



## पुष्टि किए गए मामले के करीबी संपर्कों के लिए जानकारी

आपकी पहचान कोरोनावायरस रोग (COVID-19) वाले व्यक्ति के साथ निकट संपर्क रखने वाले व्यक्ति के रूप में की गई है। जब तक आप संक्रमण के जोखिम में हैं, आपके स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट का व्यक्ति लक्षणों के लिए आपकी निगरानी करने के लिए, आपको रोज़ संपर्क करेगा। पुष्टि किए गए मामले के साथ अंतिम संपर्क के बाद आपको अपने घर में 14 दिन के लिए अलगाव में रहना होगा। कृपया इस जानकारी को ध्यान से पढ़ें।

## अपने घर में खुद को अलगाव में रखने का क्या मतलब है?

जिन लोगों को अलगाव की सिफ़ारिश की गई है, उन्हें सार्वजनिक स्थानों, खास तौर से कार्य, स्कूल, बच्चों की देखभाल या यूनिवर्सिटी में नहीं जाना चाहिए। घर में आम तौर से रहने वाले लोगों को ही घर में होना चाहिए। विज़िटर को घर में न आने दें। घर में मास्क पहनने की ज़रूरत नहीं है। जहाँ तक संभव हो, ऐसे अन्य लोगों को, जिन्हें अलगाव की ज़रूरत नहीं है अपने लिए भोजन या अन्य ज़रूरी सामान प्राप्त करने के लिए कहना चाहिए, जैसे मित्र या परिवार। यदि आपको घर छोड़ना ही है, जैसे चिकित्सा देखभाल लेने के लिए, तो यदि आपके पास है, तो सर्जिकल मास्क पहनें।

## कोरोनावायरस और COVID-19 क्या है?

कोरोनावायरस मनुष्य और जानवरों को बीमार बना सकता है। कुछ कोरोनावायरस आम जुकाम के समान रोग पैदा कर सकते हैं और अन्य ज़्यादा गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं, जिनमें गंभीर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) और मध्य पूर्व श्वसन सिंड्रोम (MERS) शामिल हैं। इस नए कोरोनावायरस (जिसे SARS-COV-2 कहा जाता है) की उत्पत्ति चीन के हुबेई प्रांत में हुई थी। वायरस कोरोनावायरस रोग 2019 का कारण बनता है, जिसे आम तौर से COVID-19 के रूप में जाना जाता है।

## संक्रमण कैसे फैलता है?

संक्रमण सबसे ज़्यादा व्यक्ति-से-व्यक्ति में निम्नलिखित के माध्यम से फैलने की संभावना होती है:

- व्यक्ति के संक्रामक होने पर या उनके लक्षणों के प्रकट होने से 24 घंटे पहले, व्यक्ति से सीधे नज़दीकी संपर्क
- ऐसे व्यक्ति से नज़दीकी संपर्क, जिसके संक्रमण की पुष्टि हो गई है, जो खाँसते या छींकते हैं, या
- संक्रमण की पुष्टि वाले किसी व्यक्ति की खाँसी या छींक से वायरस से भरे बलगम से दूषित वस्तुएँ या सतहें (जैसे दरवाज़े का हैंडल या टेबल) छूना, और फिर अपने मुँह या चेहरे को छूना।

अधिकांश संक्रमण केवल लोगों द्वारा प्रसारित होते हैं, जब उनमें लक्षण होते हैं। इनमें बुखार, खाँसी, गले में खराश, थकान और साँस लेने में तकलीफ शामिल हो सकती है।

संक्रमण की पुष्टि वाले किसी व्यक्ति के करीबी संपर्कों (जैसे समान घर में रहने वाले या लंबे समय तक बंद जगह साझा करने वाले लोग) को संक्रमण का सबसे ज़्यादा जोखिम होता है।

## व्यक्ति कब तक दूसरे लोगों में संक्रमण फैला सकता है?

व्यक्ति के संक्रामक होने के समय की अवधि, अर्थात् संक्रमण को दूसरों तक फैलाने की अवधि, अभी तक ज्ञात नहीं है। तथापि, बिना लक्षणों वाले या न्यूनतम रूप से लक्षणों वाले संक्रमण और पूर्व-रोगसूचक संचरण के उभरते साक्ष्य मिले हैं। यह संभव है कि व्यक्ति पहली बार लक्षणों के उजागर होने से पहले से लेकर लक्षणों का विकास रुकने के एक दिन बाद तक संक्रमण को फैला सकता है।

## गंभीर रोग का सबसे ज़्यादा जोखिम किसे है?

कुछ लोग जो संक्रमित होते हैं, हो सकता है कि वे बिल्कुल बीमार न हों, कुछ लोगों में हल्के लक्षण हो सकते हैं, जिनसे वे आसानी से स्वास्थ्य-लाभ कर लेंगे, और अन्य बहुत जल्दी, बहुत बीमार हो सकते हैं। अन्य कोरोनावायरस के साथ पिछले अनुभव से, गंभीर संक्रमण के सबसे ज़्यादा जोखिम वाले लोग हैं:

- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग (जैसे कैंसर के कारण)
- बुजुर्ग
- ऐबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग, क्योंकि उनकी जीर्ण रोग की दर ज़्यादा होती है
- निदान किए गए जीर्ण चिकित्सा स्थिति वाले लोग
- बहुत छोटे बच्चे और शिशु\*
- समूह आवासीय सेटिंग्स में लोग
- नज़रबंदी परिसर में लोग।

\*इस चरण में बच्चों और शिशुओं के लिए जोखिम, और COVID-19 के प्रसारण में बच्चों की भूमिका स्पष्ट नहीं है। तथापि, अब तक व्यापक जनसंख्या के सापेक्ष बच्चों में पुष्टि के COVID-19 मामलों की कम दर रही है।

## यदि मुझमें लक्षण पैदा हो जाते हैं, तो मैं क्या करूँ?

यदि आप पुष्टि किए गए मामले के साथ अंतिम संपर्क के 14 दिन के भीतर लक्षण (बुखार, खाँसी, गले में खराश, थकान या साँस की तकलीफ) विकसित करते हैं, तो आपको आकलन के लिए तत्काल अपने डॉक्टर से मिलने की व्यवस्था करनी चाहिए।

आने से पहले आपको स्वास्थ्य क्लिनिक या अस्पताल को फ़ोन करना चाहिए और उन्हें अपना यात्रा इतिहास बताना चाहिए या कि हो सकता है कि आप कोरोनावायरस के संभावित मामले के संपर्क में रहे हों। जब तक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको सूचित न करें कि आपके लिए अपनी सामान्य

गतिविधियों पर वापस जाना सुरक्षित है, तब तक आपको या तो अपने घर या स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग में अलगाव में रहना चाहिए।

## संक्रमण का इलाज कैसे होता है?

कोरोनावायरस के लिए कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। वायरल संक्रमणों के प्रति एंटीबायोटिक्स कारगर नहीं हैं। अधिकांश लक्षणों का इलाज सहायक चिकित्सा देखभाल से किया जा सकता है।

## संक्रमण फैलने से रोकने में हम कैसे मदद कर सकते हैं?

हाथ और छींक/खाँसी की स्वच्छता की अच्छी प्रथा अपनाना अधिकांश वायरस के प्रति सर्वश्रेष्ठ बचाव है। आपको यह करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

## क्या मुझे चेहरे का मास्क पहनना चाहिए?

यदि आप स्वस्थ हैं, तो आपको मास्क पहनने की ज़रूरत नहीं है। जबकि मास्क के इस्तेमाल से संक्रमित रोगियों से अन्य लोगों को रोग के संचारण को रोकने में मदद मिल सकती है, वहीं कोरोनावायरस जैसे संक्रमण की रोकथाम के लिए स्वस्थ लोगों द्वारा फ़िलहाल मास्क के इस्तेमाल की सिफ़ारिश नहीं की जाती।

