



# अस्वस्थ हुँदा (शंकास्पद वा संक्रमण पुष्टि भएकाहरू) घरमा अलग्गै बस्ने (आइसोलेसन) सम्बन्धी मार्गनिर्देशन

## को-को घरमा आइसोलेट हुनु (अलग्गै बस्नु) पर्छ?

नोभेल कोरोनाभाइरस (coronavirus) (COVID-19) को संक्रमण भएको शंकास्पद भएका वा पुष्टि गरिएका मानिसहरूका लागि निम्न परिस्थितिहरूमा घरमा अलग्गै (आइसोलेसनमा) बस्नु उपयुक्त हुन्छ:

- उनीहरू घरमै स्याहार प्राप्त गर्न पर्याप्त रूपमा स्वस्थ हुनहुन्छन् भने;
- घरमा उनीहरूलाई हेर्ने उपयुक्त स्याहारकर्ताहरू छन् भने;
- निको हुन्जेल आफू बस्ने ठाउँ अन्य व्यक्तिहरूसँग साझा नगरिकन बस्न मिल्ने छुट्टै सुत्ने कोठा छ भने;
- उनीहरूमा खाद्यान्न र अन्य आवश्यकताहरूमा पहुँच छ भने;
- उनीहरू (र सोही घरमा बस्ने अन्य) सँग सिफारिस गरिएको व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (कम्तीमा पञ्जाहरू र मास्क) को पहुँच छ भने; र
- उनीहरू कोरोनाभाइरसको संक्रमणको उच्च जोखिम हुन सक्ने परिवार सदस्यहरू (जस्तै ६५ वर्ष भन्दा माथि उमेरका मानिसहरू, साना बालबालिकाहरू, गर्भवती महिलाहरू र प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका मानिसहरू वा जीर्ण अर्थात क्रोनिक मुटुरोग, फोकसोको रोग वा मृगौलाका अवस्थाहरू भएका मानिसहरू) सँग बस्दैनन् भने।

तपाईंलाई आइसोलेसनमा बस्नका लागि यात्रा गर्न आवश्यक भयो भने (जस्तै विमानस्थलबाट यात्रा गर्ने) अन्य व्यक्तिलाई प्रभावमा पार्ने कार्यलाई न्यूनिकरण गर्न सम्भव भएसम्म तपाईंलाई निजी कार जस्ता यातायातका निजी साधन प्रयोग गर्न सुझाव दिइन्छ। यदि तपाईंलाई सार्वजनिक यातायात (जस्तै ट्याक्सी, राइड-हेल सेवा, ट्रेन, बस र ट्र्यामहरू) प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ भने [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport) मा रहेको सार्वजनिक यातायात मार्गदर्शनमा उल्लेख गरिएका सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्

घरमा अलग्गै (आइसोलेट) बस्नु भन्नुको अर्थ मानिसहरू घरमा बस्नुपर्छ भनेको हो। आइसोलेसनमा रहेको व्यक्ति काम, विद्यालय, बालस्याहार वा विश्वविद्यालय सहितका सार्वजनिक ठाउँहरूमा उपस्थित हुन जान सक्दैनन्। आफूसँग सधैं घरमा बस्ने मानिसहरू मात्र घरमा हुनुपर्छ। आगन्तुकहरूलाई नभेटनुहोस्।

## मलाई मेरो घर भित्र मास्क लगाउन आवश्यक छ?

घरमा अन्य मानिसहरू हुँदा तपाईंले घरभित्र मास्क लगाउनुपर्छ। तपाईं मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने तपाईंसँग बस्ने व्यक्ति तपाईंसँग एउटै कोठामा बस्नुहुँदैन र यदि उहाँ तपाईंको कोठामा प्रवेश गरेमा मास्क लगाउनुपर्छ।

