तपाईंको क्षेत्रमा COVID-19 संक्रमण भेटिएमा के गर्ने?

Nepali

आफू सुरक्षित रहन तपाईंले के गर्नुपर्छ?

सार्वजनिक तथा साझा स्थालहरूमा थप सावधानी अपनाउनुहोस्::

- सकेसम्म आफ्नो हातले सतहहरु नछुनुहोस्
-साझा सामान वा सुविधाहरू प्रयोग गर्नु अघि पुछ्नुहोस्
- आफ्नै सामाग्रीहरुप्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्ना हातहरू नियमित रूपमा धुनुहोस्
- तपाईं घर बाहिर हुँदा वा घरमा आगन्तुकहरू भेट्दा नाकमुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्

यदि तपाईंमा निम्न कुनै लक्षणहरू देखिएमा तुरून्तै परीक्षण गराउनुहोस्

- ज्वरो आउने, चिसो लाग्ने
- चिसो लाग्ने तथा पसिना आउने
- घाँटी दुख्ने
- पखाला लाग्ने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- नाकबाट सिंगान बग्ने
- स्वाद वा गन्धको चेतना हराउने

तपाईंले परीक्षण गराईसकेपछि सिधा घर जानुहोस् र परिणामहरूको प्रतिक्षा गर्नुहोस् - परिणाम आउन सामान्यतया २४ घण्टा लाग्छ।

आफै अलग्याई (सेल्फ-आइसोलेसन) मा बस्नु पर्यो भयो भने के हुन्छ?

यदि तपाईंको **COVID-19** को परीक्षण परिणाम वा तपाईंको नजिकको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिको परिणाम सकारात्मक आयो भने तपाईं १४ दिन अलग (सेल्फ-आइसोलेसन) बस्नु पर्ने हुन्छ।

त्यसरी अलग बस्नु परेमा हामी तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छौं।
हामी तपाईंलाई खाना, औषधी तथा उपभोग्य बस्तुहरू ल्याउन मद्दत गर्न सक्दछौं।

हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोलीले तपाईंको खबर लिन नियमित सम्पर्क गर्नेछ र तपाईलाई आवश्यक मद्दत गर्नेछ।

तपाईंको परिवार, साथीहरू र सहयोगकर्मीहरूसँग सम्पर्क गरेर तपाईंलाई अतिरिक्त फोन सम्पर्क र समर्थनको आवश्यक पर्ने जानकारी उनीहरूलाई उपलब्ध गराउने छौं।

सहयोगको लागि 5367 2000 मा फोन गर्नुहोस्।

We would like to thank and acknowledge cohealth for allowing Djerriwarrh Health Services use of this brochure

Interpreter
Free interpreter service available or call **131 450**

djerriwarrh health services