



## परिवार र आगन्तुकहरुका लागि फैलावट रोक्नकोलागि छ कदमहरु

तपाईंको सम्पूर्ण परिवारहरुलाई र तपाईंका सहयोग र सहयोगका लागि वरिष्ठ अष्ट्रेलियनहरुका प्रियजनहरुलाई धन्यबाद। यो कठिन समयमा यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ। हामीलाई थाहा छ COVID-19 को उमेर ढल्केका वरिष्ठ व्यक्तिहरुमा अप्रिय असर छ। हामी तपाईंको प्रियजनहरु उनीहरुको वृद्ध हेरचाह सेवाहरु सुरक्षित छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न पहिलेभन्दा अझ कडा परिश्रम गरिरहेका छौं।

असुरक्षित र वृद्ध अष्ट्रेलियालीहरुको सुरक्षा र कल्याण हाम्रो पूर्ण प्राथमिकता हो। निम्नलिखित जानकारीले तपाईंलाई COVID-19 बाट वृद्ध अष्ट्रेलियालीहरुलाई बचाउन मद्दत गर्दछ।

थप जानकारीहरु health.gov.au वेबसाइटमा "स्रोत खण्ड" ("resources section") अन्तर्गत उपलब्ध छन्। म तपाईंलाई COVID-19 को समयमा <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> मा आवासीय वृद्ध हेरचाह गृहहरुको भ्रमणको लागि उद्योग कोड(Industry Code) पढ्न प्रोत्साहित गर्दछु।

वृद्ध हेरचाह चार्टरको अधिकारहरुको अनुरूप हामीले वृद्ध हेरचाह प्राप्त गर्ने व्यक्तिको अधिकारहरुको संरक्षण गर्न जारी राख्नै पर्छ। तपाईं चार्टर

<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> मा पाउन सक्नुहुन्छ।

## 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 घरमै बस्नु पर्छ र कसैलाई भेट्न हुँदैन। तपाईंको लक्षणहरू धेरै हल्का भए पनि तपाईंले यसो गर्ने पछि COVID-19 को लक्षण चिसो वा रुघा जस्तै हुन सक्छ र निम्न लक्षणहरु समावेश गर्न सक्दछ:

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

### २. के तपाईंको रुघाको खोप हालसाविकको छ?

यदि तपाईं एक आवासीय वृद्ध हेरचाह सुविधा भ्रमण गर्न चाहानुहुन्छ भने तपाईंलाई रुघाको विरुद्ध खोप लगाउनु पर्छ। तपाईंले अद्यावधिक रुघा खोपको प्रमाण प्रदान गर्नुपर्दछ। यदि तपाईं खोप लिन सक्नुहुन्न भने तपाईंले उपचार गर्ने डाक्टरबाट एक चिकित्सा छुटको प्रमाण प्रदान गर्नुपर्नेछ। यदि तपाईं वृद्ध आफन्तहरू र साथीहरू उनीहरूको आफ्नै घरमा गएका हुनुहुन्छ भने, हामी तपाईंलाई तपाईंलाई खोप लगाउन सिफारिस गर्दछौं।

### ३. के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको भ्रमणलाई यथासम्भव सुरक्षित कसरी गर्ने?

COVID-19 फैलाउने जोखिमहरूलाई कम गर्ने सहयोगको लागि हामी तपाईंलाई निम्न सिफारिस गर्दछौं:

- कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा मदिरामा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्:
  - » तपाईंको भ्रमणको सुरु र अन्तमा
  - » तपाईंको निवासीसँग सम्पर्क हुनु अघि र पछि पनी, जस्तै तिनीहरूलाई खानाको लागि सहयोग गर्दा
  - » दिन भर नियमित अंतरालमा
- तपाईं र तपाईंसँग सबै आगन्तुकहरूले २०२० रुघाको खोप लिनभएको प्रमाण देखाउनुहोस्

- खोकी वा ह्याछरूँ तपाईंको कुहिनो वा टिशूमा गर्नुहोस्, प्रयोग गरिएको टिशूहरू सिधै बिनमा राख्नुहोस्, र आफ्ना हातहरू धुनुहोस्
- प्रति निवासी एक पटकमा दुई भन्दा भन्दा बढिले भेटघाट नगर्ने
- तपाईंको नातेदारलाई भेटघाट उनीहरूको कोठामा, बाहिरी क्षेत्रमा, वा सुविधा द्वारा तोकिएको निर्दिष्ट क्षेत्र मा गर्नुहोस्
- सामुदायिक क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस्
- सम्भव भएसम्म शारीरिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्

यदि तपाईं विगत १४ दिनमा निम्न कुराहरू गर्नुभएको भए भ्रमण गर्न सक्नुहुन्न:

- विदेशबाट वा फिर्ता आएको
- COVID-19 भएको व्यक्तिले साथ घनिष्ठ सम्पर्क गर्नु भएको भएमा

तपाईं पहिल्यै क्वारेन्टाइन वा अलगावमा हुनुपर्दछ र कसैलाई भेट्नु हुँदैन।

सबै कर्मचारी र आगन्तुकहरूले वृद्ध हेरचाह सुविधामा हालसाविक सम्पर्क विवरणहरू उपलब्ध गर्नुपर्नेछ।

#### ४. तपाईं संग भेट्दा के तपाईंसँग बच्चाहरू छन्?

तपाईंले RACF मा जानु अघि बच्चाहरूले तपाईंसँग भ्रमण गर्न सक्षम छन् कि छैनन् भनेर जाँच गर्न आवश्यक छ। यदि उनीहरूलाई अनुमति दिइयो भने तपाईंले उनीहरूसँगै बस्ने बच्चाहरूको सुपरिवेक्षण गर्न आवश्यक छ र तिनीहरूले शारीरिक दूरी र सरसफाइ सल्लाह अनुसरण गरेको कुरा निश्चित गर्नुहोस्।

#### ५. के तपाईंलाई तपाईंको प्रियजनको सुविधाहरूमा लागू गरिएका नियमहरूको बारेमा ज्ञान छ?

प्रत्येक सेवा प्रदायकलाई निवासीहरू र परिवारहरूसँग भेट्न जाने नियमहरूको बारेमा कुरा गर्न भनिएको छ। तिनीहरूले कुनै पनि परिवर्तनको साथ तपाईंलाई हालसाविक राख्नु पर्छ। तपाईंले निम्न गर्न आवश्यक हुनेछ:

- तपाईंको COVID-19 जोखिमको बारेमा स्क्रीनिंग प्रश्नहरूको इमान्दार जवाफ दिनुहोस्
- २०२० रुघा खोपको प्रमाण देखाउनुहोस्
- आगन्तुकहरूका लागि नियमहरू पालना गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो राज्य वा इलाकामा सरकारको सल्लाह जाँच गर्नु पर्छ किनकि वृद्ध हेरचाह सेवाहरू र जनताका लागि आवश्यकताहरू फरक पर्न सक्छ।

#### ६. यदि पहुँचमा प्रतिबन्धित छ भने, के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको प्रियजनसँग कसरी सम्पर्कमा रहन सकिन्छ?

कहिलेकाँही प्रदायकले पहुँच प्रतिबन्धित गर्न आवश्यक पर्दछ। उदाहरण को लागी, यदि एक सुविधा मा वा स्थानीय क्षेत्र मा एक प्रकोप भएको खण्डमा।

हामी वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरू र आफन्तहरूलाई आफन्तहरूसँग सम्पर्कमा रहन मद्दतको लागि सँगै काम गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं।

यदि तपाईंलाई भ्रमणको बारेमा वा साथी वा परिवारको सदस्यको हेरचाहको बारेमा चिन्ता छ भने, सम्पर्क गर्नुहोस्:

- १८०० ७०० ६०० मा वा वृद्ध व्यक्तिको वकालत नेटवर्क (Older Persons Advocacy Network) (OPAN)
- उनीहरूको वेबसाईट [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au) मा हेर्नुहोस्।

OPAN तपाईं र वृद्ध हेरचाह प्रदायक संग काम गर्न सक्छ। यो सेवा निः शुल्क र गोप्य छ। वैकल्पिक रूपमा, तपाईं एज एज केयर क्वालिटी एण्ड सेफ्टी कमिशन (Aged Care Quality and Safety Commission)(ACQSC) लाई १८०० ९५१ ८२२ or [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au) मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंसँग साथी वा परिवारको सदस्यको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने वरिष्ठ अष्ट्रेलियालीहरू(Senior Australians)को COVID-19 समर्थन लाइन को १८०० १७१ ८६६ मा फोन गर्नुहोस्।

## हामीलाई तपाईंको मद्दतको खाँचो परेको छ

COVIDSafe यापस पूर्ण रूपमा स्वैच्छिक हो। यापस डाउनलोड गर्नु भनेको तपाईं आफ्नो परिवार, मित्रहरू र समुदायलाई बचाउन मद्दत गर्नु हो। तपाईंले अन्य अष्ट्रेलियालीहरूको जीवन बचाउन सक्नुहुनेछ जसलाई तपाईंले ख्याल गर्नुहुन्छ। जति धेरै अष्ट्रेलियालीहरू COVIDSafe यापसमा जडान गर्दछन्, त्यत्तीने छिटो हामी भाइरसलाई भेट्न सक्छौं।

आधिकारीक जानकारी, सामाग्रीहरू र मार्गदर्शनको लागि [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) मा हेर्नुहोला।