



कोरोना भाईरस(coronavirus) फैलन कम गराउन

तपाईं अनिवार्य रूपमा घरमा बस्नु पर्दछ। जसले जीवन बचाउनेछ।

- समय समयमा साबुन र धाराको पानीले कम्तिमा पनि २० सेकेन्ड हात धुनुहोस्। कागजको तौलिया वा हात सुकाउने ड्रायरले हात सुख्खा गर्नुहोस्।
- तपाईंको आँखा, नाक वा मुख नछुनको लागि प्रयास गर्नुहोस्।
- जब ह्याङ्गु वा खोकुहुन्छ त्यतिबेला नाक र मुख नरम कागज(टिस्यु)ले छोप्नुहोस्। यदि तपाईंसँग नरम कागज(टिस्यु) छैन भने माथिल्लो बाउला वा कुहिनामा ह्याङ्गु वा खोकुहोस।
- यदि तपाईंलाई औषधोपचारको आवश्यकता परेमा तपाईंको नजिकैको डाक्टर वा हटलाइन नम्बर १८०० ६७५ ३९८ मा फोन गर्नुहोला। उनीहरूले उचित परामर्श दिनेछन्।
- स्वास्थ्य बानीलाई नियमितता दिनुहोला: व्यायाम, पर्याप्त पानी पिउने र पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- ६०% भन्दा माथि रक्सी मिश्रित हातमा लगाउने स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



थप जानकारीको लागि तलको वेबसाइटमा जानुहोस्।
www.coronavirus.vic.gov.au/nepali

यदि तपाईंलाई सरोकार भएमा **Coronavirus** को हटलाइन नम्बर
१८०० ६७५ ३९८ मा (२४ घण्टानै) सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता परेमा TIS National को नम्बर १३१४५० मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
आकस्मिक सेवा को लागि मात्र तिनवटा शून्य (०००) प्रयोग गर्नुहोस्।