

Nepali  
नेपाली

उत्तर पूर्वी सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाई  
(NORTH EASTERN PUBLIC HEALTH UNIT)  
सम्पर्क पछ्याउने (ट्रेसिंग) र प्रकोप व्यवस्थापन



12/8/21

आदरणीय ग्लेनरोय प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू र कर्मचारीहरू

तपाईंलाई कोरोनाभाइरस (COVID-19) लागेको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको एक प्राथमिक सम्पर्क ठहरिएको छ वा तपाईं COVID-19 को फैलावट हुने जोखिम भएको संक्रमित स्थानमा जानु भएको छ। अधिकृत अधिकारीले सार्वजनिक स्वास्थ्य र कल्याण ऐन 2008 (भिक्टोरिया) को धारा 200 अन्तर्गत यो निर्धारण गरेको छ।

तपाईं 5/8/21 को दिनमा COVID-19 को जोखिममा पर्नु भएको थियो। यदि तपाईं निरन्तर जोखिममा हुनुहुन्थ्यो भने यो मिति परिवर्तन हुन सक्छ (जस्तै, यदि संक्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिसँग उनीहरू अस्वस्थ हुँदा तपाईं एउटै घरमा बस्नु भएको थियो भने)।

COVID-19 लागेको मान्छेको नजिकमा आएका मानिसहरूलाई यो भाइरस लागेको हुन सक्ने र उनीहरूले अरु मानिसहरूमा फैलाउने बढि सम्भावना हुनसक्छ। आफू, आफ्नो परिवार र समुदायको सुरक्षा गर्ने सबै भन्दा राम्रो तरिका भनेको घरमा बस्ने र अन्य मानिसहरुबाट टाढा रहने हो।

हामी तपाईंलाई COVID-19 को आजै परीक्षण गराउन सुझाव दिन्छौ - कृपया काहाँ परीक्षण गराउने भन्नेबारे तल उपलब्ध तथा संलग्न थप जानकारी हेर्नुहोस्।

यो इमेलले तपाईं सुरक्षितसाथ कारेन्टाइनमा बस्न अन्य मानिसहरुबाट अलग रहन कसरी के गर्नु पर्छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्नेछ। यदि तपाईंलाई यो ईमेलको बारेमा कसैसँग कुरा गर्नु छ भने कृपया 1300 651 160 मा फोन गर्नुहोस् (COVID-19 को लागि 0 थिच्नुहोस्, अनि जोडिएपछि आवश्यक भएमा दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्)।