## मुझे और जानकारी कहाँ मिल सकती है?

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, यहाँ जाएँ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

नेशनल कोरोनावायरस हेल्थ इंफ़ॉर्मेशन लाइन को 1800 020 080 पर कॉल करें। यह दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन संचालन करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाओं की ज़रूरत है, तो 131 450 पर कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फ़ोन नंबर यहाँ उपलब्ध है

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

अगर आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।



## अपने समुदाय में वापसी

जिन लोगों को क्वारंटाईन या घर में अलग-थलग रहना पड़ता है और वे बिना किसी लक्षण के पाए जाते हैं या बीमार होने के लक्षण दिखाने के बाद अपनी 14 दिन की अवधि पूरी कर लेते हैं, उन्हें अपने दैनिक कार्यों पर वापस जाने की अनुमति दी जाती है, जिसमें स्कूल, विश्वविद्यालय जाना, सार्वजनिक स्थानों पर जाना और सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना शामिल है।

आपको बीमारी से मुक्त रहने के लिए अच्छी स्वच्छता आदतों को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। कृपया नीचे उल्लिखित सलाह का पालन करें।

ऑस्ट्रेलियाई सरकार कोरोनावायरस प्रकोप से समुदाय की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हर एहतियात बरत रही है। इन उपायों के बारे में यहाँ पता करें [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## यदि मैं लौटने पर क्वारंटाईन या घर में अलग-थलग रहने के बाद बीमार हो जाता हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

जबकि COVID-19 चिंता का विषय है, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि बुखार, खांसी, गले में खराश और थकान जैसे लक्षणों को प्रदर्शित करने वाले अधिकांश लोगों को सर्दी या अन्य सांस की बीमारी से पीड़ित होने की संभावना अधिक है - COVID-19 नहीं।

हालांकि, एहतियात के तौर पर, यदि आप लौटने के तुरंत बाद अलग-थलग रहकर इन लक्षणों को विकसित करते हैं, तो आपको अपने सामान्य डॉक्टर को देखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। आपके डॉक्टर आपको सलाह दे सकेंगे कि आपको स्वस्थ होने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए और यदि चिकित्सकीय रूप से आवश्यक हो तो आपका कोरोनावायरस सहित कई श्वसन संक्रमणों का परीक्षण करवाया जा सकता है।

## हम COVID-19 के प्रसार को रोकने में कैसे मदद कर सकते हैं?

हाथ और छींक / खांसी स्वच्छता के बारे में अच्छी आदतों का पालन अधिकांश वायरसों के खिलाफ सबसे अच्छा बचाव है। आपको करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

## समर्थन सेवाएं

क्वॉरंटाइन या घर में अलग-थलग रहने की अवधि तनावपूर्ण हो सकती है और आप चिंतित महसूस कर सकते हैं। इसलिए कई सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं, जिनमें एक कौंसिलर या अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना शामिल है।

**हैडटूहेल्थ पर जाएं** - [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

स्वास्थ्य के प्रमुख विश्वसनीय ऑस्ट्रेलियाई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लिंक फोन पर और ऑनलाइन समर्थन, संसाधन और उपचार के विकल्प प्रदान करता है। इस उपयोगी वेबसाइट में ऑनलाइन कार्यक्रम और फोरम, साथ ही साथ डिजिटल सूचना संसाधन भी हैं।

यदि आप मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का सामना कर रहे हैं, या किसी और का समर्थन करने का प्रयास कर रहे हैं, तो खोज पृष्ठ का उपयोग कर के, आप मदद के लिए विभिन्न संसाधनों और सेवाओं पर नेविगेट कर सकते हैं। यदि आप निश्चित नहीं हैं कि कहां से शुरू करें, तो आप सैम चैटबॉट का भी उपयोग कर सकते हैं। सैम आपकी आवश्यकताओं के अनुकूल सूचना और सेवाओं पर अनुरूप सिफारिशें प्रदान करता है।

उपलब्ध सहायता सेवाओं में से कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं:

| समर्थन सेवाएं         |              |                                                                            |
|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| लाइफलाइन              | 13 11 14     | <a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>                       |
| बियॉड ब्लू            | 1300 224 636 | <a href="http://beyondblue.org.au/forums">beyondblue.org.au/forums</a>     |
| मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया | 1300 789 978 | <a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>                       |
| किड्स हेल्पलाइन       | 1800 551 800 | <a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>               |
| हेडस्पेस              | 1800 650 890 | <a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>                     |
| रीचआउट                |              | <a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>                       |
| लाइफ इन माइंड         |              | <a href="http://lifeinmindaustralia.com.au">lifeinmindaustralia.com.au</a> |
| सेन फोरम्स            |              | <a href="http://saneforums.org">saneforums.org</a>                         |

## अधिक जानकारी

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डाक्टर से बात करें।

## COVID-19 - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

### कोरोनावायरस और COVID-19 क्या है?

कोरोनावायरस का एक बड़ा परिवार है जो श्वसन संक्रमण का कारण बनता है। ये आम सर्दी से लेकर अधिकतर गंभीर बीमारियों जैसे कि सिविअर एक्यूट रेस्पिरटरी सिंड्रोम (SARS) और मिडिल ईस्ट रेस्पिरटरी सिंड्रोम (MERS) तक हो सकते हैं। इस नए कोरोनावायरस की उत्पत्ति चीन के हुबेई प्रांत में हुई और इस कीटाणु से होने वाली बीमारी का नाम COVID-19 है।

### यह कोरोनावायरस कैसे फैलता है?

COVID-19 की सबसे अधिक संभावना व्यक्ति-से-व्यक्ति द्वारा फैलने की है:

- किसी ऐसे व्यक्ति से निकट संपर्क से जो संक्रमित होते हैं या लक्षण दिखाई देने से 24 घंटे पहले की समय सीमा में हो।
- संक्रमण की पुष्टिवाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क द्वारा जो खांस या छींक रहा है।
- संक्रमण की पुष्टिवाले किसी व्यक्ति की खांसी या छींक से दूषित वस्तुओं या सतहों (जैसे दरवाज़े के हैंडल या टेबल) को छूना, और फिर अपने मुंह या चेहरे को छूना।

### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के लक्षण अन्य सर्दी-जुकाम के समान हैं और इसमें शामिल हैं:

- बुखार
- गले में खराश
- खांसी
- थकान
- सांस लेने में तकलीफ।

हालांकि कोरोनावायरस चिंता का विषय है, तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश लोग जो इन लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं वे संभावित रूप से सर्दी या अन्य सांस की तकलीफ से पीड़ित हो सकते हैं - न कि कोरोनावायरस से।

### यदि मुझ में लक्षण विकसित होते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप में ऑस्ट्रेलिया लौटने के 14 दिनों के भीतर या किसी पुष्टिवाले मरीज के साथ अंतिम बार संपर्क के 14 दिनों के भीतर लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको तत्काल चिकित्सा के लिए अपने डॉक्टर से मिलने की व्यवस्था करनी चाहिए।

स्वास्थ्य क्लिनिक या अस्पताल पहुँचने से पहले आपको टेलीफोन करना चाहिए और उन्हें अपनी यात्रा इतिहास या आपके कोरोनावायरस के पुष्टिवाले मरीज के साथ के संपर्क में आने की बात बतानी चाहिए।

