



फैलावट रोक्नकोलागि छ कदमहरु

तपाईंले फैलावटलाई रोक्न सक्नुहुनेछ र सम्पूर्ण छ कदमहरुको पालना गरेर सुरक्षित राख्न सक्नुहुनेछ

१. के तपाईं सज्जै महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?

यदि तपाईं अस्वस्थ अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं अनिवार्य रूपमा घरमै बस्नु पर्नेछ, यद्यपि तपाईंको लक्षणहरु हल्का भएपनि। एक डाक्टर वा श्वसप्रस्वास क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् र सल्लाह खोज्नुहोस्। उनीहरूलाई भन्नुहोस् तपाईं वृद्ध हेरचाह कामदार हुनुहुन्छ भनेर। COVID-19 परीक्षण सबै उमेरका हेरविचार कर्मीहरूको लागि उपलब्ध छ। COVID-19 को लक्षण चिसो वा रुघा जस्तै हुन सक्छ र निम्न समेत समावेश हुन सक्दछ:

- ज्वरो
- खोकी
- सास फेर्न कठिन
- दुखेको घाँटी
- टाउको दुख्ने
- सुन्ने शक्तिमा हास
- स्वाद गुमाउनु
- नाक बाट पानी बग्नु
- मांसपेशी दुख्ने
- जोडनी दुख्ने
- पखाला
- रिंगाडा लाग्ने / बान्ता हुने
- खाना रुचीमा कमी आउने

२. के तपाईं अस्वस्थ मानिसहरूबाट टाढा रहनुभएको छ?

यदि विगत १४ दिनहरूमा तपाईंले निम्न गर्नु भएको भए घरमै बस्नै पर्छ:

- COVID-19 भएको कसैसँग सम्पर्कमा आउनु भएको थियो र उपयुक्त PPE लगाउनुभएको थिएन वा
- विदेशबाट फिर्ता आउनुभएको छ।

तपाईं क्वारेन्टाईन वा अलगावमा रहनु पर्छ। तपाईंको रोजगारदाता वा प्रबन्धकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। काममा नजानुहोस्। यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन्, यदि ती हल्का भए पनि, चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्। उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईं एक वृद्ध हेरचाह कामदार हुनुहुन्छ भनेर।

३. के तपाईंको रुघाको खोप हालसाविक छ?

यदि तपाईं आवासीय वृद्ध हेरचाहमा काम गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई रुघाको विरुद्ध खोप लगाउन आवश्यक छ। हामी २०२० रुघाको खोप लिन घरका हेरचाह कामदारहरूलाई कडा हौसला दिन्छौं।

४. के तपाईंले हात धुनु भयो?

तपाईंले आफ्नो हात साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुपर्छ। यदि तपाईंको हातहरू दृश्यात्मक रूपमा भिजेको देख्नु हुन्न भने तपाईं मदिरामा आधारित ह्यान्ड स्यानिटर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो हात राम्ररी धुनु आवश्यक छ:

- तपाईंले काम सुरु गर्नु अघि
- तपाईंले हेरचाह गरिरहनु भएको कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्क राख्नु पहिले र पछि
- सम्भावित दूषित सतहहरू वा वस्तुहरूसँग सम्पर्क पछि
- दिन भर नियमित अंतरालमा

५. के तपाईं वृद्ध हेरचाहकर्मीहरूका लागि COVID-19 प्रशिक्षण पूरा गर्नुभयो?

तपाईंलाई मद्दत गर्नका लागि नि: शुल्क अनलाइन प्रशिक्षण मोड्युलहरू डिजाइन गरिएको छ:

- COVID-19 बुझ्नुहोस्
- संकेत र लक्षणहरू बुझ्ने गर्नुहोस्
- आफैलाई र अरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

तपाईं अनलाइन तालिम मोड्युलहरू यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ: <https://covid-19training.gov.au>

तपाईंले संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रण उपायहरूमा नियमित ताजा तालिमहरू गर्नु पर्छ।

६. के तपाईंलाई कसरी र कहिले PPE प्रयोग गर्ने थाहा छ?

तपाईं काम गरिरहनु भएको बेलामा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment (PPE)) तपाईंलाई सुरक्षित राख्नकोलागि महत्त्वपूर्ण छ।

PPE प्रयोग गर्नका लागि, तपाईंले आफ्नो राज्य र क्षेत्र दिशा निर्देशनहरू पालना गर्न आवश्यक पर्दछ।

जब तपाईं कसैको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छतब PPE लगाउनु पर्छ:

- COVID-19 को एक पुष्टि वा संदिग्ध मामलाको साथ
- जो क्वारेन्टाईनमा छ

व्यक्तिको कोठा वा घर प्रवेश गर्नु अघि PPE लगाउनुहोस्। अनिश्चित भएमा तपाईंको रोजगारदाता वा प्रबन्धकसँग कुरा गर्नुहोस्। PPE भिडियो हेर्नुहोस् र



Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

health.gov.au मा COVID-19 संसाधन अन्तर्गत, वृद्ध हेरचाहमा PPE प्रयोगको लागि फ्लोचार्ट पढ्नुहोस्।