जब अन्य ब्यक्तीहरूसँग एउटै कोठामा हुनुहुन्छ (चाहे उनीहरू अलगै रहेका भएपनि) र जब तपाईं स्वास्थ्य सेवा प्रदायक कहाँ भ्रमण गर्नुहुन्छ त्यस बखत सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्दछ।

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको सर्जिकल मास्कले तपाईंको नाक र मुख जहिले पनि ढाक्ने गर्दछ, र अनावश्यक रूपमा तपाईंको आफ्नो मास्कमा छुने नगर्नुहोला।

खोक्दा र ह्याछ्युँ गर्दा छोप्नुहोला

तपाईंले खोक्दा वा ह्याछ्युँ गर्दा, तपाईंको बाउला / कुहिनोले आफ्नो मुख र नाक टिस्यु(नरम कागज)ले छोप्ने गर्नु अनिवार्य छ। प्रयोग गरिएका टिस्युहरू फोहोर प्यालने भाँडो(बिन)मा राख्नुपर्दछ, र हातहरू तुरून्त साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुहोस्।

आफ्नो हात धुनुहोला

तपाईंले आफ्ना हातहरू राम्ररी साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि नियमित रूपमा धुनु पर्दछ। यदि तपाईंका हातहरू देखिने गरि फोहोर(मैलो) छैनन् भने तपाईंले एक रक्सीमा आधारित(मिसावट) हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नो हात धुनुभएको वा हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुभएको:

- अन्य व्यक्तीहरु भएको ईलाकामा प्रवेश गर्नु अगाडी
- अन्य व्यक्तीहरुले प्रयोग गरेका सामानहरुलाई प्रयोग गर्नु अगाडी
- बाथरुम(शौचालय) प्रयोग गरेपछी
- खोकी वा ह्याछ्युँ गरेपछी
- पञ्जा र मास्क राख्नु अगाडी, र निकालेपछी

घरायसी सामाग्रीहरुको साझेदारी गर्नबाट परै रहनुहोला

तपाईंले भाँडाहरु, पिउँने गिलासहरु, कपहरु, खाने उपकरणहरु, तौलीया, ओछ्यान, वा अन्य चीजहरू तपाईंको घरका अन्य व्यक्तिहरूसँग साझेदारी गर्नु हुँदैन। यी सामाग्रीहरुको प्रयोग गरिसकेपछि तपाईंले साबुन र पानीले आफ्नो हातहरु राम्ररी धुनु पर्दछ वा डिश वाशर / धुने मेसिन प्रयोग गर्नु पर्छ।

रोग किटान(निश्चय) भएका घरका सदस्यहरु र हेरचाहकर्ताहरुकालागि रोकथामका कदमहरु

घरमा केवल व्यक्तिहरू जो एकलो आवास(आईसोलेसन)मा रहेको व्यक्तिको हेरचाह प्रदान गर्नका लागि आवश्यक छ र वैकल्पिक आवास नहुनेहरू मात्र रहनु पर्दछ।

संक्रमण हुने खतरा घटाउनकोलागि हेरचाहकर्ता र घरायसी सदस्यहरुले निम्न सुझावहरु अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्नेछ।

लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्

यदि तपाईं हेरचाहकर्ता वा परिवारको सदस्य हुनुहुन्छ र ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखाइको वा सास फेर्न गाह्रो भएको अनुभव गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको जीपी(GP) वा आपतकालीन विभागलाई फोन गर्नुहोस्, जहाँसम्म यो मेडिकल आपतकालिन हो भने (तब तपाईंले 000 मा फोन गर्नुपर्दछ)। तपाईंको GP वा आपतकालीन विभागलाई भन्नुहोस् कि तपाईं COVID-19 पुष्टि भएको व्यक्तिलाई हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भनेर। अरू व्यक्तिको उपस्थितिमा रहनु पर्दा वा चिकित्सा हेरचाहको लागि जाँदा सर्जिकल मास्क प्रयोग गर्नुहोला।

आफ्नो हात धुनुहोला

तपाईंका हातहरू नियमित रूपमा कम्तिमा २० सेकेन्ड साबुन र पानीले धुनुहोस्। यदि तपाईंका हातहरू फोहोर देखिदैन भने तपाईंले एक रक्सीमा आधारित हात सेनिटिसर प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको नधोएको हातहरूले आँखाहरू, नाक, र मुख नछुनुहोला। पन्जा लगाउनु र मास्कहरू लगाउनु ग अघि पछि जहिले पनि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