## तपाईंले अब के गर्नु पर्छ?

- तपाईं मिति 19/08/2021 राती 11.59 बजेसम्म कम्तीमा 14 दिनको लागि घर वा कारेन्टाइन बस्ने आवासमा बस्नु पर्छ।
  - कारेन्टाइनले समुदायलाई COVID- 19 लागेको हुनसक्ने मानिसहरुलाई अरूबाट अलग राखेर समुदायको सुरक्षा गर्दछ।
- देहाएका कानूनसम्मत कारणहरुको लागि बाहेक आफ्नो घर वा आवासबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्:
  - चिकित्सकिय कारणहरुको लागि (चिकित्सा हेरचाह पाउन वा औषधिहरु किन्न, वा COVID-19 को परीक्षण गराउन);
  - कुनै आपतकालिन परिस्थितिमा वा यदि तपाईं असुरक्षित हुनुहुन्छ भने; वा
  - प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारी वा प्रतिनिधिले निर्देशन दिए अनुसार
- काम गर्न, स्कूल जान, उच्च शिक्षाको लागि, किनमेल गर्न, वा कुनै सार्वजनिक स्थानहरु वा कार्यक्रमहरुमा ति स्थानहरु बाहिरै भएपनि नजानुहोस्।
  - यदि तपाईं कारेन्टाइनमा बस्दा आफ्नो कमाई नहुनेबारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले \$ 1,500 सहयोग भुक्तानी पाउन सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई **1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिच्नुहोस्)।
- सार्वजनिक यातायात, राइड सेयर सवारी वा ट्याक्सी सेवाको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तपाईंको घरमा आगन्तुकहरु नल्याउनुहोस्।
- व्यायाम गर्न तपाईंको घरबाट बाहिर नजानुहोस्।
- अधिकृत अधिकारीले तपाईंलाई कारेन्टाइन समाप्त भएको निर्देशन नदिएसम्म तपाईं कारेन्टाइनबाट निस्कन पाउनु हुने छैन।
- यदि तपाईं कारेन्टाइनमा बस्नु हुन्न वा अधिकृत अधिकारीले तपाईंलाई निर्देशन दिनु अगावै कारेन्टाइनबाट निस्कनु भयो र तपाईंसँग कानूनसम्मत कारण छैन भने तपाईंबाट कानूनको उल्लंघन हुनेछ र तपाईंलाई जरिवाना लाग्न सक्छ।
- निम्न कुराहरुका लागि हामीलाई **1300 651 160** मा फोन गर्नुहोस् (COVID-19 को लागि 0 थिच्नुहोस्, अनि जोडिएपछि आवश्यक भएमा दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्):
  - कारेन्टाइनको बारे हामीलाई कुनै प्रश्न सोध्नु;
  - यदि तपाईं अर्कै ठेगाना मा कारेन्टाइनमा बस्ने योजना छ भने हामीलाई जानकारी दिन;
  - यदि तपाईं यो ईमेल को शीर्षमा उल्लेखित ठेगानामा सुरक्षितसंग कारेन्टाइनमा बस्न सक्नुहुन्न र अर्को सुरक्षित विकल्पको व्यवस्था गर्न;

- तपाईंको कारेन्टाइन बसे ठाउँमा कोहि मान्छे बस्न आएको छ भने - हामी तपाईंसंग बस्न आउने मानिसहरुलाई सम्पर्क गर्नेछौं र उनीहरुले गर्नु पर्ने आवश्यक कुराहरुको जानकारी दिनेछौं।

## आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई चाहिन्छ भने मद्दत माग्नुहोस्

- तपाईं कारेन्टाइनमा बस्दा हामी तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्य र भलाईको ख्याल गर्न मद्दत गर्न चाहन्छौं।
- हामी तपाईंलाई हरेक दिन एउटा मोबाईल सन्देश पठाएर वा फोन गरेर तपाईंको स्वास्थ्य र कल्याणको बारेमा सोधेर एक सर्वेक्षण गर्नेछौं।
- लक्षणको निगरानी राख्नुहोस्। यदि तपाईंमा निम्न मध्ये कुनै लक्षण छ भने तपाईंलाई COVID-19 लागेको हुन सक्छ: ज्वरो, चिसो वा पसिना, खोकी, घाँटी दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, नाकबाट सिंगान बग्ने र गन्ध वा स्वाद थाहा नहुने वा परिवर्तन हुने।
- यदि तपाईंसँग हल्कै भएपनि COVID-19 को कुनै लक्षण छ भने कृपया परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईं परीक्षण गराउनको लागि घरबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ।
- चिकित्सा हेरचाह वा परीक्षण गराउनको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:
  - **कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई 1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिच्नुहोस्);
  - तपाईंको होटलको चिकित्सा सेवालाई सम्पर्क गर्नुहोस् (यदि तपाईं होटल कारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भने); वा
  - तपाईंको डाक्टर (GP) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरुलाई तपाईं COVID-19 को निकट सम्पर्क ठहरिएको जानकारी दिनुहोस् ताकि उनीहरुले तपाईं आउने तयारी गर्नेछन्।
- यदि तपाईंमा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता गम्भीर लक्षणहरु देखिएमा तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। उनीहरुलाई तपाईं COVID-19 को प्राथमिक निकट सम्पर्क ठहरिएको जानकारी दिनुहोस्।

