



तपाईं कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) भएको कसैको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएमा के गर्ने

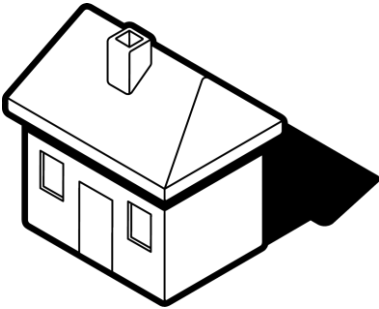
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Nepali

तपाईं कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) भएको कसैको नजिकको सम्पर्कमा आउनुभएमा

तपाईं यो व्यक्तिको अन्तिम सम्पर्कमा आएपछि 14 दिनसम्म आफ्नो घर वा अन्य आवासमा आफूलाई अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाइन गर्नुपर्छ ।

कृपया यो सावधानीपूर्वक पढ्नुहोस् । थप जानकारीका लागि, कोरोनाभाइरसको हटलाइन 1800 675 398(24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

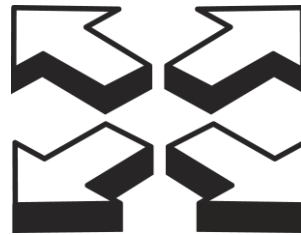
तपाईंले कोरोनाभाइरसको हटलाइनमा फोन गर्नुभएमा, तपाईं शून्य (0) विकल्प छनोट गरेर दोभाषे समक्ष पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ । कुनै अन्य फोन कलहरूका लागि, यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा, TIS National लाई पहिले 131 450 मा फोन गर्नुहोस् ।



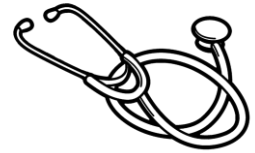
घरमा बस्नुहोस्



आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस्



आफ्नो परिवार र साथीभाइहरूबाट अलग हुनुहोस्



तपाईंलाई चिकित्सा सहयोग चाहिएमा, आफ्नो डाक्टरलाई वा हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्

नजिकको सम्पर्क भनेको को हो ?

तपाईं कोरोनाभाइरस परीक्षणको पोजेटिभ नतिजा आएका जोसुकैसँग सामुन्ने-सामुन्ने गरेर 15 मिनेट भन्दा बढी सम्पर्कमा आउनुभएको छ वा बन्द स्थानमा दुई घण्टा भन्दा बढी समय बिताउनुभएको छ भने, तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ ।

नजिकको सम्पर्क विभिन्न तरिकाले हुनसक्छ, जस्तै एउटै घरमा बस्नाले वा एउटै कार्यस्थलमा काम गर्नाले । स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (DHHS) ले तिनीहरू नजिकको सम्पर्कमा छन् वा छैनन् भनेर भन्छ ।

मलाई क्वारेन्टाइन किन आवश्यक छ ?

क्वारेन्टाइनको अर्थ चिकित्सकीय हेरचाह वा आपतकालीन अवस्थामा बाहेक तपाईं आफ्नो घर वा आवासबाट बाहिर ननिस्कनु हो । नजिकको सम्पर्कमा भएका जोसुकैलाई क्वारेन्टाइनमा रहनु आवश्यक छ किनभने अन्य व्यक्तिहरूलाई कोरोनाभाइरस सर्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । घरमा बस्नु र अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनु (शारीरिक दूरी) आफ्नो परिवार र समुदायलाई बचाउने उत्तम तरिका हो ।

व्यायाम गर्नको लागि तपाईं घर बाहिर निस्कन सक्नुहुन्न । तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने बेलामा घरबाट बाहिर निस्कनुभएमा तपाईंलाई \$4,957 सम्म जरिवाना लाग्न सक्छ । घरमा बस्नुहोस् र सुरक्षित रहनुहोस् ।

म कहाँ क्वारेन्टाइनमा बस्ने ?

तपाईं कतै नबिसाएर तुरुन्तै आफूलाई क्वारेन्टाइन गर्ने ठाउँमा जानुपर्छ । यो सामान्यतया तपाईंको आफ्नो घर हुन्छ, तर तपाईंले घरमा यस्तो गर्न नसक्नुभएमा तपाईंको लागि आवासको व्यवस्था गरिनेछ ।

मैले कसलाई भन्नुपर्छ ?

तपाईं नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भनेर तपाईंलाई भनिएमा, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई भन्नुपर्छ । तपाईंले आफूसँग बस्ने व्यक्तिहरूलाई तपाईं नजिकको सम्पर्कमा रहेको कुरा भन्नुपर्छ ।

म कसरी सुरक्षित रहने ?

