



## COVID-19 – बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQ)

### कोरोनाभाइस (Coronavirus) र COVID-19 के हुन्?

कोरोनाभाइस (Coronavirus) भाइरसको एक ठूलो समूह हो जुन श्वासप्रश्वाससम्बन्धी संक्रमणको लागि जिम्मेवार मानिन्छन्। तिनीहरू सामान्य रूघाखोकीदेखि लिएर अति गम्भीर रोगहरू जस्तै Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) तथा Middle East Respiratory Syndrome (MERS) जस्ता थुप्रै प्रकारका हुन सक्छन्। यो नयाँ Coronavirus चीनको हुबेई प्रान्तमा शुरूमा देखा परेको हो र सो भाइरसको कारणले लागेको रोगलाई कोभिड-१९ (COVID-19) नाम दिइएको छ।

### Coronavirus कसरी फैलिन्छ?

COVID-19 व्यक्ति-व्यक्तिमा निम्न तरिकाले फैलिने धेरै सम्भावना हुन्छ:

- मानिसहरू संक्रमित भएको बेलामा वा उनीहरूमा लक्षण देखिनु २४ घण्टाअघि भएको नजिकको सम्पर्कबाट।
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति खोकदा वा हाच्छरूँ गर्दा त्यस्ता व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कबाट।
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति खोकदा वा हाच्छरूँ गर्दा दूषित भएका चीज वा सतह (जस्तै ढोकाको ह्याण्डल वा टेबल) छुँदा र त्यसपछि आफ्नो मुख वा अनुहारमा छुँदा।

### COVID-19 का लक्षणहरू के हुन्?

COVID-19 का लक्षणहरू अन्य रूघाखोकी तथा फ्लूको जस्तै समान हुन्छन् र निम्न लगायतका हुन्छन्:

- ज्वरो आउने
- घाँटी दुख्ने
- खोकी लाग्ने
- थकान हुने
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने।

Coronavirus चिन्ताको विषय भए पनि यो पनि सम्झनु जरूरी छ कि यस्ता लक्षणहरू देखाउने धेरै मानिसहरू सम्भावितरूपमा अन्य रूघाखोकी वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याबाट सताइएका हुन सक्छन् – Coronavirus नहुन सक्छ।

## लक्षण देखिएमा मैले के गर्नुपर्छ?

यदि अष्ट्रेलिया आएको १४ दिनभित्रमा वा रोग लागेको निश्चित भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क भएको १४ दिनभित्रमा तपाईंमा ती लक्षणहरू देखिएमा तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग अविलम्ब जाँच गराउनको लागि भेट्ने बन्दोबस्त मिलाउनुपर्छ।

तपाईंले स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पताललाई आफू आउनुअघि फोन गरेर आफ्नो यात्राको इतिहास वा Coronavirus लागेको व्यक्तिसँग भएको सम्पर्कका बारेमा उनीहरूलाई जानकारी दिनुपर्छ। तपाईं आफ्नो घर, होटेल वा स्वास्थ्य हेरचाह केन्द्रमा अलग बस्नुपर्छ जबसम्म सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूले तपाईंलाई नियमित कृयाकलापमा फर्किनका लागि सुरक्षित भएको सूचित गर्दैनन्।

## के मैले COVID-19 का लागि परीक्षण गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंको परीक्षण गर्नुपर्ने भएमा तपाईंको डाक्टरले सूचित गर्नेछन्। परीक्षणका लागि उहाँहरूले बन्दोबस्त गर्नुहुनेछ।

निम्न अवस्थामा मात्र तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई परीक्षण गरिनुपर्ने निर्णय गर्नेछन्:

- बिगत १४ दिनभित्र तपाईं विदेशबाट फर्कनुभएको छ र तपाईंमा ज्वरोसहित वा ज्वरोविना नै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी बिमारी देखा परेको छ।
- COVID-19 भएको निश्चित भएको व्यक्तिसँग गत १४ दिनभित्र तपाईं नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो र तपाईंमा ज्वरोसहित वा ज्वरोविना नै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी बिमारी देखा परेको छ।
- तपाईंमा गम्भीररूपमा समुदायबाट सरेको निमोनिया (pneumonia) छ र त्यसको कुनै स्पष्ट कारण छैन।
- तपाईं स्वास्थ्य हेरचाहकर्मी हुनुहुन्छ जस्तै बिरामीहरूलाई प्रत्यक्षरूपमा हेर्नुहुन्छ र तपाईंलाई श्वासप्रश्वासको बिमारी र ज्वरो छ।

यदि तपाईं यि अवस्थाहरू भित्र पर्नुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई COVID-19 परीक्षणका लागि अनुरोध गर्न सक्छ। यो पनि सम्झनु जरूरी छ कि COVID-19 को जस्तै लक्षणहरू भएका धेरै मानिसहरूमा भाइरस लागेको हुँदैन। हाम्रो प्रयोगशालाहरूले मागलाई धान्न सक्षम बनाउनको निम्ति शंकास्पद मामलाहरू मात्र परीक्षण गरिनेछन्। सञ्चो अवस्थाका र माथिको अवस्था नभएका मानिसहरूका लागि परीक्षण गर्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन।

## को अलग बस्नुपर्छ?

१५ मार्च २०२० को मध्यरातबाट अष्ट्रेलिया आइपुगेका सबै मानिसहरू वा जो निश्चितरूपमा Coronavirus भएको बिरामीको नजिकको सम्पर्कमा रहेको ठान्छन् उनीहरूलाई १४ दिनसम्म आफैं अलगगै बस्नुपर्ने (self-isolate) आवश्यकता हुन्छ।

## मसँग बस्दै गरेको व्यक्तिमा COVID-19 को परीक्षण हुँदैछ। के म आफैँ अलग्गै बस्नुपर्छ र परीक्षण पनि गर्नुपर्छ?

यदि घरको सदस्यमा बिरामीको शंका छ भने तपाईँ अलग्गै बस्नु पर्न सक्छ। यो तपाईँको सार्वजनिक स्वास्थ्य ईकाइले प्रत्येक मामिलाको आधारमा निश्चित गर्नेछन्। तपाईँले अलग्गै बस्नुपर्ने भएमा तपाईँको सार्वजनिक स्वास्थ्य ईकाइले सम्पर्क गर्नेछन्। थप जानकारीका लागि [घरमा अलग्गै बस्ने \(home isolation\)](#) खण्डमा रहेको जानकारीपत्र पढ्नुहोस्।

### घरमा अलग्गै बस्ने भन्नुको अर्थ के हुन्छ?

यदि तपाईँलाई COVID-19 लागेको पत्ता लगाइएको छ भने अरु मानिसहरूमा फैलनबाट जोगाउनका लागि तपाईँ घरमै बस्नुपर्छ। यदि तपाईँ भाइरससँग नजिकिनुभएको छ भने पनि तपाईँलाई घरमै बस्न लगाइनेछ।

घरैमा बस्नुपर्छ भन्नुको मतलब तपाईँले:

- काम, विद्यालय, बजार (शपिङ् सेन्टर), बाल हेरचाह वा विश्वविद्यालयजस्ता सार्वजनिक स्थलमा जानुहुँदैन।
- आफ्नो लागि आवश्यक खाना तथा अन्य कुरा कसैलाई ल्याइदिन र अगाडि ढोकामा छोडिदिन अनुरोध गर्नुपर्छ।
- आगन्तुकहरूलाई भित्र आउन दिनु हुँदैन — घरमा तपाईँसँग नियमित बस्ने मान्छे मात्र घरमा हुनुपर्छ।

घरमा बस्दा तपाईँले मास्क लगाउनु पर्दैन। यदि तपाईँलाई मेडिकल उपचारका लागि बाहिर निस्कनुपरेमा अरुलाई जोगाउनका लागि सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् (तपाईँसँग छ भने)।

