



प्रतिबंधों में परिवर्तनों का संक्षिप्त विवरण

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – Hindi

आपको क्या याद रखना चाहिए

- जब आप घर से बाहर जाएं तो आपको अपने मुँह और नाक पर एक आवरण पहनना आवश्यक है।
- अगर आपमें कोरोनावायरस (COVID-19) के कोई भी लक्षण हैं, चाहे वे कितने भी हल्के हों, तो आपको जाँच अवश्य करवानी होगी।
- अगर आपको अस्वस्थ महसूस हो रहा है, तो घर पर रहें।
- दूसरे लोगों से कम से कम 1.5 मीटर की सुरक्षित शारीरिक दूरी रखें।
- अपने हाथों को धोएं, और खाँसते या छींकते समय अपने मुँह के आगे टिश्यु या अपनी कोहनी लगाएं।
- Melbourne महानगर में अब, रात के 8 बजे से सवेरे 5 बजे तक कर्फ्यू सहित, स्टेज 4 के प्रतिबंध लागू हो गए हैं।
- Mitchell Shire सहित, रीजनल विक्टोरिया में अब स्टेज 3 के प्रतिबंध लागू हो गए हैं।
- अगर स्थिति बदलती है, तो मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी (Chief Health Officer) द्वारा इन प्रतिबंधों में परिवर्तन किया जा सकता है।

मुँह और नाक पर आवरण

12 वर्ष या उससे अधिक की आयु वाले हरेक विक्टोरियावासी को घर से बाहर जाते समय अपने मुँह और नाक पर एक आवरण पहनना आवश्यक है, जब तक कि उनके पास नहीं पहनने का कोई कानूनी कारण हो। उदाहरण के लिए:

- अगर आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी स्थिति जैसे कि आपके मुख पर त्वचा की कोई गंभीर कंडीशन है, या साँस की समस्या है
- अगर आप कार में हैं, चाहे अकेले या अपने घर के किसी अन्य व्यक्ति के साथ
- अगर आप ज़ोरदार कसरत कर रहे हैं, लेकिन आपको मुँह और नाक का आवरण अपने पास रखना आवश्यक है।

वर्तमान प्रतिबंध: स्टेज 4 – Melbourne महानगर

Melbourne महानगर में अब स्टेज 4 के प्रतिबंध लागू हो गए हैं।

इन परिवर्तनों को, अपने घर से बाहर निकलने वाले और विक्टोरिया में इधर-उधर आने-जाने वाले लोगो की संख्या में कमी लाने के लिए लागू किया गया है।

Melbourne महानगर में अब रोज़ाना रात को 8 बजे से सवेरे 5 बजे तक कर्फ्यू लागू है। इसका मतलब है कि आप रात को 8 बजे से सवेरे 5 बजे के बीच अपने घर से बाहर नहीं जा सकते हैं। लोगों को रात को 8 बजे से सवेरे 5 बजे के बीच केवल परमिटेड (आज्ञा-पत्र प्राप्त) नौकरी के लिए और आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए, देखभाल या सुरक्षा कारणों की वजह से अपने घर से बाहर जाने की अनुमति है।

आपके घर में किसी भी समय लोग आपसे मिलने नहीं आ सकते हैं ना ही आप किसी के घर में जा सकते हैं, देखभाल और करुणामय (कम्पैशनैट) कारणों को छोड़कर।

दिन के समय, सवेरे 5 बजे से रात के 8 बजे तक, आप चार कारणों की वजह से घर से बाहर जा सकते हैं:

1. खाद्य-सामग्री या अन्य ज़रूरी सामान खरीदने के लिए

- आप अपने घर से केवल 5किमी की दूरी तक की जगहों जा सकते हैं। अगर निकटतम बाजार 5किमी से अधिक दूर हो, तो आप निकटतम दुकान तक जा सकते हैं। कुछ लोगों के लिए, ऐसी दुकानें 5किमी से ज़्यादा दूर होंगी जहाँ से वे अपनी सँस्कृति के अनुसार सही भोजन और अन्य सामान तथा सेवाएं ले सकते हैं। ऐसी स्थिति में आप अपनी निकटतम दुकान पर जाने के लिए 5किमी से आगे जा सकते हैं।