चिकित्सकीय हेरचाह वा आपतकालीन अवस्थामा बाहेक तपाईं आफ्नो घर वा आवासबाट बाहिर निस्कनुहुँदैन ।

- छुट्टै कोठामा बसेर आफूलाई अन्य व्यक्तिहरूबाट अलग राख्नुहोस् ।
- आफ्नो हात नियमित रूपमा धुनुहोस् र आफूले खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस् ।
- अन्य व्यक्तिसँग एउटै कोठामा हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र 1.5 मिटरको दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- घरका वस्तुहरू (थाल, कप र छुरीकाँटा सहित) साझेदारी गर्नबाट जोगिनुहोस् ।
- घरका सतहहरू (टेबुलको माथि, ढोका, कीबोर्ड, धारा र ह्यान्डलहरू) सफा गर्नुहोस् र बेला-बेलामा कपडाहरू धुनुहोस् ।
- भिजेका वस्तुहरू ह्यान्डल गर्दा डिस्पोजेबल पन्जा लगाउनुहोस् र सधैं आफ्ना हातहरू धुनुहोस् ।
- पन्जा र मास्कहरू जस्ता दुषित वस्तुहरू राखिएको रद्दीटोकरीमा फाल्नुहोस् ।
- तपाईंलाई भेट्न तपाईंको घर वा आवास भित्र मानिसहरू नबोलाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं निजी घर वा अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो बगैंचा वा बालकनीमा जान सक्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो आवासमा हिंडुल गर्दा तपाईंले सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ ।

क्वारेन्टाइन आवश्यक नभएका साथीभाइ वा परिवारहरूसँग तपाईं आफ्नो लागि खाना वा अन्य आवश्यक चीजहरू प्राप्त गर्नका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने बेलामा घरबाट बाहिर निस्कनुभएमा तपाईंलाई \$4,957 सम्म जरिवाना लाग्न सक्छ । घरमा बस्नुहोस् र सुरक्षित रहनुहोस् ।

आफना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

तपाईं क्वारेन्टाइनमा हुँदा, तपाईंले कोरोनाभाइरसको लक्षणहरूको विचार गर्नुपर्छ :

- ज्वरो आउने
- घाँटी दुख्ने
- गन्ध वा स्वादको संवेदना हराउनु
- चिसो लाग्ने वा पसिना बग्ने
- श्वासको कमी हुने
- खोकी लाग्ने
- नाकबाट पानी बग्ने

तपाईंलाई यी मध्ये कोरोनाभाइरसका कुनै पनि लक्षणहरू भएमा तपाईंले परीक्षण गराउनुपर्नेछ र त्यसपछि तुरुन्त घर फर्कनुपर्छ ।

म नजिकको सम्पर्कमा आएमा के मैले परीक्षण गराउनुपर्छ ?

तपाईंलाई यी मध्ये कोरोनाभाइरसका कुनै पनि लक्षणहरू भएमा तपाईंले सल्लाह लिनुपर्छ र परीक्षण गराउनुपर्छ ।

थप जानकारीका लागि, कोरोनाभाइरसको हटलाइन **1800 675 398**(24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईंले आराम महसुस गरिरहनुभएमा र कुनै लक्षणहरू नभएमा, तपाईंलाई आफ्नो क्वारेन्टाइनको 11 औं दिनमा परीक्षण गर्न लगाइनेछ ।

परीक्षण गराउन जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले अनुहार ढाक्ने चीज लगाउनुपर्छ । सार्वजनिक यातायात, ट्याक्सी वा राइडसेयर सेवाहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । तपाईंको परीक्षण गरिएपछि, तपाईं तुरुन्तै क्वारेन्टाइनमा भएको ठाउँमा फर्कनुपर्छ ।

कोरोनाभाइरस परीक्षण सबैको लागि नि:शुल्क छ । यसमा मेडिकेयर कार्ड नभएका व्यक्तिहरू, जस्तै विदेशबाट आएका आगन्तुक, आप्रवासी कामदार र शरणार्थीहरू समावेश हुन्छन् ।

मलाई लामो समयसम्म क्वारेन्टाइन गर्नुपर्छ ?

स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागले तपाईंलाई कहिलेसम्म क्वारेन्टाइन गर्नुपर्छ भनेर भन्नेछन् । तपाईंलाई लक्षणहरू नदेखिएसम्म र / वा कोरोनाभाइरस परीक्षणको पोजेटिभ नतिजा नआएसम्म सामान्यतया क्वारेन्टाइन 14 दिनको हुन्छ ।

तपाईंले आराम महसुस गरिरहनुभएमा र कुनै लक्षणहरू नभएमा, तपाईंलाई आफ्नो क्वारेन्टाइनको 11 औं दिनमा परीक्षण गर्न लगाइनेछ । तपाईंले आफ्नो परीक्षणको नतिजा पर्खिँदा तपाईंलाई स्वास्थ्य महसुस भए तापनि, **तपाईंलाई सुरक्षित छ भनेर नभनिएसम्म तपाईंले आफ्नो क्वारेन्टाइन समाप्त गर्न सक्नुहुन्न ।**

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नुहोस्

क्वारेन्टाइनमा रहनु विशेष गरि बच्चाहरूको लागि गाह्रो हुनसक्छ ।

- घरका अन्य सदस्यहरूसँग कुरा गर्नुहोस् । कोरोनाभाइरस बारे जानकारी बुझ्नाले अत्यास घटाउनेछ ।
- सम्भव भएसम्म आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गरेर घरमै बसेर काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई घरबाट पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । उपलब्ध भएका अनलाइन संसाधनहरू पहुँच गर्नुहोस् ।
- परिवार तथा साथीभाइहरूसँग टेलिफोन, इमेल वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस्, क्वारेन्टाइन लामो समयसम्म रहने छैन ।

