



## Australian Government

### Department of Health

#### समुदायलाई कोरोनाभाइरसबाट जोगाउँदै (COVID-19)

जसरी हामी COVIDSafe को जीवनतर्फ जाँदैछौं, यो महत्त्वपूर्ण छ कि यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईं घरमै बस्नु पर्दछ। यदि तपाईंसँग चिसो वा रुघाको जस्तो लक्षणहरू छन् भने तपाईंले COVID-19 को परीक्षणको बारेमा चिकित्सक संग सल्लाह लिनुपर्नेछ। हल्का लक्षण भएका व्यक्तिहरूले अझै पनि भाइरस फैलाउन सक्छन्।

#### COVID-19 को लागि परीक्षण गर्दै

परीक्षणले यदि बिरामीहरूलाई COVID-19 छ र स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई भाइरसको फैलावट पछ्याउन मद्दत गर्दछ भनेर पहिचान गर्दछ।

प्रारम्भिक निदानको मतलब तपाईं भाइरसलाई तपाईंका साथी वा परिवारमा फैलाउनबाट जोगिन कदम चाल्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने वा सास फेर्न कठिनाई छ भने, तपाईंले परीक्षणित हुन महत्त्वपूर्ण।

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ र:

- तपाईं भर्खरै विदेशबाट अष्ट्रेलिया फर्कनुभएको हुनुहुन्छ। सबै यात्रुहरू अष्ट्रेलिया आइपुगोको १४ दिनसम्म अलग्गै रहनेछ;
- तपाईं कसैसँग गत १४ दिनमा COVID-19 निदान भएको व्यक्ती संग घनिष्ठ सम्पर्कमा हुनुहुन्छ;
- तपाईं एक स्वास्थ्य सेवा, वृद्ध हेरचाह वा आवासीय हेरचाह कार्यकर्ता वा प्रत्यक्ष बिरामी सम्पर्कको साथ काम गर्ने कर्मचारी सदस्य हुनुहुन्छ।

#### म कहाँ परीक्षणित हुन सक्छु?

तपाईं एक परीक्षण व्यवस्था गर्न आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईं श्वसप्रश्वास क्लिनिकमा उपस्थित हुन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो डाक्टर भेट्न जानुहुन्छ भने, पहिले क्लिनिकलाई सम्पर्क गर्नु र तिनीहरूलाई तपाईंको लक्षणहरू बताउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसले तिनीहरूलाई तपाईंको आगमनको लागि तयारी गर्न र क्लिनिकमा अन्य व्यक्तिहरूको रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ।

श्वसप्रश्वासका क्लिनिकहरू देशभरिका स्वास्थ्य केन्द्रहरू हुन् जसलाई तीव्र श्वसप्रश्वास संक्रमणका लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूको परीक्षणमा केन्द्रित गरेका छन्। तपाईंको नजिक श्वसप्रश्वासको क्लिनिक पत्ता लगाउन [www.health.gov.au/covid19-clinics](http://www.health.gov.au/covid19-clinics) मा जानुहोस्। तपाईंको राज्य वा इलाकामा थप क्लिनिकहरू हुन सक्छन् जहाँ तपाईं परीक्षण गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं तिनीहरूलाई आफ्नो राज्य वा क्षेत्र स्वास्थ्य वेबसाइटहरू मार्फत फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं भाइरसको लागि जाँच गर्नुभएको छ भने, तपाईं घरमा बस्नु पर्छ र अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढै रहनु पर्छ। तपाईंको परीक्षण परिणाम फिर्ता आउन एक वा दुई दिन लाग्न सक्दछ।

यदि तपाईंसँग गम्भीर लक्षणहरू छन् जस्तै सास फेर्न कठिनाई छ भने, तपाईंले तुरन्त मेडिकल ध्यानाकर्षणको लागि ०००० मा फोन गर्नुपर्दछ।

### **फैलनबाट रोक्न मद्दत गर्नुहोस्**

हाम्रो समुदायहरूको रक्षा गर्न, सबैले शारीरिक दूरी र राम्रो स्वच्छता अभ्यास गर्न जारी राख्नु पर्छ। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं अन्य व्यक्तिहरूदेखि १.५ मिटर टाढामा बस्नुहुनेछ र यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने घरमा नै बस्नुहोस्। तपाईंको हात साबुन र पानीले धुनुहोस् र खोक्ने वा ह्याच्युं तपाईंको पखुरामा गर्नुहोस्। COVID-19 को फैलावट रोक्ने मद्दतको लागि हामी सबैले केहि गर्न सक्छौं।

### **COVIDSafe याप्स डाउनलोड गर्नुहोस्**

यदि तपाईं पहिल्यै नै गर्नु भएको छैन भने, COVIDSafe याप्स डाउनलोड गर्नुहोस् तपाईंको परिवार, मित्रहरू र समुदायलाई बचाउन मद्दत गर्नको लागि। याप्सले कोरोनाभाइरसको साथ कसैसँग सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूलाई सूचित गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई सहयोग गर्दछ।

### **COVID-19 को बारेमा थप जानकारी**

आधिकारिक स्रोतहरूको माध्यमबाट सूचित रहनु महत्त्वपूर्ण छ। [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) मा जानुहोस्, १८०० ०२० ०८० मा कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन वा १३१ ४५० मा अनुवाद र उल्थाउने सेवा(translating and interpreting service) लाई फोन गर्नुहोस्।