सर्जिकल मास्क लगाउने

जब तपाईं संक्रमण निश्चित भएको व्यक्ति भएकै कोठामा रहनुहुन्छ, वा उक्त व्यक्तिको रगत, शरीरको तरल पदार्थ र / वा स्रावहरू, जस्तै पसिना, र्याल, थूक, नाक सिगान, बान्ता, पिसाब, वा पखालाको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ त्यसबेला शल्य चिकित्सा(सर्जिकल) मास्क र डिस्पोजेबल(एकपटक प्रयोग गरेपछि फ्याल्ने) पञ्जा लगाउनुहोस्।

- तपाईंको मुख र नाक सधैँने छोपिएको निश्चय गर्नुहोला
- प्रयोग गरिसकेपछि डिस्पोजेबल सर्जिकल मास्क र पञ्जाहरू फ्याल्नुहोला
- सर्जिकल मास्क र पञ्जाहरू प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो हातहरू तुरुन्तै धुनुहोला।

घरायसी सतहरूको सफाई

सबै "अत्याधिक-छोईने" सतहरू, जस्तै काउन्टरहरू, ट्याबलेटहरू, ढोकाको नबहरू, बाथरूमका सामानहरू, शौचालय, फोनहरू, किबोर्डहरू, ट्याबलेटहरू, र बिछ्यौनाका छेउका टेबलहरू, दिनको कम्तिमा एक पटक डिस्पोजेबल पञ्जा लगाएर सफा गर्नुहोस्। साथै, कुनै पनि सतहरू जहाँ रगत, शरीरको तरल पदार्थ र / वा स्रावहरू वा उनीहरूमा उत्सर्जन हुन सक्छ ति सतहरू पनि सफा गर्नुहोला।

- सफाईका सामानहरूका लेबलहरू पढ्नुहोस् र उक्त सामानका लेबलहरूका सिफारिसहरूलाई अनुसरण गर्नुहोस्। लेबलमा सफाईका सामानहरूको सुरक्षित र प्रभावकारी प्रयोगको लागि निर्देशनहरू समावेश गरिएको हुन्छ, तपाईंले उक्त सामग्रीहरू प्रयोग गर्दा लिनुपर्ने अनिवार्य सावधानी पनि उल्लेख गरिएको हुन्छ, जस्तै पञ्जा वा एप्रोन लगाउने र उक्त सामानहरू प्रयोग गर्दा सबै ईलाकाहरू राम्रोसँग हावा प्रवाह भएको हुनुपर्दछ।
- घरेलु कीटाणुनाशक वा पातलो ब्लीच समाधानको प्रयोग कडा सतहरूमा गर्नुहोस्। घरमा ब्लीच समाधान बनाउन, १ चम्चा ब्लीच ४ कप पानीमा मिसाउनुहोस्।
- माटोका सामग्रीहरू चलाउँदा एउटा सर्जिकल मास्क र डिस्पोजेबल पञ्जा लगाउनुहोस्। आफ्नो हातहरू तुरुन्तै, पन्जा र मास्कहरू हटाएपछि धुनुहोस्।
- लुगा धुने मेशिन राम्रोसँग धुनुहोला

- रगत, शरीरका तरल पदार्थ र / वा स्राव वा उत्सर्जन भएको कपडा वा ओछ्यानहरु तुरन्तै हटाउनुहोला र धोई हाल्नुहोला।
- लुगा धुने वा कपडाका सामानहरु र लुगाधुने साबुन/पाउडरको लेबलहरुमा निर्देशनहरु पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्। सामान्यतया, लुगा धुने र सुकाउने लुगाको लेबलमा सिफारिस गरिएबमोजम अत्याधिक तापक्रममा सुकाउनुहोस्।
- जहाँसम्म सम्भव हुन्छ भाँडाकुँडाहरु डिसवासरमा धुनुहोला

दूषित सामानहरु फ्याल्ने

सबै प्रयोग गरिएको डिस्पोजेबल पञ्जाहरु, शल्य चिकित्सा मास्क(सर्जिकल मास्क)हरु, र अन्य दूषित सामानहरु घरेलु फोहोरको भाँडोमा राख्नुअगाडी फोहोर फ्याल्ने झोला(बिनलाईनर)मा राखेर मात्र फ्याल्नुहोला। यी फोहोरका भाँडाहरु चलाएपछि तुरन्त आफ्नो हातहरु धुनुहोला।

तपाईं र तपाईंको आफ्नो परिवारको लागि घरमै बन्दी(होम आईसोलेसन) रहन मद्दतको लागि सल्लाहरु

घर अलग्गै बन्दी रहनु डरलाग्दो हुन सक्छ, विशेष गरी स-साना बच्चाहरुको लागि। यसलाई सामना गर्नकोलागि हामीले केहि सुझावहरु समेटेका छौं:

- चिन्ता कम गर्नकोलागि COVID-19 को बारेमा आफ्ना परिवारका अन्य सदस्यहरूसंग कुरा गर्नुहोला। तपाईंले [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) वेभसाईटमा](#) सहि र अद्यावधिक जानकारीहरु हसिल गर्न सक्नुहुनेछ।
- उमेर-अनुकूलको भाषा प्रयोग गरेर स-साना बालबालिकाहरुलाई आश्वासन दिनुहोला।
- जहाँ सम्म सम्भव हुन्छ सामान्य दैनिक कृयाकलापहरुलाई नियमितता दिनुहोला।
 - यदि सम्भव हुन्छ भने, तपाईंको रोजगारदाता संग घरैबाट काम गर्ने व्यवस्था गर्नुहोला।
 - तपाईंको बालबालिकाको विद्यालयलाई परिक्षा सम्बन्धी कृयाकलापहरु(असाईनमेन्ट), कार्य पत्रहरु र गृहकार्य हुलाक वा -मेलबाट पठाउन भन्नुहोला।
- विगतका कठिन परिस्थितिहरुको सामना कसरी गर्नुभएको थियो भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् र आफु-आफैलाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईं पनि यस परिस्थितिको पनि सामना गर्नुहुन्छ। याद गर्नुहोस् कि एकलोपना(बन्दी) सदाका लागि रहँदैन भनेर।
- परिवारको सदस्यहरु र साथीहरु संग टेलीफोन, ईमेल वा सामाजिक संञ्जाल प्रयोग गरेर सम्पर्कमा रहनुहोला।
- घरमा नियमित रुपमा व्यायाम गर्नुहोस्। विकल्पहरुमा व्यायाम डीभीडी, नृत्य, भुइँको व्यायम अभ्यास, योगा, घर पछाडिको वरिपरि हिँड्ने वा घरको व्यायाम उपकरणहरु प्रयोग गरेर व्यायाम गर्ने, जस्तै तपाईं संग छ भने एक स्थिर साइकल प्रयोग गर्ने। व्यायाम तनाव र उदासीनताको लागि एक प्रमाणित उपचार हो।
- तपाईंको परिवार, साथीभाईहरु वा घरका अन्य सदस्यहरुलाई तपाईंको लागि तपाईंको खाद्यान्न र औषधिहरु ल्यादिन भन्नुहोस्। यदि यो सम्भव छैन भने, तपाईं किराना सामान र औषधिहरु (सिफारिस गरिएका औषधि सहित) अनलाइन वा टेलिफोन द्वारा अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ।
- घरमा बन्दी(आईसोलेसन) रहनु एउटा अवसरको रुपमा लिनुहोला, जुन तपाईंले कहिले पाउनु भएको थिएन जहाँ बोर्ड गेम, हस्तकला, चित्रकला र पढ्ने अवसर पाउनु भएको छ भनेर।

एकल रहनुबाट निष्कनु अगाडी के मैले परिक्षण गर्नु पर्दछ?

यदि तपाईं १४ दिन पछि पनी सञ्चै रहनु भएमा, तपाईंले निष्कनु अगाडी परिक्षण गर्नु पर्दैन।

यदि तपाईंको स्वासप्रश्वास समस्याको लक्षण विकास गर्नु भएमा वा एकल रहनुहुँदा ज्वरो आएमा, तपाईंको डाक्टर(चिकित्सक) लाई वा स्थानिय स्वास्थ्य ईकाई लाई 1300 066 055 मा मूल्याङ्कन गरेर COVID-19 को परिक्षण गर्नकोलागि सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ।

यद्यपी यदि तपाईंको नकारात्मक नतिजा आएपनि, तपाईं अझैपनि १४ दिनको एकलवा अवधीकोलागि एकलवा रहेर बस्नुपर्ने हुन्छ।

बन्दी(ईसोलेसन)मा रहँदाको बारेमा अझै प्रश्नहरु छ वा टेवाको आवश्यक छ?

- **[Lifeline Australia](#) (लाईलाईन अष्ट्रेलिया): 13 11 14**

कुनैपनि बेला कसैले पनि समस्याको सामन गर्न वा सुक्षित रहन कठिनाई भैरहेको व्यक्तीहरुलाई एउटा संकट समर्थन सेवा जसले छोटो समयकोलागि टेवा प्रदान गर्नेछ।

- **[Kids Helpline](#): 1800 551800**

५ देखी २५ बर्ष उमेरका युवापुस्ताहरुकोलागि एउटा निशुल्कः, निजी र गोप्य २४/७ फोन र अनलाईन परामर्श सेवा।

- **[NSW Mental Health Line](#): 1800 011 511**

NSW मा मानशिक स्वास्थ्य संकट टेलिफोन सेवा।

- **[National Coronavirus Health Information](#) (राष्ट्रिय कोरोनाभाईसर स्वास्थ्य जानकारी) लाईन 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोला।**

थप जानकारीको लागि

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) को वेभसाईटमा](#) हेनुहोला।