आपको अपने घर, होटल या स्वास्थ्य देखभाल केंद्र में तब तक अलगाव में रहना चाहिए जब तक कि सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको सूचित न करें कि आपके लिए अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस आना सुरक्षित है।

## क्या मुझे COVID-19 का परीक्षण करवाना चाहिए?

आप के डॉक्टर आपको बताएंगे कि क्या आपका परीक्षण किया जाना चाहिए। वे परीक्षण की व्यवस्था करेंगे।

आपका परीक्षण केवल तभी किया जाएगा जब डॉक्टर तय करते हैं कि आप इन मानदंडों को पूरा करते हैं:

- आप पिछले 14 दिनों में विदेश से लौटे हैं और आप में बुखार के साथ या बिना बुखार श्वसन संबंधी बीमारी का विकास हुआ है
- आप पिछले 14 दिनों में किसी COVID-19 की पुष्टि किए गए मरीज के निकट संपर्क में रहे हैं और आप में बुखार के साथ या बिना बुखार श्वसन संबंधी बीमारी का विकास हुआ है
- आपको गंभीर समुदाय-प्राप्त निमोनिया है और इसका कोई स्पष्ट कारण नहीं है
- आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं जो सीधे मरीजों के साथ काम करते हैं और आपको सांस की बीमारी और बुखार है

यदि आप इनमें से किसी भी मापदंड को पूरा करते हैं, तो आपके डॉक्टर आपको COVID-19 के लिए परीक्षण करने का अनुरोध कर सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि COVID-19 जैसे लक्षणों वाले कई लोगों में यह कीटाणु नहीं होगा। केवल संदिग्ध मामलों का ही परीक्षण यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि हमारी प्रयोगशालाएं मांग का सामना करने में सक्षम रहें। उन लोगों का परीक्षण करने की आवश्यकता नहीं है जो अच्छा महसूस करते हैं और ऊपर दिए गए मानदंडों को पूरा नहीं करते हैं।

## कैसे अलग करने की जरूरत है?

15 मार्च 2020 की मध्यरात्रि से ऑस्ट्रेलिया पहुंचने वाले सभी लोग, या वे लोग जो सोचते हैं कि वे कोरोनावायरस की पुष्टि वाले मरीज के निकट संपर्क में थे, उनका 14 दिनों के लिए अलगाव में रहना आवश्यक है।

## मैं जिन के साथ रहता हूं उन में से किसी का COVID-19 के लिए परीक्षण किया जा रहा है। क्या मुझे अलगाव में रहना चाहिए और साथ ही परीक्षण करवाना चाहिए?

यदि घर का सदस्य एक संदिग्ध मरीज है, तो आपको अलगाव में रहने की आवश्यकता हो सकती है। यह आपकी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई द्वारा मामला-दर-मामला आधार पर निर्धारित किया जाएगा। यदि आपको अलग रहने की आवश्यकता है तो आपकी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई आपसे संपर्क करेगी। अधिक जानकारी के लिए, इस तथ्य पत्र को पढ़ें [home isolation](#)

## आपने घर में अलग रहने का क्या मतलब है?

यदि आप COVID-19 से संक्रमित पाए गए हैं, तो आपको इसे अन्य लोगों तक फैलने से रोकने के लिए घर पर रहना चाहिए। यदि आप कीटाणु के संपर्क में आए होने की आशंका है आपको घर पर रहने के लिए कहा जा सकता है।

घर पर रहने का मतलब है:

- काम, स्कूल, शॉपिंग सेंटर, चाइल्डकैअर या विश्वविद्यालय जैसे सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं
  - किसी को आपके लिए भोजन और अन्य आवश्यकताएं मुहैया करने के लिए कहें और उन्हें सामने के दरवाजे पर छोड़ा जाए
  - आगंतुकों को अंदर न आने दें - केवल वे लोग जो आपके साथ रहते हैं, आपके घर में होने चाहिए
- आपको अपने घर में मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको चिकित्सा हेतु बाहर जाने की आवश्यकता है, तो दूसरों की सुरक्षा के लिए एक सर्जिकल मास्क (यदि आपके पास एक है) पहनें।

आपको अपने परिवार और दोस्तों के साथ फोन पर संपर्क में रहना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए, इस तथ्य पत्र को पढ़ें [home isolation](#)

## सामाजिक दूरी क्या है?

सामाजिक दूरी COVID-19 जैसे कीटाणु के प्रसार को धीमा करने में मदद करने का एक तरीका है। सामाजिक दूरी में यह शामिल है कि जब आप बीमार हों तो घर पर रहें, यदि आवश्यकता न हो, तो बड़े सार्वजनिक समारोहों से बचें, जब भी संभव हो आप और अन्य लोगों के बीच 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें और शारीरिक संपर्क को कम करें जैसे कि हाथ मिलाना, विशेष रूप से वह लोग जिनमें गंभीर लक्षण विकसित होने का उच्च जोखिम है, जैसे कि बुजुर्ग और जो पहले से ही बीमार हैं।

आपकी दिनचर्या को बदलने की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन सामाजिक दूरी का पालन करने से हमारे समुदाय में उन लोगों की रक्षा करने में मदद मिल सकती है जो सबसे अधिक जोखिम में हैं।

## इस गंभीर बीमारी का खतरा सबसे अधिक किसे है?

कुछ लोग जो संक्रमित हैं वे बिल्कुल भी बीमार नहीं होते हैं, कुछ लोगों में हल्के लक्षण मिलेंगे जिनसे वे आसानी से ठीक हो जाएंगे, और अन्य बहुत जल्दी बहुत बीमार हो सकते हैं। अन्य प्रकार के कोरोनावायरस के साथ पिछले अनुभव से, गंभीर संक्रमण के सबसे अधिक जोखिम वाले लोग हैं:

- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग (जैसे कैंसर पीड़ित)
- बुजुर्ग लोग
- मूलनिवासी और टोरेस द्वीपवासी लोग प्रभावित होते हैं, क्योंकि उनमें पुरानी बीमारी की दर अधिक है
- पुरानी बीमारीवाले मरीज
- समूह आवासीय व्यवस्था में रहनेवाले लोग
- अवरोधित केंद्र सुविधाओं में रहनेवाले लोग
- बहुत छोटे बच्चे और शिशु। \*



\* इस स्तर पर बच्चों और शिशुओं के लिए जोखिम, और COVID-19 के प्रसारण में बच्चों की भूमिका, स्पष्ट नहीं है। हालांकि, अब तक व्यापक आबादी के अपेक्षा बच्चों में COVID-19 मामलों की पुष्टि की गई दर कम है।

## इस कीटाणु का इलाज कैसे किया जाता है?

इस कोरोनावायरस के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। एंटीबायोटिक्स कीटाणु के खिलाफ प्रभावी नहीं हैं। अधिकांश लक्षणों का इलाज सहायक चिकित्सा दवाइयों से किया जा सकता है।

## हम कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने में कैसे मदद कर सकते हैं?

हाथों और छींक / खांसी की स्वच्छता की आदतों का पालन करना और बीमार होने पर दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखना अधिकांश कीटाणुओं के खिलाफ सबसे अच्छा बचाव है। आपको करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।
- सामाजिक दूरी रखने के उपायों के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी का पालन करें।

## क्या मैं वृद्धाश्रम में परिवार और दोस्तों को मिलने जा सकता हूँ?

वृद्धाश्रम में किसी भी कीटाणु का प्रकोप महत्वपूर्ण समस्याएं पैदा कर सकता है। यद्यपि COVID-19 बुजुर्गों के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। बुजुर्गों की सुरक्षा के लिए, प्रतिबंध लागू होते हैं। वृद्धाश्रम का दौरा न करें यदि आप:

