



तपाईंको कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) परिक्षणको नतिजा पोजेटिभ देखिएमा के गर्ने - भाषा

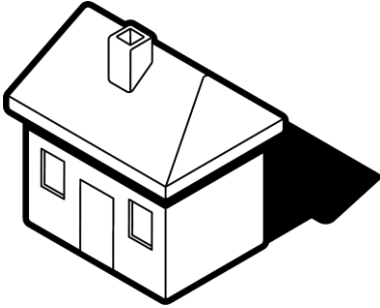
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Nepali

तपाईंको कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) परिक्षणको नतिजा पोजेटिभ देखिएमा

तपाईंले स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागले तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ नभन्दासम्म आफूलाई अलग राख्नुपर्छ । कानून बमोजिम तपाईंले यो निर्देशनको पालना गर्न जरुरी छ ।

थप जानकारीका लागि, कोरोनाभाइरसको हटलाइन **1800 675 398** (24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

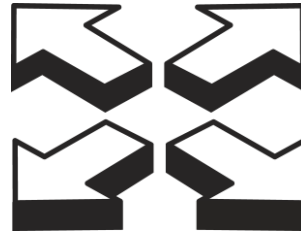
तपाईंले कोरोनाभाइरसको हटलाइनमा फोन गर्नुभएमा, तपाईं शून्य (0) विकल्प छनोट गरेर दोभाषे समक्ष पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ । कुनै अन्य फोन कलहरूको लागि, यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा, TIS National लाई पहिले **131 450** मा फोन गर्नुहोस् ।



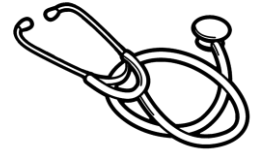
घरमा बस्नुहोस्



आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र
खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा
छोप्नुहोस्



आफ्नो परिवार र
साथीभाइहरूबाट अलग
हुनुहोस्



तपाईंलाई चिकित्सा
सहयोग चाहिएमा, आफ्नो
डाक्टरलाई वा हटलाइनमा
फोन गर्नुहोस्

मैले आफूलाई अलग किन गर्नुपर्छ ?

तपाईंको कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) परिक्षणको नतिजा पोजेटिभ देखिएमा यो अन्य व्यक्तिहरूलाई सर्ने अत्याधिक सम्भावना हुन्छ । घरमा बस्नु र अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनु (शारीरिक दूरी) आफ्नो परिवार र समुदायलाई बचाउने उत्तम तरिका हो । अलग रहनु तनावपूर्ण हुनसक्छ तर यसले कोरोनाभाइरसको प्रसार रोक्न मद्दत गर्छ ।

अलग रहनुको अर्थ चिकित्सकीय हेरचाह वा आपतकालीन अवस्थामा बाहेक तपाईंले आफ्नो घर वा आवासबाट बाहिर ननिस्कनु हो । व्यायाम गर्नको लागि तपाईं घर बाहिर निस्कन सक्नुहुन्न । तपाईं अलग बस्नुपर्ने बेलामा घरबाट बाहिर निस्कनुभएमा तपाईंलाई \$4,957 सम्म जरिवाना लाग्न सक्छ । घरमा बस्नुहोस् र सुरक्षित रहनुहोस् । तपाईंले चिनेको अरु कसैलाई लक्षणहरू भएमा, तिनीहरूले पनि परीक्षण गराउनुपर्छ र घरमा रहनुपर्छ ।

म कहाँ अलग बस्ने ?

तपाईं कतै नबिसाएर तुरुन्तै आफूलाई अलग राख्ने ठाउँमा जानुपर्छ । यो सामान्यतया तपाईंको आफ्नो घर हुन्छ, तर स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागले अर्को उपयुक्त स्थानमा तपाईंलाई अनुमति दिन सक्छ ।

तपाईं आफूलाई अलग राख्ने ठाउँमा तुरुन्तै जानुपर्छ ।

मैले कसलाई भन्नुपर्छ ?

तपाईंको पोजेटिभ परीक्षण नतीजाको बारेमा तपाईंलाई बताइसकेपछि तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सूचित गर्नुपर्दछ र तपाईंको नजिकका सम्पर्कहरूलाई जानकारी दिन सक्नुहुन्छ । 'नजिकको सम्पर्क' भन्नाले त्यस्तो व्यक्ति हो जसलाई तपाईंले भाइरस सारिसकेको हुनसक्दछ, यसमा तपाईंसँग बस्ने, सँगै काम गर्ने, वा सामाजिक जमघटमा भएका व्यक्तिहरू समावेश हुनसक्छ ।

तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूलाई पनि अलगगै बस्न आवश्यक छ, किनभने उनीहरूलाई पनि कोरोनाभाइरस सर्ने उच्च सम्भावना छ । यसमा बच्चाहरू पनि समावेश छन् ।

पोजेटिभ परीक्षण पछि के हुन्छ ?