आफ्नो परिवार तथा साथीहरूसँग तपाईँ फोन तथा अनलाइनबाट सम्पर्कमा रहनुपर्छ। थप जानकारीका लागि [घरमा अलग्गै बस्ने \(home isolation\)](#) खण्डमा रहेको जानकारी पढ्नुहोस्।

### सामाजिक दूरी के हो?

सामाजिक दूरी COVID-19 जस्ता भाइरसको फैलावटलाई कम गर्न मद्दत गर्ने एक तरिका हो। सामाजिक दूरी अन्तर्गत तपाईँलाई बिसन्धो हुँदा घरमै बस्ने, जरूरी नभएका ठूला सार्वजनिक भेलाहरूलाई त्याग्ने, सम्भव भएसम्म तपाईँ तथा अन्य व्यक्तिबीच १.५ मिटरको दूरी राख्ने र हात मिलाउनेजस्ता शारीरिक सम्पर्क कम गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू पर्छन्। विशेषगरी गम्भीर लक्षण देखा पर्न सक्ने उच्च जोखिम भएका मानिसहरूसँग जस्तै वृद्ध मानिसहरू तथा बिमारी अवस्थामा भएका व्यक्तिहरूसँग यस्ता सम्पर्क कम गराउनु जरूरी छ।

तपाईँले आफ्नो दैनिक तालिकालाई परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन, तर सामाजिक दूरीको पूर्वावधानीले जोखिममा रहेका समुदायका मानिसहरूलाई जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

## गम्भीर बिमारी हुन सक्ने बढी जोखिम कसलाई हुन्छ?

संक्रमित भएका कोही मानिसहरूमा कुनै पनि बिरामी नदेखिन सक्छ। कोहीमा हल्का लक्षण देखा पर्छ अनि उनीहरू सजिलै निको भएर जान सक्छ भने कोही निकै चाँडो धेरै बिरामी हुन सक्छ। Coronavirus को पहिलाको अनुभव अनुसार निम्न मानिसहरूमा गम्भीर संक्रमण हुने बढी जोखिम हुन्छ:

- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू (जस्तै क्यान्सर)
- उमेरले पाका अर्थात वृद्ध मानिसहरू
- आदिवासी तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू किनकी उनीहरूमा जीर्ण (क्रोनिक) रोगहरूको उच्च दर हुन्छ
- जीर्ण (क्रोनिक) रोग भएका मानिसहरू
- समूहगत आवास क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू
- कारागारमा रहेका मानिसहरू
- निकै कलिला बालबालिका तथा शिशुहरू\*

\* यस अवस्थामा बालबालिका तथा शिशुहरूमा हुने जोखिम र COVID-19 को फैलावटमा बच्चाहरूमा खेल्ने भूमिका स्पष्ट छैन। तथापि, बालबालिकाहरूमा निश्चित भएका COVID-19 बिमारीहरूको दर, व्यापक जनसंख्याको अनुपातमा, हालसम्म कम छ।

## भाइरसलाई कसरी उपचार गरिन्छ?

Coronavirus को कुनै खास उपचार छैन। भाइरसविरुद्ध एन्टिबायोटिक प्रभावकारी हुँदैन। धेरैजसो लक्षणहरूलाई सहायतापूर्ण चिकित्सा हेरचाहबाट उपचार गरिन्छ।

## Coronavirus को फैलावटलाई रोक्न हामीले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?

तपाईं बिरामी हुँदा राम्ररी हातको तथा खोकी/हाच्छुँ गर्दाको सरसफाइको अभ्यास गर्नु तथा अरूबाट दूरी कायम गर्नु प्रायः भाइरसको विरुद्धको उत्तम प्रतिरक्षा हो। तपाईंले:

- खाना खानुअघि र पछि र ट्वाइलेट गइसकेपछि बारम्बार साबुन पानीले हात धुनुपर्छ।
- खोकी तथा हाच्छुँ गर्दा छोप्रुहोस्, टिस्यु (नरम कागज) लाई व्यवस्थितरूपमा फ्याँक्नुहोस् र अल्कोहल (रक्सी) मा आधारित हात सफा गर्ने स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- सञ्चो नभएको बेलामा अरूसँगको सम्पर्क त्यागुहोस् (मानिसहरूबाट १.५ मिटरभन्दा टाढा रहनुहोस्)।
- सामाजिक दूरीको आवश्यकताको व्यक्तिगत जिम्मेवारी लिएर अभ्यास गर्नुहोस्।

## के मैले वृद्ध हेरचाह ग्राम मा रहेका परिवार तथा साथी भेट्न सक्छु?

वृद्धवृद्धा हेरचाह ग्राम वा सुविधामा कुनै पनि भाइरस फैलिएमा गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। तथापि COVID-19 पाका उमेरका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य जोखिम हो। वृद्धवृद्धा मानिसहरूलाई जोगाउन प्रतिबन्ध लागू गरेको छ। तपाईं निम्न अवस्थामा हुनुहुन्छ छ भने वृद्ध हेरचाह सुविधामा भ्रमण नगर्नुहोस्:

- गत १४ दिनभित्रमा विदेशबाट फर्कनुभएको छ भने
- गत १४ दिनभित्रमा COVID-19 लागेको यकिन भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क भएमा
- ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको संक्रमण भएमा (जस्तै खोकी, घाँटी दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो)

१ मे देखि वृद्ध हेरचाह ग्रामहरूमा भ्रमण गर्नका लागि तपाईंले इन्फ्लुएन्जा (influenza) को खोप लगाएको हुनुपर्छ।

सरकारले पनि वृद्ध हेरचाह ग्रामहरूले भेटघाटका बेलामा अतिरिक्त पूर्वसावधानी अपनाउनुपर्ने घोषणा गरेको छ, जस्तै:

- भेटघाट छोटो रहेको निश्चित गर्ने
- एक पटकमा अधिकतम २ जना आगन्तुकलाई मात्र भेट गराउने, डाक्टरलगायत
- भेटघाट सामुदायिक क्षेत्रहरूमा नगराई निवासीको कोठा, बाह्य क्षेत्र वा ग्रामले तोकेको विशेष स्थलमा हुने निश्चित गर्ने
- सामाजिक गतिविधि वा मनोरञ्जन लगायत ठूलो सामूहिक भेटघाट वा भेलाहरू नगर्ने
- जुनसुकै संख्याको विद्यालयको समूहले भेट्न हुँदैन
- विशेष अवस्थामा बाहेक १६ वर्षमुनिका बालबालिकालाई भेटघाटका लागि अनुमति छैन।

यदि आवासीय वृद्ध हेरचाह ग्राममा परिवार तथा साथीभाइसँग भेट सम्भव छैन भने फोन तथा भिडियो कलबाट सम्पर्क रहन, पोस्टकार्ड, फोटो वा चित्रकला वा भिडियोहरू पठाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

## के म सार्वजनिक भेलाहरू जस्तै संगीत तथा खेलकुद कार्यक्रममा जान सक्छु?

हालसम्म अष्ट्रेलियामा समुदाय तहबाट COVID-19 को व्यापक फैलावट भएको छैन। फैलावटलाई कम गर्नका लागि अष्ट्रेलियन सरकारले गैर-आवश्यक बाह्य भेलामा मानिसहरूको संख्या ५०० जनामा सीमित गर्न सुझाव दिएको छ।

स्वास्थ्य हेरचाह व्यवसायी तथा आकस्मिक सेवाजस्ता संकटकालिन कार्यबलको गैर-आवश्यक भेला वा सम्मेलनहरू पनि सीमित हुनुपर्छ। यो सुझावमा कार्यस्थल, विद्यालय, विश्वविद्यालय, पसल, सुपरमार्केट, सार्वजनिक यातायात तथा एयरपोर्ट पर्दैनन्।