- पिछले 14 दिनों में विदेश से लौटे हैं
- पिछले 14 दिनों में COVID-19 के पुष्टिवाले मरीज के संपर्क में आए हैं
- बुखार या श्वसन संक्रमण के लक्षण (जैसे खांसी, गले में खराश, सांस लेने में तकलीफ)

1 मई से आपको वृद्धाश्रम का दौरा करने के लिए आपका इन्फ्लूएंजा टीकाकरण होना जरूरी है।

सरकार ने यह भी घोषणा की है कि वृद्धाश्रम की यात्रा के समय अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए, जिसमें शामिल हैं:

- यह सुनिश्चित करना कि मुलाकात कम समय की हो
- यह सुनिश्चित करना कि मुलाकात एक समय में डॉक्टरों सहित अधिकतम दो आगंतुक ही मिल सकें
- यह सुनिश्चित करना कि मुलाकात किसी निवासी के कमरे में, बाहर खुले में या सेवाप्रदाता द्वारा निर्दिष्ट किसी विशिष्ट क्षेत्र में हों, न कि सामूहिक क्षेत्रों में
- सामाजिक गतिविधियों या मनोरंजन सहित किसी बड़े समूह का दौरा या जमावड़ा नहीं होना चाहिए
- किसी भी आकार के स्कूल समूह का दौरा नहीं होना चाहिए
- 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को विशेष परिस्थितियों में छोड़कर अनुमति नहीं है।

यदि वृद्धाश्रम में परिवार और दोस्तों का दौरा करना संभव नहीं है, तो फोन और वीडियो कॉल के माध्यम से संपर्क रखना, पोस्टकार्ड, फोटो या कलाकृति या वीडियो भेजना महत्वपूर्ण है।

## क्या मैं सार्वजनिक समारोहों जैसे संगीत कार्यक्रम और खेल आयोजनों में जा सकता हूँ?

वर्तमान में, ऑस्ट्रेलिया में COVID-19 का व्यापक सामुदायिक संक्रमण नहीं है। प्रसार को धीमा करने में मदद करने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने सलाह दी है कि गैर-आवश्यक बाहरी समारोहों को 500 लोगों तक सीमित किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और आपातकालीन सेवाओं जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्रों की गैर-आवश्यक बैठकें या सम्मेलन भी सीमित होने चाहिए। इस सलाह में कार्यस्थल, स्कूल, विश्वविद्यालय, दुकानें, सुपरमार्केट, सार्वजनिक परिवहन और हवाई अड्डे शामिल नहीं हैं।

वेदनीय ऑस्ट्रेलियाई लोगों की सुरक्षा के लिए, सरकार ने सभी वृद्धाश्रम और दूरदराज के मूलनिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर समुदायों के लिए आगंतुकों को कम करने की सलाह दी है।

60 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए ये सावधानियां सबसे महत्वपूर्ण हैं, खासकर जो पुरानी बीमारियों से ग्रस्त हैं।

## जिम, बार, फिल्मों और रेस्तरां जैसी इनडोर आयोजनों के बारे में क्या?

18 मार्च 2020 से, 100 से अधिक लोगों के गैर-आवश्यक, संगठित इनडोर समारोहों की अनुमति नहीं होगी। 100 से कम लोगों के इकट्ठा होने पर अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए, जिनमें शामिल हैं:

- क्षेत्र के आकार को ध्यान में रखते हुए, इसमें लोगों की संख्या और कितने क्षेत्र में लोग सुरक्षित रूप से टहल सकते हैं। लोगों को 1.5 मीटर दूरी बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए।
- हाथ की स्वच्छता के उत्पाद जैसे साबुन और पानी और उपयुक्त कूड़ेदान उपलब्ध होने चाहिए। इन्हें अक्सर साफ करना चाहिए।
- यदि आप बीमार हैं तो आपको घर पर रहना चाहिए।
- आपको कहीं भी जहां बहुत सारा आवागमन और बातचीत होती है ऐसी जगहों पर दो घंटे से अधिक समय नहीं बिताना चाहिए जैसे बार या नाइटक्लब।
- आपको उन स्थानों पर चार घंटे से अधिक समय नहीं बिताना चाहिए, जहां आवागमन सीमित है, जैसे कि थिएटर, रेस्तरां, सिनेमा, और खेल प्रतियोगिताएं।
- अधिकतम क्षमता आवश्यकताओं पर पुनर्विचार किया जाना चाहिए, जिन क्षमता 100 से अधिक हैं।

जिम, बार, रेस्तरां और सिनेमा को इस समय बंद करने की आवश्यकता नहीं है - जब तक वे सामाजिक दूरी की सावधानियों का पालन करते हैं और अच्छी स्वच्छता आदतों का पालन करते हैं।

## विमानों, बसों, ट्रेनों, शेअर सवारी और टैक्सियों जैसे सार्वजनिक परिवहन के बारे में क्या?

सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों को गैर-जरूरी यात्रा पर पुनर्विचार करना चाहिए। जबकि विमान में COVID-19 का संक्रमण होने का जोखिम कम है, गैर-आवश्यक यात्रा की सिफारिश नहीं की जाती है।

अधिकांश सार्वजनिक परिवहन को आवश्यक माना जाता है। हालांकि सरकार की सिफारिश है कि नियोक्ता किसी भी समय सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने वाले लोगों की संख्या को कम से कम करने के लिए लचीले कामकाज की व्यवस्था करें। लंबी दूरी की सेवाओं में संक्रमण का अधिक जोखिम होता है और इस समय पर पुनर्विचार करना चाहिए।

स्पिरिट ऑफ़ तस्मानिया एक आवश्यक सेवा मानी जाती है और अभी भी काम करेगी।

हो सके तो टैक्सी और शेयर वाहनों की पिछली सीट पर बैठें।

जहां संभव हो, वृद्ध लोगों सहित जोखिम वाले लोगों को समूह परिवहन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

## मेरे कार्यस्थल में 100 से अधिक लोग हैं। क्या मैं अभी भी काम पर जा सकता हूँ?

हां, आप अभी भी काम पर जा सकते हैं। सरकार वर्तमान में सिफारिश करती है कि संगठित, गैर-आवश्यक सभाएं अधिकतम 100 लोगों तक सीमित रहें। इस सलाह में कार्यस्थल, स्कूल, विश्वविद्यालय, दुकानें, सुपरमार्केट, सार्वजनिक परिवहन और हवाई अड्डे शामिल नहीं हैं। यदि आप बीमार हैं, तो आपको दूसरों तक रोगाणु फैलाने से बचने के लिए घर में रहना चाहिए।

## क्या मुझे अपने बच्चों को चाइल्डकैअर या स्कूल से बाहर ले जाना चाहिए?

नहीं, अभी सरकार स्कूल और चाइल्डकैअर सहित आवश्यक दैनिक गतिविधियों को जारी रखने की सिफारिश करती है। यदि आपका बच्चा बीमार है, तो आपको अपने कीटाणुओं को दूसरों तक फैलाने से बचने के लिए उन्हें अपने घर रखना चाहिए।

अब तक, दुनिया भर की जानकारी बताती है कि अगर बच्चे में COVID-19 विकसित होता है तो उनमें बहुत हल्के लक्षण होते हैं और बच्चों के बीच बहुत कम संक्रमण होता है।

सिंगापुर वर्तमान में COVID-19 महामारी के दौरान बच्चों की देखभाल और स्कूलों के संचालन के लाभों का एक मजबूत उदाहरण प्रदान कर रहा है।