## कारेन्टाइन बसेको १३ औं दिनमा परीक्षण गराउनुहोस्।

- तपाईंले कारेन्टाइन बसेको १३ औं दिन **18/8/2021** मा वा अलि पछि परीक्षण गराउनु पर्छ। COVID-19 लागेको व्यक्तिसंग तपाईं सम्पर्कमा आएको 14 दिन भित्र तपाईंमा COVID-19 को संक्रमण देखिने धेरै सम्भावना भएको कारण यो परीक्षण गर्नु पर्ने हो।
- परीक्षण गर्न जाँदा तपाईंले सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा राइडशेयर सेवाहरुको प्रयोग गर्नु हुँदैन। तपाईं आफैले गाडी हाक्नु पर्छ वा एकलै हिड्नु पर्छ। यदि तपाईं परीक्षण गराउन सुरक्षितसाथ यात्रा गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंको घरमा परीक्षण गराउन **1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिच्नुहोस्)।

- यदि तपाईंको परीक्षणको परिणाम नकारात्मक आएमा एक अधिकृत अधिकारीले यसको पुष्टि गर्नेछ कि तपाईंको कारेन्टाइन 14 औं दिन 19/8/2022 मा समाप्त हुनेछ। यो मितिसम्म तपाईं कारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ।
- यदि तपाईंले परीक्षण गराउनु भएन भने, तपाईं थप 14 दिनसम्म कारेन्टाइनमा बस्नु पर्नेछ। यसको मतलब तपाईं कुल 28 दिन सम्म कारेन्टाइनमा रहनुहुनेछ।
- यदि तपाईंको १३ औं दिनको परीक्षणमा सकारात्मक परिणाम आएमा र तपाईंलाई COVID-19 लागेको पत्ता लागेमा वा तपाईं COVID-19 लागेको अर्को व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनु भएमा तपाईं अझै लामो समयसम्म कारेन्टाइनमा बस्नु पर्ने हुन्छ। यस्तो अवस्थामा हामी तपाईंलाई जानकारी दिनेछौं।
- कृपया परीक्षण गर्न जाँदा यसमा संलग्न पत्र ल्याउनुहोस् - तपाईंले यो पत्र आफ्नो फोनबाट देखाउन सक्नुहुन्छ।

### कसरी सुरक्षित ढंगले कारेन्टाइनमा बस्ने ?

- अधिकृत अधिकारीले तपाईंलाई कारेन्टाइनबाट निस्कन पाउने निर्देशन नदिएसम्म तपाईं आफ्नो घर वा आवासमै बस्नुहोस्।
- आफूसँगै बस्ने मानिसहरु लगायत सबैबाट टाढा रहनुहोस्।
- अन्य मानिसहरूसँग नबसेर अर्को छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् र सुत्नुहोस् र छुट्टै शौचालय (बाथरूम) को प्रयोग गर्नुहोस्।
- बारम्बार हात धुनुहोस्।
- यदि तपाईं अर्को व्यक्ति रहेको एउटै कोठामा बस्न आवश्यक छ वा तपाईं घरबाट बाहिर निस्कनु छ भने सधैं नाकमुख छोप्रे मास्क लगाउनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई नाकमुख छोप्रे मास्क वा हातमा लगाउने पंजा जस्ता व्यक्तिगत सुरक्षा आवरण (PPE) चाहिन्छ भने, कृपया **1800 675 398** लाई फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिच्नुहोस्)।
- यदि तपाईं COVID-19 लागेका कोहि व्यक्तिको निकट सम्पर्क आएमा के गर्ने भन्ने बारे थप जानकारी लिन **कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई 1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिच्नुहोस्)।
- निम्न अवस्थामा बाहेक तपाईं कारेन्टाइनमा बस्ने ठाउँमा कसैलाई पनि प्रवेश गर्ने अनुमति दिइदैन:
  - सामान्यतया त्यहाँ बसोबास गर्छन् वा त्यहाँ अलग बस्न वा कारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छ;
  - चिकित्सा वा आपतकालीन हेरचाह वा सेवाहरु प्रदान गर्न आवश्यक छ;
  - अशक्त व अपांग हेरचाहकर्ताको रूपमा हेरचाह प्रदान गर्न आवश्यक छ;