## मेरो घरका अन्य मानिसहरूले के गर्नुपर्छ?

तपाईंलाई स्याहार गर्न आवश्यक पर्ने परिवारका सदस्यहरू मात्र घरमा बस्नुपर्छ। घरमा बस्ने अन्य मानिसहरू यदि सम्भव छ भने अन्यत्र बस्ने बारेमा सोच्नुपर्छ। वृद्ध मानिसहरू र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका वा दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका मानिसहरू टाढा बस्नुपर्छ। यदि तपाईंले अरूसँग घर साझा गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं उनीहरू भन्दा भिन्न कोठामा बस्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म अलग्गै रहनुपर्छ। उपलब्ध भएमा, तपाईंले अलग बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ। साझा वा कम्युनल क्षेत्रहरूमा नबस्नुहोस् र यी क्षेत्रहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्। साझा क्षेत्रहरूका सतहहरू जस्तै ढोकाका ह्याण्डल, धारा र बेन्चहरू घरायसी डिसइन्फेक्टेन्ट वा पानी मिसाएको ब्लीचको संमिश्रणले दैनिक रूपमा सफाई गर्नुपर्छ (तलको सरसफाई खण्ड हेर्नुहोस्)।

## स्याहारकर्ता वा घरका सदस्यहरू पनि आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ?

यदि तपाईंमा coronavirus भएको पुष्टि गरिएको छ भने तपाईंसँग बस्ने मानिसहरू र तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा रहेका अन्य मानिसहरू घरमा आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ। उनीहरूलाई स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईबाट सम्पर्क गरिनेछ र उनीहरू कति लामो समयसम्म आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ भन्ने कुरा बताइनेछ।

यदि तपाईं आफू संक्रमित भएको शंका छ र परीक्षण नतिजाहरू कुरिरहनुभएको छ भने तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूमा कुनै लक्षणहरू नदेखिएको भएता पनि उनीहरू आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ। यसलाई केस अनुसार सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईद्वारा निर्धारण गरिनेछ। तपाईंलाई सम्पर्क गरिनेछ र तपाईंको घरका सदस्य र नजिकको सम्पर्कमा भएका मानिसहरू आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ वा पर्देन भनी बताइनेछ। यदि उनीहरूलाई आइसोलेसन आवश्यक छैन र अस्वस्थ भएको अवस्था छ भने, उनीहरूले आफ्नो स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ र जसले उनीहरूको परीक्षण गरी अब के गर्नुपर्छ भन्ने बनाउनेछन्। यदि उनीहरूमा श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई छ वा गम्भीर बिमारी छ र आपतकालीन अवस्था छ भने उनीहरूले तुरुन्तै तीन सुन्ना (000) मा फोन गर्नुपर्छ र एम्बुलेन्सको कर्मचारीलाई आफ्नो यात्रा/सम्पर्कको इतिहास बारे सचेत गराउनुपर्छ।

## मैले मेरो स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईको सम्पर्क विवरणहरू कहाँ फेला पार्न सक्छु?

यदि तपाईंमा संक्रमण भएको शंकास्पद छ वा पुष्टि गरिएको छ भने सामान्यतया तपाईं घरमा आइसोलेसनमा बस्नुभएको ठाउँको राज्य वा क्षेत्रको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईले तपाईंलाई सम्पर्क विवरणहरू उपलब्ध गराउनेछ। यदि तपाईंसँग यी विवरणहरू छैनन् वा सम्बन्धी जानकारी हरायो भने तपाईंलाई कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य जानकारी लाइनमा 1800 020 080 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई जिम्मेवार राज्य तथा क्षेत्रीय स्वास्थ्य विभाग स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाईतर्फ पुनर्निर्देशित गर्नेछन्। यदि तपाईंसँग सम्पर्क विवरणहरू छन् भने तिनीहरूलाई प्रतिलिपिको रूपमा फेरि यहाँ लेख्नुहोस्:

स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई:

कार्यालय समयको फोन नम्बर:

कार्यालय समयपछिको फोन नम्बर:

## हामीले coronavirus फैलनबाट रोक्न कसरी मद्दत गर्न सकौं ?

सही तरिकाले खोक्ने बानीको अभ्यास गर्ने प्रायःजसो भाइरसहरूको विरुद्धको उत्कृष्ट प्रतिरक्षा हो। तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:

- खाना खानु अघि र खाना खाइसकेपछि र शौचालय गएपछि आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्
- आफ्नो खोकी छोप्नुहोस्, टिस्यु नष्ट गर्नुहोस् र अल्कोहल-आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- र अस्वस्थ भएमा, अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस् (मानिसहरूबाट 1.5 मिटरभन्दा टाढा रहनुहोस्)।