स्कूलों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनकी स्वच्छता आदतें उचित हों और बच्चों को इस बारे में शिक्षित किया जाए कि वे जहाँ भी संभव हो सामाजिक दूरी का पालन करने के लिए प्रोत्साहित हों।

## खेल और गतिविधियों के बारे में क्या?

खेल के प्रमुख कार्यक्रम और सामुदायिक गतिविधियाँ कार्यक्रम के आकार और उपस्थित लोगों की अपेक्षित संख्या के आधार पर स्थगित या रद्द की जा सकती हैं।

सामुदायिक खेल अभी जारी रह सकते हैं। हालांकि, केवल आवश्यक प्रतिभागियों को गतिविधियों में शामिल होना चाहिए, अर्थात् खिलाड़ी, कोच, मैच अधिकारी, कर्मचारी और संचालन में शामिल स्वयंसेवक और प्रतिभागियों के माता-पिता / अभिभावक

## क्या मुझे फेस मास्क पहनना चाहिए?

स्वस्थ होने पर आपको मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। जबकि मास्क का उपयोग संक्रमित मरीजों से दूसरों को बीमारी के संक्रमण को रोकने में मदद कर सकता है, वर्तमान में कोरोना कीटाणु जैसे संक्रमण की रोकथाम के लिए मास्क को जनता के स्वस्थ सदस्यों द्वारा उपयोग करने के लिए अनुशंसित नहीं किया जाता है।

## अधिक जानकारी

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।



## अस्वस्थ होने पर घर में अलगाव मार्गदर्शन (संदिग्ध या पुष्टि के मामले)

### घर पर किसे अलग किया जाए?

जिन लोगों में नोवेल कोरोनावायरस COVID-19 होने का संदेह है या उनमें इसके होने की पुष्टि हो गई है, उनके लिए निम्नलिखित परिस्थितियों में घरेलू अलगाव उपयुक्त है, यदि:

- वे घर पर देखभाल प्राप्त करने के लिए काफी स्वस्थ हैं;
- घर पर उनकी देखभाल करने वाले उपयुक्त देखभालकर्ता हैं;
- अलग बेडरूम मौजूद है, जहाँ वे दूसरों के साथ जगह तत्काल साझा किए बिना स्वास्थ्य-लाभ कर सकते हैं;
- उनके पास खाद्य और अन्य ज़रूरी चीज़ों तक पहुँच है।
- उनके (और जो भी ही घर में रहता है) पास अनुशंसित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (न्यूनतम रूप में, दस्ताने और मास्क) तक पहुँच है; और
- वे ऐसे घरेलू सदस्यों के साथ नहीं रहते, जिन्हें नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण से जटिलताओं की बढ़ी संभावना हो सकती है (उदाहरण के लिए 65 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोग, छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएँ, ऐसे लोग जो प्रतिरक्षा में अक्षम हैं या जिन्हें दिल, फेफड़े या गुर्दे की जीर्ण स्थिति है)।

जहाँ भी संभव हो, यदि आपको अलगाव के लिए अपने स्थान को यात्रा करने की ज़रूरत हो (उदाहरण के लिए, एयरपोर्ट से यात्रा करना), तो आपको अन्य लोगों के संपर्क को कम करने के लिए परिवहन के व्यक्तिगत मोड, जैसे कार का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। यदि आपको सार्वजनिक परिवहन (जैसे टैक्सी, राइड-हेल सर्विसेज़, ट्रेन, बसें और ट्राम) का इस्तेमाल करने की ज़रूरत है, तो सार्वजनिक परिवहन पर मार्गदर्शिका की यहाँ दी गई रूपरेखा की सावधानियों का पालन करें

[www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

घर पर अलगाव का मतलब है कि लोगों को घर पर ही रहने की ज़रूरत है। अलगाव में व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों पर नहीं जा सकता, जिसमें कार्य, स्कूल, बच्चों की देखभाल या विश्व-विद्यालय शामिल हैं। घर में आम तौर से रहने वाले लोगों को ही घर में होना चाहिए। आगंतुकों को न मिलें।

## क्या मुझे अपने घर के अंदर मास्क पहनने की ज़रूरत है?

जब अन्य लोग आपके घर मौजूद हों तो आपको मास्क पहनना चाहिए। यदि आप सर्जिकल मास्क नहीं पहन सकते, तो आपके साथ रहने वाले लोगों को उसी कमरे में नहीं रहना चाहिए जिस कमरे में आप रहते हैं और यदि वे आपके कमरे में दाखिल होते हैं, तो उन्हें मास्क पहनना चाहिए।

## मेरे घर के अन्य लोगों के बारे में क्या?

घर में केवल उन सदस्यों को रहना चाहिए, जो आपकी देखभाल के लिए ज़रूरी हैं। अगर संभव हो, घर में रहने वाले अन्य लोगों को कहीं और रहने पर विचार करना चाहिए। बुजुर्ग लोगों और जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर है या जीर्ण स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों को दूर रहना चाहिए। यदि आप घर अन्य लोगों के साथ साझा कर रहे हैं, तो आपको उनसे भिन्न अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना संभव हो, उतना अलग रहना चाहिए। यदि उपलब्ध हो, तो आपको अलग बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए। साझा या सामुदायिक क्षेत्रों से बचें और इन क्षेत्रों से होकर जाते समय सर्जिकल मास्क पहनें। दरवाज़े के हैंडल, नल और बेंच जैसी साझा सतहों और क्षेत्रों को हर रोज़ घरेलू कीटाणुनाशक या पतले ब्लीच घोल से साफ़ किया जाना चाहिए (नीचे सफाई अनुभाग देखें)।

## क्या देखभालकर्ताओं या घर के सदस्यों को भी अलगाव की ज़रूरत है?

यदि आप में संक्रमण की पुष्टि हुई है, तो आपके साथ रहने वाले लोगों और अन्य करीबी संपर्कों को घर पर अलगाव की ज़रूरत होगी। उनको आपकी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट द्वारा संपर्क किया जाएगा और बताया जाएगा कि उन्हें कब तक अलगाव की ज़रूरत है।

यदि आपके संक्रमित होने का संदेह है और आप परीक्षण परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो आपके साथ रहने वाले लोगों के अलगाव की ज़रूरत हो सकती है—भले ही उनमें कोई लक्षण हों। इसे आपकी सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट द्वारा अलग-अलग मामले के आधार पर निर्धारित किया जाएगा। आपको संपर्क किया जाएगा और बताया जाएगा कि क्या आपके घर के सदस्यों और करीबी संपर्कों को अलगाव की ज़रूरत है। यदि उन्हें अलगाव में रहने की ज़रूरत नहीं है और वे अस्वस्थ हो जाते हैं, तो उन्हें आपकी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट से संपर्क करना चाहिए, जो आकलन करेगी और इसकी सलाह देगी कि आगे क्या करना है। यदि उन्हें साँस लेने में मुश्किल होती है या वे गंभीर रूप से अस्वस्थ हैं और यह आपात स्थिति है, तो उन्हें तत्काल तीन शून्य (000) पर कॉल करनी चाहिए और एंबुलेंस के कर्मचारियों को अपनी यात्रा/संपर्क इतिहास के प्रति सचेत करना चाहिए।

## मुझे अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट का संपर्क विवरण कहाँ मिलेगा?

यदि आप संदिग्ध या पुष्टि वाले मामले हैं, तो उस राज्य या क्षेत्र में स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट, जहाँ आपको घर में अलगाव में रखा गया है, आम तौर से अपने संपर्क विवरण आपको प्रदान करती है। यदि आपके पास ये विवरण हैं या वे खो गए हैं, तो आप 1800 020 080 पर सभी राष्ट्रीय कोरोनावायरस स्वास्थ्य जानकारी लाइन को कॉल कर सकते हैं। वे आपको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट के लिए