सार्वजनिक स्वास्थ्य टोलीले तपाईंसँग सम्पर्कमा भएका मानिसहरूको बारेमा कुराकानी गर्नेछन् । सार्वजनिक स्वास्थ्य टोलीले नजिकको सम्पर्क भएको मानिने व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्नेछ । तपाईं कहाँ अलग बस्नुभएको छ र तपाईंसँग को बस्दैछन् भनेर उनीहरूले ध्यान दिनेछन् ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य टोली तपाईंसँग नियमित सम्पर्कमा हुनेछ । यदि तपाईंलाई थप मद्दत चाहिएमा वा सुरक्षित र स्वास्थ्य राख्ने बारेमा कुनै अन्य प्रश्नहरू भएमा तपाईंले जहिले पनि उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । टोलीले तपाईंलाई सफाया नदिएसम्म तपाईं आइसोलेसनमा बस्नुपर्छ ।

कसरी सुरक्षित रहने

चिकित्सकीय हेरचाह वा आपतकालीन अवस्थामा बाहेक तपाईं आफ्नो घर वा आवासबाट बाहिर निस्कनुहुँदैन ।

- छुट्टै कोठामा बसेर आफूलाई घरको अन्य व्यक्तिहरूबाट अलग राख्नुहोस् ।
- आफ्नो हात नियमित रूपमा धुनुहोस् र आफूले खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस् ।
- अन्य व्यक्तिसँग एउटै कोठामा हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र 1.5 मिटरको दुरी कायम गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- घरका वस्तुहरू (थाल, कप र छुरीकाँटा सहित) साझेदारी गर्नबाट जोगिनुहोस् ।
- घरका सतहहरू (टेबुलको माथि, ढोका, कीबोर्ड, धारा र ह्यान्डलहरू) सफा गर्नुहोस् ।
- भिजेका वस्तुहरू ह्यान्डल गर्दा सर्जिकल मास्क र डिस्पोजेबल पन्जा लगाउनुहोस् ।
- पन्जा र मास्कहरू जस्ता दुषित वस्तुहरू राखिएको रद्दीटोकरीमा फाल्नुहोस् ।

- तपाईंलाई भेट्न तपाईंको घर वा आवास भित्र मानिसहरू नबोलाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं निजी घर वा अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो बगैँचा वा बालकनीमा जान सक्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो आवासमा हिंडुल गर्दा तपाईंले सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ ।

अलग राख्नु नपर्ने साथीभाइ वा परिवारहरूसँग तपाईं आफ्नो लागि खाना वा अन्य आवश्यक चीजहरू प्राप्त गर्नका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

तपाईं अलग बस्नुपर्ने बेलामा घरबाट बाहिर निस्कनुभएमा तपाईंलाई \$4,957 सम्म जरिवाना लाग्न सक्छ । घरमा बस्नुहोस् र सुरक्षित रहनुहोस् ।

आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

तपाईंको लक्षणहरू बिग्रिदै गएमा तर गम्भीर नभएमा, आफ्नो डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस् । चिकित्सकीय आपतकालीन स्थिति (उदाहरणका लागि, साँस फेर्न गाह्रो) भएमा 000 मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्सको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । तपाईंलाई कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) भएको कुरा एम्बुलेन्सका अफिसरहरूलाई भन्नुहोस् ।

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नुहोस्

आइसोलेसनमा रहनु विशेष गरि बच्चाहरूको लागि गाह्रो हुनसक्छ ।

- घरका अन्य सदस्यहरूसँग कुरा गर्नुहोस् । कोभिड-19 बारे जानकारी बुझनाले अत्यास घटाउनेछ ।
- सम्भव भएसम्म आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गरेर घरमै बसेर काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई घरबाट पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । उपलब्ध भएका अनलाइन संसाधनहरू पहुँच गर्नुहोस् ।
- परिवार तथा साथीभाइहरूसँग टेलिफोन, इमेल वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस्, आइसोलेसन लामो समयसम्म रहने छैन ।
- सुत्ने, निरोगिता र घरमा व्यायामका सुझावहरू सहित - अनलाइन संसाधनहरूमा पहुँच राख्नुहोस् । [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> मा भिडियोहरू उपलब्ध छन् ।

यदि तपाईंले सहन गर्न सक्नुभएन भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् वा सम्पर्क गर्नुहोस् :