जोखिममा रहेका अष्ट्रेलियनहरूलाई जोगाउन सरकारले सबै आवासीय वृद्ध हेरचाह ग्राम/सुविधा र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर समुदायहरूमा भेटघाट गर्न आउने आगन्तुकहरूलाई घटाउन सुझाव दिएको छ।

ती पूर्वसावधानीहरू ६० वर्षमाथिका मानिसहरूका लागि एकदमै महत्वपूर्ण छन्, विशेषगरी उनीहरूसँग कुनै जीर्ण (क्रोनिक) रोग भएमा।

## जिम, मधुशाला, सिनेमा तथा भोजनालय जस्ता भित्री गतिविधिहरू के हुन्छ?

१८ मार्च २०२० बाट १०० जनाभन्दा बढी मानिसहरूको लागि आयोजना गरिएको अनावश्यक भेला गर्न अनुमति छैन। १०० जनाभन्दा कम मानिसको भेलामा निम्न लगायत अतिरिक्त पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ:

- स्थानको क्षेत्रफल, यसमा रहने मानिसको संख्या र सुरक्षित रूपमा मानिसहरूलाई यताउता चल्न कति स्थान चाहिन्छ भन्नेमा ध्यान दिनुस्। मानिसहरू एकअर्काबाट १.५ मिटर टाढा रहन सक्नुपर्छ।

- हात सरसफाइका उत्पादनहरू जस्तै साबुन पानी तथा उपयुक्त फोहोर फाल्ने भाँडाहरू उपलब्ध हुनुपर्छ। तिनीहरू बारम्बार सफा गरिनुपर्छ।
- तपाईंलाई सञ्चो छैन भने तपाईं घरमै बस्नुपर्छ।
- बार (मधुशाला) वा रात्रिकालीन क्लबजस्ता धेरै गतिविधि तथा अन्तर्कृया हुने ठाउँहरूमा दुई घण्टाभन्दा बढी बिताउनु हुँदैन।
- नाटकघर, रेष्टुराँ, सिनेमा र खेलकुद कार्यक्रमजस्ता सीमित गतिविधि हुने स्थलहरूमा तपाईंले चार घण्टाभन्दा बढी समय बिताउनु हुँदैन।
- यदि १०० भन्दा बढी मानिसहरू भएमा स्थलहरूमा अधिकतम क्षमता आवश्यकतालाई पुनर्विचार गरिनुपर्छ।

सामाजिक दूरी तथा राम्रो सरसफाइको पूर्वसावधानीलाई पालना गरेसम्म जिम, मधुशाला (बार), रेष्टुराँ तथा सिनेमालाई हाल बन्द गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन।

## हवाईजहाज, बस, रेल, राइड शेयर तथा ट्याक्सीजस्ता सार्वजनिक यातायात के हुन्छ?

सबै अष्ट्रेलियनहरूले अनावश्यक यात्राका बारेमा पुनर्विचार गर्नुपर्छ। हवाईजहाजबाट COVID-19 सरेर जोखिम कम भए पनि अनावश्यक यात्रालाई सिफारिश गरिँदैन।

धेरैजसो सार्वजनिक यातायातलाई अत्यावश्यक ठानिन्छ। तथापि सरकार रोजगारदाताहरूलाई एउटै समयमा सार्वजनिक यातायातमा हुने मानिसहरूको भीडलाई कम गर्न लचकदार कामको बन्दोबस्त गर्नका लागि सिफारिश गर्दछ। लामो दूरीका सेवाहरूमा संक्रमणको जोखिम उच्च हुन्छ र यो समयमा यसलाई पुनः विचार गरिनुपर्छ।

Spirit of Tasmania अत्यावश्यक सेवा हो र यो यथावत् रहनेछ।

सम्भव भएसम्म ट्याक्सी तथा राइड शेयर गाडीहरूको पछाडीको सिटमा बस्नुहोस्।

सम्भव भएसम्म वृद्ध मानिसहरूलगायतका जोखिममा रहेका मानिसहरूका लागि सामूहिक यातायातको प्रयोग नगर्नुहोस्।