ज़िम्मेदार राज्य और क्षेत्र स्वास्थ्य विभाग से आपका संपर्क करवाएँगे। यदि आपके पास संपर्क विवरण है, तो बैंक अप के रूप में उसे यहाँ लिख लें:

स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट:

काम के समय का फ़ोन नंबर:

काम के समय के बाद फ़ोन नंबर:

## कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में हम कैसे मदद कर सकते हैं?

खाँसी की अच्छी स्वच्छता प्रथा का अपनाना अधिकांश वायरस के प्रति सर्वश्रेष्ठ बचाव है। आपको यह करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

## बाहर जाना

अगर आप निजी घर में रहते हैं, तो आपके लिए अपने बगीचे या आँगन में बाहर जाना सुरक्षित रहता है। यदि आप अपार्टमेंट में रहते हैं, तो भी आपके लिए बगीचे में बाहर जाना सुरक्षित है, लेकिन आपको दूसरों का जोखिम कम करने के लिए मास्क पहनना चाहिए। आपको किसी सामान्य क्षेत्र से त्वरित रूप से चले जाना चाहिए और मास्क पहनना चाहिए। यदि आपके पास बाल्कनी है, तो उसमें जाना सुरक्षित है।

## सफ़ाई

यदि घर में अन्य लोग आपके कमरे को साफ़ करना चाहते हैं, तो कमरे में दाखिल होने से पहले उन्हें मास्क लगाने के लिए कहें। सफ़ाई करते समय उन्हें दस्ताने पहनने चाहिए, और दस्ताने पहनने से पहले और बाद में अल्कोहल हैंड रब का इस्तेमाल करना चाहिए। जिन सतहों को नियमित रूप से छुआ जाता है, जैसे दरवाज़े का हैंडल, किचन और बाथरूम के क्षेत्र और फ़ोन को डिटेर्जेंट और पानी या डिटेर्जेंट-आधारित क्लीनर का इस्तेमाल करके अकसर साफ़ किया जाना चाहिए।

## घर में अलगाव में रहने के दौरान अपना मूड अच्छा रखना

अलगाव में होना तनावपूर्ण हो सकता है। सुझावों में शामिल हैं:

- टेलीफोन, ईमेल या सामाजिक मीडिया के माध्यम से परिवार के सदस्यों और मित्रों से संपर्क में रहें;
- कोरोनावायरस के बारे में और जानें और दूसरों से बात करें। कोरोनावायरस को समझने से चिंता कम होगी;
- उम्र के लिए उचित भाषा का इस्तेमाल करके छोटे बच्चों को आश्वस्त करें;
- जहाँ संभव हो, सामान्य दैनिक रूटीन जैसे भोजन और व्यायाम को बनाए रखें। व्यायाम तनाव और अवसाद के लिए सिद्ध इलाज है;
- अपनी सुदृढ़ता और इस बात पर विचार करें कि अतीत में आपने मुश्किल परिस्थितियों को कैसे संभाला था। याद रखें कि अलगाव लंबे समय तक नहीं रहेगा।

## अलगाव के दौरान बोरियत को कम करना

घर पर अलगाव होने से बोरियत और तनाव पैदा हो सकता है। सुझावों में शामिल हैं:

- यदि संभव हो, तो अपने नियोक्ता के साथ घर से काम करने की व्यवस्था करें;
- अपने बच्चे से स्कूल को पोस्ट या ईमेल द्वारा असाइनमेंट या होमवर्क भेजने के लिए कहें;
- अलगाव को ऐसी गतिविधियाँ करने के अवसर के रूप में मानें, जो आपको आराम करने में मदद करती हैं।

## मुझे और जानकारी कहाँ मिल सकती है?

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, यहाँ जाएँ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)











नेशनल कोरोनावायरस हेल्थ इंफॉर्मेशन लाइन को 1800 020 080 पर कॉल करें। यह दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन संचालन करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाओं की ज़रूरत है, तो 131 450 पर कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फ़ोन नंबर यहाँ उपलब्ध है [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

अगर आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।



## कोविद-19: लक्षणों की पहचान करना

| लक्षण                                                                                                  | कोविद-19                          | सर्दी                    | फ्लू                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|                                                                                                        | लक्षण हल्के से लेकर गंभीर स्तर तक | लक्षणों की क्रमशः शुरुआत | लक्षणों की अचानक शुरुआत    |
| बुखार                 | आम                                | असामान्य                 | आम                         |
| खाँसी                 | आम                                | आम                       | आम                         |
| गले में खराश          | कभी कभी                           | आम                       | आम                         |
| सांस लेने में तकलीफ  | कभी कभी                           | नहीं                     | नहीं                       |
| थकान                | कभी कभी                           | कभी कभी                  | आम                         |
| बदन दर्द            | कभी कभी                           | नहीं                     | आम                         |
| सिरदर्द             | कभी कभी                           | आम                       | आम                         |
| बहती या बंद नाक     | कभी कभी                           | आम                       | आम                         |
| दस्त                | असामान्य                          | नहीं                     | कभी कभी, खास कर बच्चों में |
| छींक                | नहीं                              | आम                       | नहीं                       |

डब्ल्यूएचओ द्वारा उत्पादित सामग्री से अनुकूलित, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र।



एक साथ हम संक्रमण की रोकथाम और  
आरोग्य रक्षण में मदद कर सकते हैं

कोरोनावायरस (कोविद-19) पर अधिक जानकारी के लिए  
[health.gov.au](http://health.gov.au) पर जाएं



Australian Government



## अलगाव हेतु मार्गदर्शन

यदि आप विदेश से ऑस्ट्रेलिया लौटे हैं, या किसी कोरोनावायरस की पुष्टि वाले केस के निकट संपर्क में रहे हैं, तो विशेष प्रतिबंध लागू होते हैं। इस जानकारी पत्रक को [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) पर 'अलगाव मार्गदर्शन' जानकारी पत्रक के संयोजन में पढ़ा जाना चाहिए।

## कैसे अलग (आइसोलेट) करने की जरूरत है?

वे सभी व्यक्ति जिनका आगमन ऑस्ट्रेलिया में 15 मार्च 2020 की मध्यरात्रि से हुआ है, या जो समझते हैं कि वे कोरोनावायरस की पुष्टि वाले किसी केस के निकट संपर्क में रहे हैं, उन्हें 14 दिनों के लिए खुद-अलगाव (सेल्फ-आइसोलेट) में जाने की आवश्यकता है।

## घर पर या अपने होटल में रहें

अलगाव (आइसोलेशन) शुरू करने के लिए अपने घर या होटल की यात्रा करते समय, दूसरों के कम संपर्क में आने के लिए किसी कार जैसे व्यक्तिगत परिवहन का उपयोग करें। यदि आपको सार्वजनिक परिवहन (जैसे टैक्सी, राइड-हेल सेवाएं, ट्रेन, बस और ट्राम) का उपयोग करने की जरूरत है, तो [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) पर सार्वजनिक परिवहन मार्गदर्शिका में उल्लिखित सावधानियों का पालन करें।

14 दिनों के अलगाव के दौरान, आपको घर पर या अपने होटल में रहना होगा और काम पर, स्कूल, बाल देखभाल गृह, विश्वविद्यालय या सार्वजनिक समारोहों (पब्लिक गेदरिंग्स) सहित सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं। सिर्फ वही लोग जो आमतौर पर आपके साथ रहते हैं उन्हें ही घर में रहना चाहिए। आगंतुकों से न मिलें। यदि आप किसी होटल में हैं, तो अन्य मेहमानों या स्टाफ के साथ संपर्क से बचें।