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, फोन : **13 11 14**
कुनै पनि समयमा सहयोग प्रदान गर्ने संकट सहयोग सेवा ।
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, फोन : **1300 22 4636**
तिनीहरूले आइसोलेसन भएका व्यक्तिहरूलाई विशेषज्ञ सेवा प्रदान गरिरहेका छन् ।
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, फोन : **1800 551800**
युवा व्यक्तिहरूको लागि निःशुल्क र गोप्य परामर्श सेवा ।

सहयोग उपलब्ध छ

कोरोनाभाइरस निदान भएका वा पुष्टि गरिएको मामिलाको नजिकको सम्पर्कमा आएका योग्य भिक्टोरियन कामदारहरूलाई सहयोग गर्नका लागि \$1,500 को एकमुष्ट भुक्तानी उपलब्ध छ । जानकारीको लागि [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment> मा भ्रमण गर्नुहोस् ।

तपाईंले साथीभाइ वा परिवारबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न भने खाना र व्यक्तिगत सामानहरू सहित आपतकालीन राहत प्याकेजहरू उपलब्ध छन् ।

सहयोग र आपतकालीन राहत प्याकेजहरूको बारेमा जानकारीको लागि वा किराना सामानहरू प्राप्त गर्न मद्दतको लागि [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> वा कोरोनाभाइरसको हटलाइन **1800 675 398** फोन गर्नुहोस् ।

स्याहारकर्ता र घरका अन्य सदस्यहरूका लागि जानकारी

तपाईं बिरामी परिवारको सदस्यको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो घरमा सबैलाई सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले गर्नुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू छन्:

- बिरामी अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहेर एउटा कोठामा रहने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तिनीहरूको ढोका बन्द राख्नुहोस् र सम्भव भएसम्म झ्यालहरू खुला राख्नुहोस् ।
- स्याहारकर्ताको संख्या न्यूनतम राख्नुहोस् ।
- कोठामा प्रवेश गर्नु अघि र पछि आफ्ना हातहरू सधैं साबुन र पानीले धुनुहोस् वा हाते सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बिरामीको खाने र पकाउने भाँडाकुडाहरू घरको बाँकी सदस्यहरूबाट अलग राख्नुहोस् ।
- तपाईं बिरामी व्यक्तिको कोठामा हुँदा यदि उपलब्ध भएमा, सर्जिकल मास्क (एकल प्रयोगको फेस मास्क) लगाउनुहोस् । यदि तपाईंसँग सर्जिकल मास्क नभएमा, त्यसको सट्टा अनुहार स्कार्फ वा मफलर जस्ता ढाक्ने कभरिड प्रयोग गर्नुहोस् ।
- टेबुलको सतह, ढोका, किबोर्ड, धारा र ह्यान्डलहरू जस्ता धेरै छोड्ने सतहहरू नियमित रूपमा सफा र जीवाणुरहित गर्नुहोस् ।
- टिस्यु र मास्कहरू सील गरिएको प्लास्टिकको थैलीमा फ्याँक्नुहोस् ।
- कपडाहरू ह्याण्डलिड गर्दा र उच्च ताप सेटिङमा धुँदा मास्क र पन्जाहरू लगाउनुहोस् ।
- आगन्तुकहरू नल्याउनुहोस् ।

व्यक्तिले अवस्था बिग्रिदै गएको महसुस गर्न थालेमा, सल्लाहको लागि कोरोनाभाइरसको हटलाइन **1800 675 398** मा फोन गर्नुहोस् । तपाईंलाई आफ्नो डाक्टरसँग भेट गर्न आवश्यक भएमा, तिनीहरू तयार रहन सक्नु भनेर पहिल्यै फोन गर्नुहोस् ।

लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस्

यदि तपाईंले हेरचाह गरिरहनुभएको व्यक्तिको गम्भीर लक्षणहरू विकास भएमा, जस्तै सांस फेर्न कठिनाई भएमा, **तीनवटा शून्य (000)**मा फोन गरेर एम्बुलेन्सको लागि सोध्नुहोस् ।

अरु कसैलाई लक्षणहरू भएमा, तिनीहरूले परीक्षण गराउनुपर्छ र घरमा रहनुपर्छ ।

तपाईंलाई यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि भएमा जाँच गराउनुहोस् : ज्वरो, चिसो लाग्ने वा पसिना आउने, खोकी लाग्ने वा घाँटी दुख्ने, साँस फेर्न गाह्रो हुने, नाक बग्ने, गन्ध वा स्वादको संवेदना हराउने ।

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit [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>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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, updated 10 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>>