- खाद्य-सामग्री या अन्य ज़रूरी सामान खरीदने के लिए केवल एक व्यक्ति, दिन में एक बार घर से बाहर जा सकता है। आप एक बच्चे या बच्चों को अपने साथ ले जा सकते हैं अगर आपके घर में कोई अन्य व्यक्ति उनकी देखभाल नहीं कर सकता हो तो।

2. कसरत

- आप अपने घर से बाहर दिन में केवल एक बार और एक घंटे ही कसरत कर सकते हैं। आप कसरत करने के लिए 5किमी से अधिक दूर नहीं जा सकते हैं। आपको अगर कोई गतिशीलता (मोबीलिटी) समस्या ना हो, या कोई सुरक्षा कारण ना हो, तो आपको कसरत करने के लिए वाहन चलाकर किसी जगह पर नहीं जाना चाहिए।

- आपको केवल अकेले या किसी एक अन्य व्यक्ति के साथ ही कसरत करनी चाहिए - चाहे आप उनके साथ रहते हों या नहीं। अगर आप एक छोटे बच्चे, बच्चों या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे माता-पिता या अभिभावक हैं जिनको अकेले नहीं छोड़ा जा सकता है, तो जब आप कसरत करने के लिए घर से बाहर जाएं तो वे आपके साथ जा सकते हैं।

3. देखभाल करने के लिए, करुणामय (कम्पैशनैट) कारणों से या मेडिकल ईलाज करवाने के लिए

- आप स्वास्थ्य देखभाल पाने या चिकित्सीय अपोइंटमेंट्स के लिए जाने के लिए घर से बाहर जा सकते हैं।
- आप किसी बीमार या वृद्ध रिश्तेदार या किसी अन्य व्यक्ति की देखभाल करने के लिए घर से बाहर जा सकते हैं।
- आप किसी के ज़रूरी चिकित्सीय ईलाज के लिए उनके साथ जाने के लिए घर बाहर जा सकते हैं।
- आप पालतू पशु को जानवरों के चिकित्सक के पास ले जा सकते हैं।

4. नौकरी या शिक्षा

- अगर आप घर से काम कर सकते हैं, तो आपको घर से काम करना जारी रखना आवश्यक है। Melbourne महानगर में बहुत से व्यवसायों को बंद किया जाएगा। केवल आज्ञा-प्राप्त दुकानें और सेवाएं ही खुली रहेंगी।
- टीएएफइ (TAFE) और विश्विद्यालय की पढ़ाई दूर से (रीमोटली) करना आवश्यक है।

अन्य कारण जिनकी वजह से आप घर से बाहर जा सकते हैं:

- अगर कोई आपात-स्थिति है।
- अपने जोड़ीदार (पार्टनर) के घर जाने के लिए, लेकिन आप उनके घर केवल सवेरे 5 बजे से रात 8 बजे तक ही आ या जा सकते हैं।
- अगर आपकी साझा पालन-पोषण की व्यवस्था है।
- अगर घरेलू हिंसा हो रही हो, या किसी अन्य व्यक्ति द्वारा हिंसा की जा रही हो, और आप खतरे में हों। अगर पुलिस आपको रोके, तो उनसे कहें कि आप घर पर असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो वे आपकी सहायता करेंगे। दिन में 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन सहायता पाने के लिए safe steps को 1800 015 188 पर फोन करें या safesteps@safesteps.org.au पर ईमेल करें।

अगर आपको घर से बाहर जाने की ज़रूरत हो, आपको अपने मुँह और नाक पर एक आवरण अवश्य पहनना होगा, जब तक कि नहीं पहनने का कोई कानूनी कारण हो। हमेशा अपने घर से बाहर जाने से पहले और जब आप वापस आएँ तब, और अपना मुँह और नाक का आवरण पहनने से पहले और खोलने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। अपने और दूसरे लोगों के बीच कम से कम 1.5 मीटर की शारीरिक दूरी रखें।

अगर आपको लगता है कि शायद आपको कोरोनावायरस (COVID-19) हो गया है, तो आप जाँच करवाने के लिए घर से बाहर जा सकते हैं लेकिन जाँच के बाद आपको सीधे घर वापस जाना होगा और खुद को अलग करके रहना होगा जब तक कि आपमें संक्रमण न होने की पुष्टि नहीं हो जाती।