सुत्ने, निरोगिता र घरमा व्यायामका सुझावहरू सहित - अनलाइन संसाधनहरूमा पहुँच राख्नुहोस् । [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria)
<<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>मा भिडियोहरू उपलब्ध छन् ।

यदि तपाईंले सहन गर्न सक्नुभएन भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् वा सम्पर्क गर्नुहोस् :

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, फोन : 13 11 14
कुनै पनि समयमा सहयोग प्रदान गर्ने संकट सहयोग सेवा ।
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, फोन : 1300 22 4636
तिनीहरूले आइसोलेसन भएका व्यक्तिहरूलाई विशेषज्ञ सेवा प्रदान गरिरहेका छन् ।
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, फोन : 1800 551800
युवा व्यक्तिहरूको लागि निःशुल्क र गोप्य परामर्श सेवा ।

सहयोग प्याकेजहरू उपलब्ध छन्

कोरोनाभाइरस निदान भएका वा पुष्टि गरिएको मामिलाको नजिकको सम्पर्कमा आएका योग्य भिक्टोरियन कामदारहरूलाई सहयोग गर्नको लागि \$1,500 को एकमुष्ट भुक्तानी उपलब्ध छ । [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)
<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>> हेर्नुहोस् ।

तपाईंलाई तपाईंको उमेर, अशक्तता वा दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाको कारणले सहयोग चाहिएमा, सेवा प्रदायक, स्याहारकर्ता, परिवारको सदस्य वा साथीभाइले सहयोग गर्न सक्छन् । उनीहरूले भ्रमण गर्नु अघि तपाईं आफू क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भनेर तपाईंले उनीहरूलाई भन्नुपर्छ ।

तपाईंले साथीभाइ वा परिवारबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न भने खाना र व्यक्तिगत सामानहरू सहित आपतकालीन राहत प्याकेजहरू उपलब्ध छन् ।

सहयोग र आपतकालीन राहत प्याकेजहरूको बारेमा जानकारीको लागि वा किराना सामानहरू प्राप्त गर्न मद्दतको लागि [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> वा कोरोनाभाइरसको हटलाइन 1800 675 398 फोन गर्नुहोस् ।

स्याहारकर्ता र घरका अन्य सदस्यहरूका लागि जानकारी

तपाईं बिरामी परिवारको सदस्यको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो घरमा सबैलाई सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले गर्नुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू छन् :

- क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्ति अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहेर एउटा कोठामा रहने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तिनीहरूको ढोका बन्द राख्नुहोस् र सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् ।
- स्याहारकर्ताको संख्या न्यूनतम राख्नुहोस् ।
- कोठामा प्रवेश गर्नु अघि र पछि आफ्ना हातहरू सधैं साबुन र पानीले धुनुहोस् वा हाते सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बिरामीको खाने र पकाउने भाँडाकुडाहरू घरको बाँकी सदस्यहरूबाट अलग राख्नुहोस् ।
- तपाईं क्वारेन्टाइन गरिएको व्यक्तिको कोठामा हुँदा यदि उपलब्ध भएमा, सर्जिकल मास्क (एकल प्रयोगको फेस मास्क) लगाउनुहोस् । यदि तपाईंसँग सर्जिकल मास्क नभएमा, त्यसको सट्टा अनुहार स्कार्फ वा मफलर जस्ता ढाक्ने कभरिड प्रयोग गर्नुहोस् ।

- कपडाहरू ह्याण्डलिङ गर्दा र उच्च ताप सेटिङमा धुँदा मास्क र पन्जाहरू लगाउनुहोस् ।
- घरका सतहहरू (टेबलको माथि, ढोका, कीबोर्ड, धारा र ह्याण्डलहरू) बेला-बेलामा सफा गर्नुहोस् ।
- टिस्यु र मास्कहरू सील गरिएको प्लास्टिकको थैलीमा फ्याँक्नुहोस् ।
- आगन्तुकहरू नल्याउनुहोस् ।

यदि व्यक्तिले अवस्था बिग्रिदै गएको महसुस गर्न थालेमा, सल्लाहको लागि कोरोनाभाइरसको हटलाइन **1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् । तपाईंलाई आफ्नो डाक्टरसँग भेट गर्न आवश्यक भएमा, तिनीहरू तयार रहन सकून् भनेर पहिल्यै फोन गर्नुहोस् ।

लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

यदि तपाईंले हेरचाह गरिरहनुभएको व्यक्तिले गम्भीर लक्षणहरू विकास भएमा, जस्तै सांस फेर्न कठिनाई भएमा, तीनवटा शून्य (000) मा फोन गरेर एम्बुलेन्सको लागि सोध्नुहोस् ।

यदि अरु कसैलाई लक्षणहरू भएमा, तिनीहरूले परीक्षण गराउनुपर्छ र घरमा रहनुपर्छ ।

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>