Australian Government

Department of Health

समुदायमा अनुहारमा मास्कको प्रयोग

कोरोनाभाईरस (coronavirus) **के हो**

कोरोनाभाईरस (COVID-19) एउटा स्वासप्रस्वासमा हुने संक्रमण हो जुन कुनै एक संक्रमित व्याक्तीको खोकी वा ह्याछियउँको थुकको छिर्काहरुबाट अर्को व्यक्तीमा फैलन्छ।

यो वस्तु वा सतहहरुमा छुँदा पनि फैलिन सक्छ जहाँ तिनीहरूमा संक्रमित व्यक्तिबाट थुकको थोप्लाहरू छन्, र त्यसपछि तपाइँको मुख वा अनुहार छुनुहुन्छ।

के म मास्क लगाऊँ?

अष्ट्रेलियाको केहि भागहरूमा COVID-19 को दरहरू बढ्दै जाँदा, हामी मध्ये केहीले अब सार्वजनिक रूपमा अनुहारमा मास्क लगाउनु पर्छ - यो या त आवश्यक छ वा सिफारिस गरिएको छ। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाई आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा सल्लाहको साथ हाल-साविक जानकार रहनुहोला। यदि तपाई त्यस्तो ठाउँमा हुनुहुन्छ जहाँ तपाईंको राज्य, क्षेत्र, वा स्थानीय सरकारले तपाईंलाई सल्लाह दिईएको छ वा सार्वजनिक रूपमा मास्क लगाउनु पर्छ भनेको छ भने, कृपया तिनीहरूको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। नियमित राज्य वा क्षेत्र सरकारी वेबसाइटहरू हेर्ने गर्नुहोस् वा Australia.gov.au मा जानुहोस्।

कृपया याद गर्नुहोस्, मास्कले भाइरस भएका मानिसहरूलाई रोक्न मद्दत पुर्‍याउँछ जसले यसलाई समुदायमा अन्य व्यक्तीहरुलाई सराउँदछ। कृपया सावधान रहनुहोस् जब तिनीहरू अन्य संक्रमण-नियन्त्रण उपायहरूको साथ प्रयोग गर्दा मात्र उपयुक्त हुनेछ।

यदि तपाई अनुहारको मास्क लगाउनुहुन्छ भने पनि तपाईंले शारीरिक दूरी, राम्रो संग हात धुने र श्वासप्रश्वासको स्वच्छता अनुसरण गर्नुपर्छ, र बिसञ्चो हुँदा घरमानै बस्नु पर्छ।

मैले मास्क कसरी राम्रोसँग प्रयोग गर्ने?

आफैंमा र अरुमा संक्रमणको जोखिम बढाउनबाट बचाउन मास्क ठीकसँग लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। मास्क छुँदा वा हटाउँदा तपाईंको हातहरू दूषित हुन सक्छन्।

कृपया मास्कमा राख्नु अघि, यसलाई हटाए पछि, र प्रत्येक पटक जब तपाई यसलाई प्रयोगको समयमा छुनुहुन्छ हात धुनुहोस्।

जब लगाईन्छ, यो निश्चित गर्नुहोस् कि यसले दुबै नाक र मुख ढाक्छ र चिउँदोमुनि फिट भएको, नाकको डाँडीमाथि र तपाईंको अनुहारको छेउछाउ(गाला)हरू मा टपक्क भएको।

यसलाई घाँटीमा झुण्ड्न नदिनुहोस् र कृपया कुनै समयमा कुनै बेला तपाईंको मास्कको अगाडिको भाग नछुनुहोस्। यदि तपाईंको मास्क ओसिलो हुन्छ भने तपाईंले त्यसलाई परिवर्तन गर्नु आवश्यक पर्दछ।

मैले प्रयोग गरे पछि मेरो मास्कलाई के गर्ने?

यदि तपाईंको मास्क एकपटल मात्र प्रयोग गर्ने मास्क हो भने, यसलाई केवल एक पटक मात्र लगाउनुहोस् र त्यसपछि यसलाई बिनमा राख्नुहोस्।

यदि तपाईसँग पुन: प्रयोग गर्न योग्य कपडाको मास्क छ भने, जब सम्म तपाई यसलाई सफा गर्न सक्नुहुन्न यसलाई प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्।

कपडाको मास्कलाई अरू लुगासँग धुने कपडामा धुन सकिन्छ।

तपाई साबुन प्रयोग गरेर हात धुन सक्नुहुन्छ र कपडाका अनुसार सबैभन्दा राम्रो उपयुक्त पानीको तापक्रम प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईले पुन: प्रयोग गर्नु अघि कपडाको मास्कलाई कपडाको ड्रायर वा ताजा हावामा पूर्ण रूपमा सुकाउनुहोस्।

COVID मुक्त रहौं

हाम्रो समुदायको रक्षा गर्न, सबैले भाइरसको फैलावट रोक्न तीन सब भन्दा महत्त्वपूर्ण कामहरू गर्न जारी राख्नुपर्दछ:

- जुनसुकै ठाउँमा र सकेसम्म अरूबाट कम्तिमा १.५ मिटर पर रहनुहोस्।
- साबुन र पानीले नियमित रूपमा हात धोएर राम्रो स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने मदिरामा आधारित हात रब प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्, र खोक्दा र ह्याछ्युँ गर्दा याद गर्नुहोस् र तपाईंको हातको सट्टामा तपाईंको कुहिनोमा गर्नुहोस्।
- COVIDSafe याप्स डाउनलोड गर्नुहोस्। याप्सले तपाइँसँग घनिष्ट सम्पर्कमा भएका मानिसहरुलाई ट्र्याक राख्न मद्दत गर्दछ।

यदि तपाइँसँग चिसो वा रुघाको जस्तो लक्षणहरू छ भने, पहिले भन्दा बढि अब तपाइँ घरमै बस्नुहुनको लागि महत्वपूर्ण छ। यदि तपाईलाई ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने वा सासको दुखाइ छ भने, कोरोनाभाइरसको लागि जाँच गर्नुहोस्। COVID-19 को प्रसार रोक्न मद्दतको लागि हामी सबैले सक्दो प्रयास गर्न सक्छौं।

COVIDSafe याप्सको परिमार्जन

अंग्रेजी बाहेक, COVIDSafe याप्स अब अरबी, सरलीकृत र पारम्परिक चिनियाँ, भियतनामी र कोरियाली भाषामा पनि उपलब्ध छ। याप्स चाँडैनै इटालियन र ग्रीकमा पनि उपलब्ध हुनेछ।

COVIDSafe याप्सले सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई COVID-19 को साथ कसै सँग सम्पर्कमा रहेका मानिसहरुलाई सूचित गर्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईले याप्स डाउनलोड गर्नु भएको छ भने, तपाई स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई याप्समा भएको जानकारीमा पहुँच दिन रोज्न सक्नुहुन्छ। यसले तिनीहरूलाई सहि व्यक्तिहरूलाई छिटो पहिचान गर्न र सम्पर्क गर्न अनुमति दिन्छ र भाइरसलाई फैलिनबाट रोक्छ।

COVID-19 को बारेमा थप जानकारी

आधिकारिक स्रोतहरूको माध्यमबाट सूचित रहनु महत्त्वपूर्ण छ। health.gov.au हेर्नुहोस्, १८०० ०२० ०८० मा कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन वा १३१ ४५० मा उलथाउने र अनुवादन सेवा(Translating and Interpreting)मा फोन गर्नुहोस्।