अगर हम सब नियमों का पालन करें, तो हम अपने परिवार, मित्रों, और समुदाय की रक्षा कर सकते हैं।

सभी विक्टोरियावासियों के लिए सलाह

खुद को और अपने समुदायों को सुरक्षित रखने में सहायता करने के लिए, हम सभी को ज़िम्मेदारी निभानी होगी। उसमें शामिल है:

- अगर आपको अस्वस्थ महसूस हो रहा है, तो घर पर रहें। परिवार से मिलने या काम पर नहीं जाएं।
- अगर आपमें कोरोनावायरस के लक्षण हैं, चाहे वे कितने भी हल्के हों, तो आपको जाँच अवश्य करवानी होगी।
- अगर आप घर से काम कर सकते हैं, तो आपको अवश्य ही घर से काम करना चाहिए।
- अगर आप अपने घर से बाहर के किसी व्यक्ति से मिलते हैं, तो आपको अवश्य ही अपनी दूरी रखनी होगी - हाथ नहीं मिलाएं और गले नहीं मिलें। इससे उन लोगों की रक्षा करने में सहायता मिलेगी जिनसे आप प्रेम करते हैं।
- अपने हाथों को धोएं, और खाँसते या छींकते समय अपने मुँह के आगे टिश्यु या अपनी कोहनी लगाएं, और दूसरे लोगों से कम से कम 1.5 मीटर की सुरक्षित शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- आपको अपने मुँह और नाक पर एक आवरण अवश्य पहनना होगा, जब तक कि नहीं पहनने का कोई कानूनी कारण हो।

अगर स्थिति बदलती है, तो मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी (Chief Health Officer) द्वारा इन प्रतिबंधों में परिवर्तन किया जा सकता है।

सहायता उपलब्ध है

विक्टोरिया के उन पात्र (एलिजेबल) कर्मचारियों (वर्कर्स) के लिए एक बार दिया जाने वाला \$1,500 का भुगतान उपलब्ध है जिनमें कोरोनावायरस (COVID-19) संक्रमण की पुष्टि हुई है या जो किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क हैं। विक्टोरिया की सरकार ने इस योजना में यह सुनिश्चित करने के लिए विस्तार किया है कि जैसे ही कोई पात्र व्यक्ति कोरोनावायरस के लिए जाँच करवाए, उसे तुरंत \$450 का सहायता भुगतान मिल जाए ताकि उसे जाँच का परिणाम आने तक घर पर रहने में सहायता मिले। और अधिक जानकारी के लिए कोरोनावायरस सहायता लाइन को 1800 675 398 पर (दिन में 24 घंटे) फोन करें। अगर आपको एक दुभाषिण की ज़रूरत है, तो पहले TIS National को 131 450 पर फोन करें।

अगर आपको या आपकी जान-पहचान वाले किसी व्यक्ति को बैचेनी या चिंता महसूस हो रही है, तो सहायता उपलब्ध है - लाइफलाइन को 13 11 14 पर या Beyond Blue को 1800 512 348 पर फोन करें। अगर आपको एक दुभाषिण की ज़रूरत है, तो पहले TIS National को 131 450 पर फोन करें।

अगर आपको कोरोनावायरस (COVID-19) संक्रमण हो गया है और इस कारण से आपको अकेलापन महसूस हो रहा है तो भी आप कोरोनावायरस (COVID-19) हॉटलाइन को फोन करें (1800 675 398) और 3 दबाएं। आपको Australian Red Cross के एक स्वयं-सेवक से जोड़ दिया जाएगा जो आपको स्थानीय सहायता सेवाओं से संपर्क करा सकते हैं।

यदि आप चिंतित हैं, तो हॉटलाइन को 1800 675 398 (24 घंटे) पर फोन करें। यदि आपको दुभाषिण की ज़रूरत है, तो TIS National को पर फोन करें। कृपया ट्रिपल जीरो (000) पर फोन आपातक स्थितियों के लिए ही करें।

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 12 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>

Print managed by Finsbury Green.