## बाहिर जाने

तपाईं निजी घरमा बस्नुहुन्छ भने तपाईंको लागि आफ्नो बगैँचा वा आँगन जस्ता बाहिरी भागमा जान सुरक्षित छ। तपाईं अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ भने तपाईंको लागि बाहिर अर्थात बगैँचामा जान पनि सुरक्षित छ तर तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूका लागि जोखिम न्यूनीकरण गर्न मास्क लगाउनुपर्छ। तपाईं कुनै पनि साझा वा सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा छिटोछिटो हिँड्नुपर्छ र मास्क लगाउनुपर्छ। यदि तपाईंको घरमा बार्दली छ भने बार्दलीमा जानु सुरक्षित हुन्छ।

## सफा गर्ने

यदि घरका अन्य सदस्यहरूले तपाईंको कोठा सफाई गर्न चाहनुहुन्छ भने उनीहरूलाई कोठामा प्रवेश गर्नुअघि मास्क लगाउन अनुरोध गर्नुहोस्। सरसफाई गर्दा उनीहरूले पञ्जाहरू लगाएको हुनुपर्छ र पञ्जाहरू लगाउनुअघि र खोलेपछि अल्कोहल ह्याण्ड रब प्रयोग गर्नुपर्छ। बारम्बार रूपमा छोड्ने सतहहरू जस्तै ढोकाका ह्याण्डल, भान्सा र बाथरूमका क्षेत्र र फोनहरूलाई डिटर्जन्ट र पानी वा डिटर्जन्टमा आधारित क्लिनर प्रयोग गरेर नियमित रूपमा सफा गरिनुपर्छ।

## घरमा आइसोलेसनमा हुँदा मनोबल बढाउने

आइसोलेसनमा रहँदा तनावपूर्ण हुन सक्छ। यस्तो बेला निम्न कुराहरू गर्न सुझाव दिइन्छ:

- पारिवारिक सदस्य र साथीहरूसँग टेलिफोन, इमेल वा सामाजिक सञ्जालमार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्;
- coronavirus को बारेमा थप अध्ययन गर्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्। coronavirus बारे बुझ्ने कार्यले चिन्ता घटाउँछ;
- स-साना बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुकूल भाषा प्रयोग गरी आश्वासन दिनुहोस्;
- सम्भव हुँदा, खाना खाने र व्यायाम गर्ने जस्ता दैनिक साधारण कार्यतालिकाहरू स्थापित राख्नुहोस्। तनाव र डिप्रेसनको लागि व्यायाम प्रमाणित उपचारको रूपमा रहेको छ;

- आफ्नो जीवनयापन लचिलो बनाउनुहोस् र विगतमा कठिन अवस्थाहरूलाई कसरी सामना गर्नुभएको त्यसमा कटिबद्ध रहनुहोस्। आइसोलेसन धेरै लामो हुनेछैन भन्ने कुरालाई ध्यान दिनुहोस्।

## आइसोलेसनको अवधिमा आलस्य घटाउने

घरमा आइसोलेसनमा बस्नाले आलस्य हुने र तनाव हुने बनाउन सक्छ। यस्तो बेला निम्न कुराहरू गर्न सुझाव दिइन्छ:

- यदि सम्भव हुन्छ भने आफ्नो रोजगारदातासँग घरमै बसेर काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्;
- आफ्नो बच्चाको विद्यालयलाई हुलाक वा इमेल मार्फत असाइन्टमेन्टहरू वा गृहकार्य उपलब्ध गर्न अनुरोध गर्नुहोस्;
- क्वारेन्टाइनलाई तपाईंलाई आनन्द आउने क्रियाकलापहरू गर्ने अवसरको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

## मैले थप जानकारी कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्छु?

ताजा सुझाव, जानकारी र स्रोतहरूका लागि [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) मा जानुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य जानकारी लाइनलाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको 24 सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ। तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवाद सेवाहरू आवश्यक भएमा, 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको सार्वजनिक स्वास्थ्यको फोन नम्बर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) मा उपलब्ध छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता छ भने आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।