



## आवासीय वृद्ध स्याहार सेवाका निवासी, उनीहरूका परिवार सदस्य र आगन्तुकहरूका लागि जानकारी

वृद्ध मानिसहरू दुवै COVID-19 (कोरोनाभाइरस) को सम्पर्कमा आउने र नतिजा स्वरूप गम्भीर बيمारी हुने थप जोखिममा हुनुहुन्छ। व्यवस्थापक, कर्मचारी, परिवार र निवासीहरूले हाम्रा जोखिममा रहेका समुदायका सदस्यहरूलाई सुरक्षित गर्न सँगसँगै काम गर्नुपर्छ।

वृद्ध मानिसहरूलाई सुरक्षा गर्नको लागि वृद्ध स्याहार ग्राम/सुविधाहरूमा नयाँ प्रतिबन्धहरू लागू गर्नुहोस्। कर्मचारी, आगन्तुक र भेटघाट गर्ने कामदारहरूलाई COVID-19 भएमा उनीहरूलाई आवासीय वृद्ध स्याहार सेवाहरूबाट टाढा राख्न सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले आफ्नै स्वास्थ्य नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्छ र वृद्ध स्याहार सुविधामा प्रवेश गर्नुपूर्व आफ्ना स्वास्थ्य स्थिति बारे विस्तृत विवरणहरू उपलब्ध गराउन अनुरोध गरिनेछ।

### निवासीहरू

समुदायको सबै मानिसहरूले जस्तै आवासीय वृद्ध स्याहार सेवाहरूमा बस्ने मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षा गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। सरसफाइको राम्रो बानी र सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुको साथै आवासीय वृद्ध स्याहार सुविधाहरूमा भेटघाटहरू गर्नमा प्रतिबन्धहरू हुनेछन्। ठूलो समूहका भेट, जमघट र बाह्य भ्रमणहरू सारिने छ। निवासीहरूलाई फोन वा भिडियो कलहरूद्वारा परिवार तथा साथीहरूसँग जडित रहन समर्थन गरिनेछ।

तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा तपाईंलाई अन्य निवासीहरूसँग छुट्टै राखिनेछ र आगन्तुकहरूलाई भेट्न सक्नुहुनेछैन। तपाईंलाई अलग्गै (आइसोलेट) गरिँदा स्वास्थ्य स्याहार र आवासीय स्याहार कामदारहरू सहायता र स्याहार उपलब्ध गराउन जारी रहनुहुनेछ। तपाईंलाई आफ्ना कोठा छोड्न आवश्यक भएमा, जस्तै चिकित्सा स्याहारको लागि, तपाईंलाई स्वास्थ्य स्याहार कामदारहरूद्वारा उपलब्ध गराइएको सर्जिकल मास्क लगाउन आवश्यक हुनेछ। कुनै पनि स्वस्थकर निवासीलाई मास्क लगाउन आवश्यक छैन।

### आगन्तुकहरू

विदेशबाट फर्कनुभएका वा पछिल्लो १४ दिनमा COVID-19 पुष्टि भएका कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्कमा भएका आगन्तुकहरू आवासीय वृद्ध स्याहार सुविधामा भ्रमण गर्न पाउनु हुनेछैन। ज्वरो आएका, श्वासप्रश्वास बिमारीका लक्षणहरू भएका वा इन्फ्लुएन्जा विरुद्ध खोप नलगाइएका कुनै पनि व्यक्तिले भेट गर्न पाउनु हुनेछैन।

१ मे देखि वृद्ध स्याहार सुविधामा भेटघाट गर्नको लागि तपाईंले इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउनुपर्छ।

भेटघाटहरू छोटो र निवासीको कोठा, बाहिर वा विशेष निर्दिष्ट क्षेत्र (कुनै सामुदायिक स्थानमा) मा हुनुपर्छ।

प्रत्येक निवासीसँग एकै समयमा चिकित्सकहरू सहित दुईभन्दा बढि आगन्तुकहरू हुनुहुँदैन र विशेष परिस्थितिहरूमा बाहेक १६ वर्ष वा सोभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई भेटघाटको अनुमति दिइएको छैन।

सबै आगन्तुकहरूलाई निवासीको कोठा प्रवेश गर्नुअघि र छोड्दा आफ्ना हातहरू धुन आवश्यक हुनेछ र सम्भव भएसम्म अस्वस्थ भएको अवस्थामा टाढा रहने सहित सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गरिनेछ।

### व्यवस्थापकहरू र कर्मचारी

आवासीय वृद्ध स्याहार सुविधाहरूले निवासीहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न अतिरिक्त सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ भनी सरकारले घोषणा गरेको छ। कर्मचारीको स्वास्थ्यलाई ध्यानपूर्वक निरीक्षण गरिनेछ, नयाँ र फर्किने

निवासीहरूलाई प्रवेश गर्नुपूर्व परीक्षण गरिनेछ तथा साइनेज (चित्रण) र सञ्चारको अन्य माध्यमबाट निवासीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षा गर्नको लागि चालिएका कदमहरू व्याख्या गर्न प्रयोग गरिनेछ।

वृद्ध स्याहारका प्रदायकहरूलाई धेरै कामदारहरू उपलब्ध गराउनको लागि, वृद्ध स्याहार सुविधा र गृह स्याहार प्रदायकहरूको लागि अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीलाई काम गर्ने सीमा हाल सरकारले स्थगित गरेको छ। यसले अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी नर्स र अन्य वृद्ध स्याहारका कामदारहरूलाई दुई हप्तामा ४० घण्टाभन्दा बढि काम गर्न अनुमति दिनेछ। हाल अष्ट्रेलियामा लगभग २०,००० अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी नर्सहरूले अध्ययन गरिरहेका छन्।

## हामीले coronavirus फैलनबाट रोकमा कसरी मद्दत गर्न सक्छौं ?

सही तरिकाले हात साफ गर्ने र हाच्छिउँ गर्ने/खोक्ने बानीको अभ्यास गर्ने धेरैजसो भाइरसहरू विरुद्धको उत्कृष्ट प्रतिरक्षा हो। तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:

- खाना खानुअघि र खाना खाइसकेपछि र शौचालय गएपछि सहित, आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्
- आफूले खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्रुहोस्, टिस्युहरू नष्ट गर्नुहोस् र आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र
- अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा नआउनुहोस् (सम्भव हुँदासम्म मानिसहरूबाट १.५ मिटर भन्दा टाढा रहनुहोस्)।

## थप जानकारी

Coronavirus चिन्ताको विषय भएतापनि, ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने वा थकान महसुस गर्ने जस्ता लक्षणहरू प्रदर्शन गर्ने मानिसहरूलाई रूघा खोकी वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारीको कारणले पनि सम्भावना हुन्छ - COVID-19 ले मात्र होइन भन्ने कुरा सम्झन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

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

राष्ट्रिय coronavirus मद्दत लाइनलाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ। तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवाद सेवाहरू आवश्यक भएमा, 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

प्रत्येक 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 चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।