यदि आप ठीक हैं, तो घर पर सर्जिकल मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। जो लोग अलगाव में नहीं हैं उनसे अपने लिए खानपान और अन्य जरूरतों को लाने के लिए कहें। यदि आपको घर छोड़ना जरूरी हो, जैसे कि चिकित्सा देखभाल के लिए, तो सर्जिकल मास्क पहनें। यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो ध्यान रखें कि आप दूसरों पर खांसें या छींके नहीं। मास्क कब पहनना है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## लक्षणों पर निगरानी रखें

अलगाव में होने पर, बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान या सांस लेने में दिक्कत जैसे लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करें। अन्य संभावित लक्षणों में ठंड लगना, बदन दर्द, नाक बहना और मांसपेशियों में दर्द शामिल होते हैं।

## मैं बीमार हो जाऊं तो क्या करूं?

यदि आपमें ऑस्ट्रेलिया लौटने के 14 दिनों के भीतर, या किसी पुष्टि वाले केस से अंतिम संपर्क के 14 दिनों के भीतर लक्षण विकसित होते हैं (बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान या सांस लेने में दिक्कत), तो आपको तत्काल राय लेने के लिए अपने चिकित्सक से मिलने की व्यवस्था करनी चाहिए।

आपको आने से पहले हेल्थ क्लिनिक या अस्पताल में टेलीफोन करना चाहिए और उन्हें अपनी पूर्व की यात्रा के बारे में बताना चाहिए या यह कि आप किसी कोरोनावायरस की पुष्टि वाले केस के संपर्क में रहे हैं।

आपको या तो अपने घर, होटल या किसी हेल्थकेयर व्यवस्था में तब तक अलगाव में बने रहना होगा जब तक कि सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकारी आपको सूचित नहीं कर देते कि आपका रोजमर्रा की गतिविधियों में शामिल होना सुरक्षित है।

## मैं कोरोनावायरस का प्रसार कैसे रोक सकता/ती हूं?

जब आप बीमार हों तो हाथ और छींक/खांसी संबंधी अच्छी स्वच्छता का पालन करना और दूसरों के साथ दूरी बनाकर रखना अधिकांश वायरसों के खिलाफ सबसे बेहतर सुरक्षा है। आपको ये करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।
- सामाजिक दूरी के उपायों के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी का निर्वाह करें।

## बाहर जाना

यदि आप निजी मकान में रहते हैं, तो आपके लिए अपने बगीचे या आंगन में जाना सुरक्षित है। यदि आप किसी अपार्टमेंट में रहते हैं या किसी होटल में रह रहे हैं, तो आपके लिए बगीचे में जाना भी सुरक्षित है लेकिन आपको दूसरों के लिए जोखिम कम करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए और किसी भी कॉमन एरिया (आम क्षेत्र) से जल्दी निकल जाना चाहिए।

## आपके साथ रहने वाले अन्य लोगों के लिए सलाह

अन्य लोग जो आपके साथ रहते हैं उन्हें तब तक अलगाव में रहने की आवश्यकता नहीं है जब तक कि वे ऊपर उल्लिखित अलगाव मानदंड में से किसी एक को पूरा नहीं करते। यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं और आप कोरोनावायरस होने के संदिग्ध हैं, तो उन्हें निकट संपर्क के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा और उन्हें अलग किए जाने की जरूरत होगी।

## साफ-सफाई

किसी भी कीटाणु का प्रसार न्यूनतम करने के लिए आपको नियमित रूप से उन सतहों को साफ करना चाहिए जो बार-बार छुई जाती हैं जैसे कि दरवाजे के हैंडल, बिजली के स्विच, रसोई और बाथरूम का स्थान। घरेलू डिटर्जेंट या कीटाणुनाशक से सफाई करें।

## 14 दिनों के अलगाव का प्रबंधन

अलगाव में रहना तनावपूर्ण और उबाऊ हो सकता है। सलाहों में शामिल हैं:

- टेलीफोन, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से परिजनों और मित्रों के साथ संपर्क में रहें।
- कोरोनावायरस के बारे में जानें और अन्य लोगों से बात करें।
- उम्र के अनुसार भाषा का उपयोग करके छोटे बच्चों को आश्वस्त करें।
- जहां पर संभव हो, खाना और व्यायाम जैसी सामान्य दैनिक दिनचर्या जारी रखें।
- वर्क फ्रॉम होम (घर से कार्य) के लिए व्यवस्था करें।
- अपने बच्चों के स्कूल से असाइनमेंट या होमवर्क डाक या ईमेल के द्वारा उपलब्ध कराने के लिए कहें।
- ऐसे काम करें जो आपको विश्राम पाने में मदद करें और अलगाव का उपयोग ऐसी गतिविधियां करने के एक मौके के रूप में करें जिनके लिए आपके पास आमतौर पर समय नहीं होता।

## अधिक जानकारी

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डाक्टर से बात करें।



## आवासीय वृद्ध देखभाल सेवाओं के निवासियों, उनके परिजनों और आगंतुकों के लिए जानकारी

बुजुर्ग लोग COVID-19 के संपर्क में आने, और परिणामस्वरूप गंभीर बीमारी होने, दोनों के अधिक जोखिम में होते हैं। प्रबंधकों, कर्मचारियों, परिजनों, मित्रों और निवासियों को अपने सबसे कमजोर सामुदायिक सदस्यों की सुरक्षा करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए।

बुजुर्गों की सुरक्षा करने के लिए, वृद्ध देखभाल सुविधाओं में जाने पर नए प्रतिबंध लागू होते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि कर्मचारी, आगंतुक और बाहर से आने वाले कर्मचारी यह सुनिश्चित करने का ध्यान रखें कि यदि उन्हें COVID-19 हो सकता है तो वे आवासीय वृद्ध देखभाल सेवाओं से दूर रहें। उन्हें अपने खुद के स्वास्थ्य की करीब से निगरानी करनी चाहिए, और किसी सुविधा (फैसिलिटी) में प्रवेश करने से पहले उन्हें अपने स्वास्थ्य की स्थिति का विवरण प्रदान करने के लिए कहा जाएगा।

### निवासी

समुदाय के सभी सदस्यों की तरह, जो लोग आवासीय वृद्ध देखभाल सेवाओं में रहते हैं उन्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है। अच्छी स्वच्छता और सामाजिक दूरी का निर्वाह करने के अलावा, आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधाओं में जाने पर प्रतिबंध होंगे। बड़े समूहों का दौरा, समारोह, और बाहरी भ्रमण स्थगित रहेंगे। निवासियों को फोन और वीडियो कॉल द्वारा परिवार और मित्रों के साथ संपर्क में रहने में सहयोग किया जाएगा।

यदि आपमें COVID-19 के लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको अन्य निवासियों से अलग रखा जाएगा और आगंतुकों से नहीं मिल सकेंगे। जब आप अलगाव में होंगे तो स्वास्थ्य देखभाल और आवासीय देखभाल कार्यकर्ता सहयोग प्रदान करना जारी रखेंगे। यदि आपको अपना कमरा छोड़ने की जरूरत हो, जैसे कि चिकित्सीय देखभाल के लिए, तो आपको स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं द्वारा उपलब्ध कराए गए सर्जिकल मास्क को पहनने की आवश्यकता होगी। किसी स्वस्थ निवासी को मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है।

### आगंतुक

वे आगंतुक जो विदेश से लौटे हैं या किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में रहे हैं जिसे पिछले 14 दिनों में COVID-19 होने की पुष्टि हुई है, वे आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधा में जाने में सक्षम नहीं होंगे। कोई भी व्यक्ति जिसे बुखार है, सांस की बीमारी के लक्षण हैं, या जिसे एन्फ्लुएंजा का टीका नहीं लगा है, वह नहीं जा पाएगा।

