



## Australian Government

### Department of Health

#### समुदाय को Coronavirus (COVID-19) से सुरक्षित करना

जैसे-जैसे हम COVIDSafe होकर जीवन व्यतीत करने की ओर आगे बढ़ते हैं, यह महत्वपूर्ण है कि यदि आप अस्वस्थ हों तो आप घर पर ही रहें। यदि आपको जुकाम या फ़्लू जैसे लक्षण हैं तो आपको COVID-19 का टेस्ट कराने के लिए चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए। जिन लोगों में हल्के लक्षण हों, वे भी वायरस (विषाणु) का फैलाव कर सकते हैं।

#### COVID-19 के लिए टेस्ट करवाना

टेस्ट करवाने से यह पता लगता है कि क्या रोगी COVID-19 से ग्रस्त हैं और इससे स्वास्थ्य प्राधिकरणों को वायरस के फैलाव पर नज़र रखने में सहायता मिलती है।

शुरुआत में ही रोग-निदान करने का अर्थ है कि आप अपने मित्रों या परिजनों में वायरस का फैलाव होने की रोकथाम करने के लिए कदम उठा सकते/सकती हैं। यदि आपको बुखार, खांसी, गले में दर्द या सांस फूलने की समस्या है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप टेस्ट करवाएँ।

यदि आप अस्वस्थ हैं तो टेस्ट करवाना और भी अधिक महत्वपूर्ण होता है तथा:

- आप हाल ही में विदेश से ऑस्ट्रेलिया वापिस आए/आई हैं। सभी यात्रियों को ऑस्ट्रेलिया आने पर 14 दिनों के लिए क्वारंटाइन (दूसरों से अलग) किया जाएगा;
- पिछले 14 दिनों में आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में रहे/रही हैं;
- आप एक स्वास्थ्य देखभाल, वयोवृद्ध देखभाल या आवासीय देखभाल कर्मचारी या स्टाफ के सदस्य हैं जिनका रोगी के साथ सीधा संपर्क है।

#### मैं टेस्ट कहाँ से करवा सकता/सकती हूँ?

आप टेस्ट करवाने की व्यवस्था करने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क कर सकते/सकती हैं या आप किसी श्वसन (रेस्पिरेटरी) क्लिनिक जा सकते/सकती हैं। यदि आप अपने डॉक्टर से मिलने जाते/जाती हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप पहले क्लिनिक से संपर्क करें और उन्हें अपने लक्षण बताएँ। इससे उन्हें क्लिनिक पर आपके आगमन की तैयारी करने और अन्य लोगों की सुरक्षा करने में सहायता मिलेगी।

श्वसन (रेस्पिरेटरी) क्लिनिक पूरे देश में ऐसे स्वास्थ्य केन्द्र होते हैं जिनका उद्देश्य श्वसन संबंधी संक्रमण के एक्यूट (अचानक होने वाले गंभीर) लक्षणों वाले लोगों का टेस्ट करना है। अपने नजदीकी श्वसन (रेस्पिरेटरी) क्लिनिक का पता लगाने के लिए, [www.health.gov.au/covid19-clinics](http://www.health.gov.au/covid19-clinics) वेबसाइट देखें। हो सकता है कि आपके राज्य या टेरिटरी में अतिरिक्त क्लिनिक्स हों जहाँ आप टेस्ट करा सकते/सकती हैं। आप इनका पता अपने राज्य या टेरिटरी की स्वास्थ्य वेबसाइट्स के माध्यम से लगा सकते/सकती हैं।

यदि आप वायरस के लिए टेस्ट करवाते/करवाती हैं, तो आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप घर में रहें और अन्य लोगों के साथ संपर्क करने से परहेज करें। आपके टेस्ट परिणाम वापिस आने में एक या दो दिन का समय लग सकता है।

यदि आपको सांस लेने में परेशानी जैसे गंभीर लक्षण हैं, तो आपको तात्कालिक चिकित्सीय देखरेख के लिए 000 पर फोन करना चाहिए।

### **फैलाव को रोकने में सहायता करें**

हमारे समुदायों को सुरक्षित रखने के लिए, हर किसी को शारीरिक दूरी और बढ़िया स्वच्छता को अमल में लाना जारी रखना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आप अन्य लोगों से 1.5 मीटर दूर रहते/रहती हैं और यदि आप अस्वस्थ हैं तो आप घर पर रहते/रहती हैं। साबुन और पानी के साथ अपने हाथ धोएँ और खांसते या छींकते समय अपनी बाजू में खांसे या छींकें। COVID-19 के फैलाव को रोकने में सहायता करने के लिए हम अपनी ओर से किए जाने वाले प्रयास कर सकते हैं।

### **COVIDSafe एप डाउनलोड करें**

यदि आपने पहले ही COVIDSafe एप डाउनलोड नहीं की है, तो अपने परिजनों, मित्रों और समुदाय को सुरक्षित रखने में सहायता के लिए इसे डाउनलोड करें। एप सरकारी स्वास्थ्य अधिकारियों की उन लोगों को सूचित करने में सहायता करती है जो Coronavirus से ग्रस्त किसी किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हों।

### **COVID-19 के बारे में और अधिक जानकारी**

यह महत्वपूर्ण है कि आधिकारिक सूत्रों के माध्यम से सूचित रहा जाए। वेबसाइट देखें

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au), कोरोनावायरस हेल्पलाइन (Coronavirus Helpline) को 1800 020 080 पर या

अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को 131 450 पर फोन करें।