

## कोभिड-१९ कोरोना भाइरस

यो जीवाणु (Virus) संसारका धेरै जसो देशहरूमा छ र जीवाणु (Virus) भैइसकेका व्यक्तिहरूबाट सर्ने गर्दछ । त्यसैले हामी सबै जना धेरै सावधान हुनु पर्दछ र हामी तथा हाम्रो परिवारमा जीवाणु (Virus) फैलिन बाट बच्न सक्दो सबै प्रयासहरू गर्नु पर्दछ ।

के तपाईं ?

- विदेशबाट भर्खर अस्ट्रेलिया आउनु भएको हो
- जीवाणु (Virus) भयो भनिएका कोहि व्यक्तिसँग नजिक हुनु भएको हो

तथा

के तपाईंलाई ?

- जोरो आएको, खोकी लागेको, घाटी दुखेको, जिउ दुखेको, साँस फेर्न गाह्रो भएको, धेरै थकान छ

यदि उपरोक्त प्रश्नहरू को उत्तर हो भने

दोभासे सेवा ( TIS) को टेलिफोन नम्बर १३१ ४५० मा फोन गर्नु होस र तपाईंले बोल्ने भाषा भन्नुहोस । फोनमा पर्खिनुहोस र जब दोभाषेले तपाईंसँग कुरा गर्नुहुन्छ तपाईंले जन स्वास्थ्यको नम्बर (Public Health Line) १८०० ६७१ ७३८ मा कुरा गर्नु छ भनेर भन्नुहोस र त्याहाँको व्यक्तिले अब के गर्ने भनेर भन्नेछन् । तपाईंलाई बिशेष जाँच गर्नु पर्ने अथवा २ हप्ता घर भित्र नै बस्न पर्ने हुन सक्छ ।

यदि तपाईंलाई आफु अलग्गै (self quarantine) बस्न भनिएको छ भने यसको अर्थ तपाईं घर भित्र बस्नु हो र अरु मान्छेहरूसँग टाढा रहनु हो ।

- तपाईं काम गर्न, स्कूल जान अथवा खानेकुरा किन्न पसल जानसक्नु हुन्न - तपाईंले चिनेको व्यक्तिलाई फोन गरेर तपाईंलाई चाहिने खानेकुरा र औषधि मगाउनुहोस र तपाईंको घरको ढोकामा छोडिदिन भन्नुहोस ।
- पाहुनाहरूलाई २ हप्ता घर भित्र आउन नदिनुहोस । यस समय भित्र परिवारका अन्य सदस्यहरूका लागि खाना बनाउने वा उनीहरूको रेखदेख पनि नगर्नुहोस् ।
- अहिलेको लागि यदि तपाईंको साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरू अस्ट्रेलिया आउदै हुनुहुन्छ भने उनीहरू २ हप्ता सम्म आफ्नो घर भित्र बस्नु पर्ने छ । उनीहरूको घर भित्र नजानुहोस्, तर उनीहरूको ढोकामा खानेकुरा पुर्याउन सक्नु हुनेछ र २ हप्ताको समय नसिधिएसम्म फोनमा कुरा गर्न सक्नु हुनेछ ।

तपाईंलाई जीवाणु (Virus) भएपनि नभएपनि निम्न कुराहरू गर्न जरुरी छ:

- साबुन पानीले मज्जाले हात धुने गर्नुहोस विशेष गरि खाना छुन भन्दा अगाडी र पछाडी र टोइलेट जाँदा आउँदा । एउटै भाँडाबाट परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग खाना बाँडेर नखानुहोस ।
- खोकनु वा हाक्छुं गर्न परेमा कुहनाले अथवा टिस्सुले मुख छोप्नुहोस । यदि टिस्सु प्रयोग गर्नु भएको छ भने टिस्सु फ्याँकी दिनुहोस र हात धुनुहोस ।
- भान्साघर तथा टोइलेट लाई तातो साबुन पानीले बराबर सफा गर्नुहोस ।
- तपाईंको डाक्टरले यदि तपाईंलाई मास्क लगाउन दिनुभएको छ भने अवश्य लगाउनुहोस ।

तपाईं एकलै हुनुहुन्न ; हामी तपाईंलाई सहयोग गर्न चाहन्छौं । यदि तपाईं कुनै कारणले चिन्तित अथवा डराउनु भएको छ भने कृपया हामीलाई फोन गर्नुहोस् र हामी तपाईंको नम्बर देखे छौं र दोभाषे सहित फेरी तपाईंलाई फोन गर्नेछौं ।

लनसेस्टन जेनेरल अस्पताल सम्पर्क : सुजन ०४०९ ५३७ ९२२ र जनेल ०४८८ ६४५ ३३६

रोयल होवार्ट अस्पताल : जेन्नि वा ग्रेस ०४४८ ९०२ ०४२

माइग्रान्ट रीजोर्ष सेन्टर (Migrant Resource Centre): अस्वास्थ्य सम्बन्धी सहयोग: ६२२१ ०९९९

सुजन नेबरद्वारा तयार पारिएको, सरनार्थी स्वास्थ्य समाज सेविका, एल जी एच मार्च १८, २०२०