## मेरो कार्यस्थलमा १०० जना भन्दा बढी कामदारहरू छन्। के म काममा जान सक्छु?

तपाईं अझै पनि काममा जान सक्नुहुन्छ। सरकारले हाल व्यवस्थित, गैर-आत्यवश्यक भेलाहरूलाई अधिकतम १०० जनामा सीमित गर्ने निर्देशन गरेको छ। त्यस निर्देशनमा कार्यस्थल, विद्यालय, विश्वविद्यालय, पसल, सुपरमार्केट, सार्वजनिक यातायात तथा एयरपोर्टहरू पर्दैन। यदि तपाईंलाई सञ्चो छैन भने कीटाणुहरू अरूलाई फैलाउनबाट जोगाउन घरमै बस्नुपर्छ।

## के मैले आफ्ना बच्चालाई हेरचाह केन्द्र वा विद्यालयबाट निकाल्नुपर्छ?

पर्दैन। यो चरणमा सरकारले विद्यालय तथा बाल हेरचाहलगायतका जरूरी दैनिक गतिविधिहरू निरन्तर गर्नका लागि सरकारले सिफारिस गरेको छ। यदि तपाईंको बच्चालाई सञ्चो छैन भने कीटाणुहरू अरूलाई फैलाउनबाट जोगाउन घरमै बस्नुपर्छ।

संसारभरबाट प्राप्त जानकारी अनुसार हालसम्म बालबालिकाहरूमा COVID-19 का हल्का लक्षण देखा पर्ने र बालबालिकाबीच निकै थोरै मात्र सर्ने जनाएका छन्।

COVID-19 को प्रकोपका बेलामा बाल हेरचाह तथा विद्यालय सञ्चालन गर्नुको फाइदाको उदाहरण हाल सिंगापुरले उपलब्ध गराइरहेको छ।

विद्यालयहरूले उनीहरूको सरसफाई अभ्यास राम्ररी भएको र सम्भव भएसम्म सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्न तथा त्यसबारे बालबालिकाहरूलाई शिक्षित गर्न सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

## खेलकुद तथा क्रियाकलापहरू के हुन्छ?

सहभागीहरूको अपेक्षित संख्या र कार्यक्रमको आकारको आधारमा प्रमुख खेलकुद कार्यक्रमहरू तथा सामुदायिक गतिविधिहरू पछि सारिन सक्छ वा रद्द हुन सक्छ।

सामुदायिक खेलकुदहरू यो अवस्थामा निरन्तर रहन सक्छन्। तथापि, गतिविधिमा आवश्यक सहभागीहरूले मात्र भाग लिन सक्छन् जस्तै खेलाडी, प्रशिक्षार्थी, खेल अधिकारी, सञ्चालनमा संलग्न कर्मचारी तथा स्वयंसेवकहरू तथा सहभागीका आमाबाबु/अभिभावकहरू।

## के मैले अनुहारमा मास्क लगाउनुपर्छ?

यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले मास्क लगाउनुपर्दैन। मास्क लगाउँदा संक्रमित बिरामीबाट अरूमा रोग फैलनबाट जोगाउन मद्दत गर्ने भएता पनि हाललाई स्वस्थ मानिसहरूले Coronavirus जस्ता संक्रमणबाट जोगिनका लागि मास्क लगाउनुपर्ने सिफारिश गरिँदैन।

## थप जानकारी

ताजा सुझाव, जानकारी तथा संसाधनका लागि [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) हेर्नुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभारस हेल्पलाइन (National Coronavirus Help Line) लाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको २४ सै घण्टा र हप्तामा सातै दिन सञ्चालन हुन्छ। यदि तपाईंलाई अनुवाद वा दोभाषे सेवाको आवश्यकता छ भने 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको राज्य वा प्रदेशको सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेन्सीको फोन नम्बरहरू [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) मा उपलब्ध छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा चिन्ता छ भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।