- कुनै व्यक्तिको उमेर, अशक्तता वा दीर्घकालिन (क्रोनिक) बिरामीको कारण उहाँलाई व्यक्तिगत हेरचाह वा घरेलु सहायता प्रदान गर्न आवश्यक छ; वा
- प्रवेश गर्न कानूनी आवश्यक वा कानूनले अधिकार दिएको छ।

### म खाना र अत्यावश्यक बस्तुहरू कसरी पाउन सक्छु?

- अगल वा क्वारेन्टाइनमा नरहेका तपाईंका साथी वा परिवारलाई तपाईंलाई चाहिने सामानहरू ल्याएर छोड्न लगाउन सक्नु हुनेछ।
- उनीहरू भित्र आउनु हुँदैन वा तपाईंको सम्पर्कमा आउनु हुँदैन। सम्भव भएमा उनीहरूले सामानहरू तपाईंको ढोकाको बाहिर छोड्नु पर्छ।
  - यदि तपाईंलाई चाहिने सामानहरू पाउन गाह्रो भईरहेको छ भने **कोरोनाभाइरस हटलाइनलाई 1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् (दोभाषेको लागि 0 थिचुहोस्)।
  - यदि तपाईंलाई आवश्यक भएमा तपाईंले आधारभूत खाना र आवश्यक सामानहरू (जस्तै न्यापिहरू वा व्यक्तिगत स्याहार गर्ने बस्तुहरू) रहेको निः शुल्क आपतकालीन राहत प्याकेज प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

### के म व्यायाम गर्न बाहिर जान सक्छु?

- तपाईं व्यायाम गर्न तपाईंको घर बाहिर जान सक्नुहुन्न।
- यदि तपाईं निजी घर वा अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ, तपाईं आफ्नै बगैचा, बालकनी वा आंगन बाहिर जान सक्नुहुन्छ। तपाईं अन्य परिवारहरूसँग साझा रूपमा प्रयोग गर्ने बगैचा वा आंगन क्षेत्रमा जान सक्नुहुन्न। जस्तै एक अपार्टमेन्ट भवन वा अन्य आवासको साझा बगैचा वा आंगन।

### मैले थप जानकारी कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्छु?

यदि तपाईंसँग कुनै विशेष प्रश्नहरू सोध्नु छ भने, कृपया स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) लाई **1300 651 160** मा फोन गर्नुहोस् (COVID-19 को लागि 0 थिचुहोस्, अनि जोडिएपछि आवश्यक भएमा दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्)।

- यदि तपाईं निकटको सम्पर्क ठहरिएमा के गर्ने?

<https://www.dhhs.vic.gov.au/what-to-do-close-contact-coronavirus-covid-19>

वा

<https://www.dhhs.vic.gov.au/what-do-if-you-have-been-close-contact-someone-coronavirus-covid-19-nepali-accessible>

- सरसफाइ र शारीरिक दूरी

<http://www.dhhs.vic.gov.au/staying-safe-covid-19>

- COVID-19 बाट प्रभावित व्यक्तिहरुको लागि आर्थिक तथा अन्य सहयोग

<https://www.dhhs.vic.gov.au/financial-support-coronavirus-covid-19>

- COVID-19 बारे सामान्य जानकारी

<https://www.coronavirus.vic.gov.au/Nepali>

यो जानकारी पढ्नु भएकोमा धन्यवाद। कारेन्टाइनमा बस्नु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ तर यसले तपाईंको परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ।

भवदीय,



प्राध्यापक पौल जोनसन

(Prof Paul Johnson) निर्देशक

उत्तर पूर्वी सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाई (NEPHU) - संक्रमण, सम्पर्क र प्रकोप व्यवस्थापन

**सार्वजनिक स्वास्थ्य र कल्याण ऐन 2008 (भिक्टोरिया) को धारा 200 अन्तर्गतको अधिकृत अधिकारी।**

सार्वजनिक स्वास्थ्य र कल्याण ऐन 2008 (भिक्टोरिया) को धारा 200 अन्तर्गत जारी निर्देशन अनुसार यो सूचना जारी गरिएको छ।