

### सामाजिक दूरी भनेको के हो?

सामाजिक दूरी भनेको तपाईंको र अन्य व्यक्तिहरू बीच डेढ मिटर (वा पाँच फिट) खाली ठाउँ राख्नु हो। यो लगभग दुई ठूलो कदम हुन्छ।

### तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?

- सकेसम्म घरमै बस्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आवश्यक पर्यो भने सुपरमार्केट, औषधि पसल र बैंक जानुहोस्।
- तपाईं बाहिर व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा रहनुहोस् यदि सक्नुहुन्छ भने।
- तपाईं कसैलाई सहयोग वा हेरचाह प्रदान गर्न भेट्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको सामान्य चिकित्सा भेटघाटमा जान जारी राख्नुहोस्। यीहरू महत्वपूर्ण छन्।
- तपाईंको परिवार र साथीहरूको लागि सामानहरू ढोका अगाडि छोड्नुहोस् जो तपाईंसँग बस्दैन।
- जब तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर निस्कनुहुन्छ अरु व्यक्तिहरूदेखि डेढ मिटर टाढा रहनुहोस्।

### तपाईं के गर्न सक्नुहुन्न?

- जब तपाईं मानिसहरूलाई भेट्नुहुन्छ उनीहरूसँग हात मिलाउनु, अंगालो हाल्नु वा चुम्बन नगर्नुहोस्।
- आवश्यक नपरे घर न छोड्नुहोस्। उदाहरण को लागी, यदि तपाईं पसल, चिकित्सक र पेट्रोल प्राप्त गर्न आवश्यक छ भने, यी यात्राहरूलाई तीन अलग यात्राको सट्टा एक यात्रामा मिलाउन प्रयास गर्नुहोस्।
- धेरै मानिस भएको क्षेत्रहरूबाट टाढा रहनुहोस्। उदाहरण को लागी, यदि सुपरमार्केट मा कार पार्क पूर्ण देखिन्छ वा भित्र भीड देखिन्छ भने, अर्को समय मा फिर्ता आउन कोशिस गर्नुहोस्।

### मैले घरमा के गर्नुपर्छ?

- घर भित्र हावा चल्न दिनुहोस्, जबसम्म तपाईं न्यानो हुनुहुन्छ।
- तपाईंको घर वरिपरि बेन्चहरू, बिजुलीको स्विचहरू र ढोकाको ह्यान्डलहरू सफा गर्नुहोस्।
- हात साबुन र पानीले प्राय जसो धुनुहोस् र तिनीहरूलाई सुकाउनुहोस्। यो विशेष गरी महत्वपूर्ण छ घर फर्किने बित्तिकै, तपाईंले शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, तपाईंले हाच्छिउं गरे, खोके वा अनुहार छुएपछि र खाना चलाउनु अघि।

### म कसरी अरूसँग सम्पर्कमा रहन सक्छु?

- अनलाइन र फोन द्वारा आफ्नो साथीहरु र परिवार संग सम्पर्क रहनुहोस्।
- तपाईं बार बाट छिमेकीहरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, तर दुई ठूला कदम अलग रहनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई सल्लाह वा समर्थन चाहिएमा, कल गर्नुहोस्:
  - प्रवासी संसाधन केन्द्र तस्मानिया (०३) ६२२१ ०९९९
  - क्याथोलिक केयर (०३) ६२७८ १६६०
  - प्रवासी संसाधन केन्द्र उत्तर (०३) ६३३२ २२११

### यदि म बिरामी भए के गर्ने?

- यदि तपाईं ज्वरोबाट बिरामी हुनुभयो (वा ज्वरोको लक्षण जस्तै रातको पसीना वा चिसो) वा खोकी, घाँटी दुखाइ वा सास फेर्न गाह्रो भए, तपाईंको चिकित्सकलाई कल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई १३ १४ ५० मा कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको भाषा भन्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई अरु केहिको लागि स्वास्थ्य सल्लाह चाहिन्छ भने, तपाईंको चिकित्सक वा हेल्थडाइरेक्ट अष्ट्रेलिया १८०० ०२२ २२२ मा कल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं धेरै बिरामी हुनुहुन्छ र चिन्तित हुनुहुन्छ वा सास फेर्न समस्या भएमा, एम्बुलेन्सको लागि ००० मा कल गर्नुहोस्।
- तपाईं रेड क्रॉसमा तपाईंको द्वि सांस्कृतिक स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि (०३) ६२३५ ६०७७ मा कल गर्न सक्नुहुन्छ।