1 मई से, किसी वृद्ध देखभाल सुविधा में जाने के लिए आपको एन्फ्लुएंजा का टीका लगा होना अनिवार्य होगा।

दौरा छोटा होना चाहिए, और निवासी के कमरे, बाहर या किसी खास निर्धारित क्षेत्र (जो सामुदायिक स्थान न हो) में होना चाहिए।

प्रत्येक निवासी के, एक बार में, डॉक्टरों सहित दो से अधिक आगंतुक (मुलाकाती) नहीं हो सकते हैं और विशेष परिस्थितियों को छोड़कर 16 वर्ष और उससे कम के बच्चों को मिलने की अनुमति नहीं है।

सभी आगंतुकों को किसी निवासी के कमरे में प्रवेश करने से पहले और निकलने के बाद अपने हाथ धोने होंगे और उन्हें, जहां संभव हो, सामाजिक दूरी का निर्वाह करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा जिसमें अस्वस्थ होने पर दूर रहना शामिल है।

## प्रबंधक और स्टाफ

सरकार ने घोषणा की है कि आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधाओं को COVID-19 से निवासियों को सुरक्षित रखने के लिए अतिरिक्त सावधानियां बरतनी चाहिए। कर्मचारियों के स्वास्थ्य की निकट से जांच की जाएगी, नए और लौटने वाले निवासियों की प्रवेश करने से पहले स्क्रीनिंग की जाएगी, और निवासियों के स्वास्थ्य की सुरक्षा करने के लिए उठाए जा रहे कदमों का विवरण देने के लिए सूचना पटल और संचार के अन्य तरीके उपयोग किए जाएंगे।

वृद्ध देखभाल प्रदाताओं को अधिक कार्यकर्ता उपलब्ध कराने के लिए, सरकार वृद्ध देखभाल सुविधाओं और घरेलू देखभाल प्रदाताओं के लिए अंतर्राष्ट्रीय छात्र वीजा कार्य परिस्थितियों को शिथिल कर रही है। इससे अंतर्राष्ट्रीय छात्र नर्सों और अन्य वृद्ध देखभाल कार्यकर्ताओं को एक पखवाड़े में 40 घंटों से अधिक काम करने की अनुमति मिलेगी। वर्तमान में लगभग 20,000 अंतर्राष्ट्रीय छात्र नर्सों ऑस्ट्रेलिया में अध्ययनरत हैं।

## हम कोरोनावायरस का प्रसार कैसे रोक सकते हैं?

हाथ और छींक/खांसी संबंधी अच्छी स्वच्छता का पालन करना अधिकांश वायरसों के खिलाफ सर्वोत्तम सुरक्षा है। आपको ये करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (जब भी संभव हो लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

## अधिक जानकारी

हालांकि कोरोनावायरस चिंता का विषय है, तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश लोग जिनमें बुखार, खांसी, गले की खराश या थकान जैसे लक्षण दिखाई देते हैं वे संभावित रूप से सर्दी या अन्य सांस की तकलीफ से पीड़ित हो सकते हैं - न कि COVID-19 से।

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, यहाँ जाएँ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

नेशनल कोरोनावायरस हेल्थ इंफॉर्मेशन लाइन को 1800 020 080 पर कॉल करें। यह दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन संचालन करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाओं की ज़रूरत है, तो 131 450 पर कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फ़ोन नंबर यहाँ उपलब्ध है [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

अगर आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।



## स्कूलों और प्रारंभिक बालवाड़ी केंद्रों, विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों के लिए जानकारी

जो लोग COVID-19 के लिए उच्च या मध्यम जोखिम वाले देश या क्षेत्र से लौटे हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की नज़दीकी से निगरानी करनी चाहिए। यदि आप बुखार और खाँसी सहित लक्षण विकसित करते हैं, तो आपको खुद को तुरंत अलग करना चाहिए और तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए। जोखिम-वाले देशों की सूची के लिए [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) पर जाएँ।

जो लोग सोचते हैं कि वे शायद कोरोनावायरस की पुष्टि वाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में रहे हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की निगरानी करनी चाहिए और तत्काल चिकित्सा ध्यान की माँग करनी चाहिए।

## क्या विद्यार्थी या स्टाफ़ के सदस्य स्कूलों और प्रारंभिक बालवाड़ी केंद्रों में उपस्थित हो सकते हैं?

उन लोगों के लिए विशिष्ट ज़रूरतें मौजूद हैं, जो किसी ऐसे देश या क्षेत्र से लौटे हैं, जो COVID-19 के लिए उच्च या मध्यम जोखिम पर हैं, या सोचते हैं कि वे कोरोनावायरस के पुष्टि के मामले के साथ निकट संपर्क में रहे होंगे। जोखिम वाले देशों की सूची और अलगाव ज़रूरतों के लिए [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) पर जाएँ।

संबंधित स्कूल या शिशु देखरेख केन्द्र को अधिसूचित किया जाना चाहिए। अलगाव की अवधि को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी दूरस्थ शिक्षा के लिए वैकल्पिक व्यवस्था की तलाश कर सकते हैं, बशर्ते व्यक्ति अधिकतम 14 दिन स्वस्थ बना रहे।

## अपने घर में अलग (आइसोलेट) रहने का क्या मतलब है?

जिन लोगों को अलगाव रखने की ज़रूरत है, उन्हें घर पर ही रहना चाहिए और विशेष कार्य, स्कूल, बच्चों की देखभाल या विश्वविद्यालय जैसे सार्वजनिक स्थानों पर नहीं जाना चाहिए। घर में आम तौर से रहने वाले लोगों को ही घर में होना चाहिए।

आगंतुकों को न मिलें। जहाँ तक संभव हो, ऐसे अन्य लोगों को, जिन्हें अलगाव की ज़रूरत नहीं है, भोजन या अन्य ज़रूरी सामान प्राप्त करने के लिए कहना चाहिए, जैसे मित्र या परिवार। यदि अलगाव में रहने वाले व्यक्ति को घर या निवास स्थान छोड़ना ही है, जैसे चिकित्सा देखभाल के लिए, तो उन्हें सर्जिकल मास्क पहनने के निर्देश दिए जाते हैं, यदि उनके पास है।



## यदि विद्यार्थी या कर्मचारी अलगाव में रहने के दौरान बीमार हो जाता है, तो क्या होगा?

लक्षणों में शामिल हैं (लेकिन इन तक सीमित नहीं हैं) बुखार, खाँसी, गले में खराश, थकान और साँस लेने में तकलीफ़।

यदि विद्यार्थी/स्टाफ़ का सदस्य हल्के लक्षण विकसित करता है, तो उन्हें:

- घर पर अन्य लोगों से खुद को अलग करना चाहिए और उपलब्ध होने पर अलग बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए;
- सर्जिकल मास्क लगाना चाहिए और यदि उनके पास नहीं है, तो छींक/खाँसी की अच्छी स्वच्छता प्रथा अपनानी चाहिए;
- हाथ की अच्छी स्वच्छता की प्रथा अपनानी चाहिए; और
- डॉक्टर या अस्पताल को कॉल करनी चाहिए और उन्हें हाल की यात्रा या नज़दीकी संपर्क इतिहास के बारे में बताना चाहिए।

यदि उनमें गंभीर लक्षण हों, जैसे साँस लेने में मुश्किल:

- 000 पर कॉल करें, एम्बुलेंस की माँग करें और अधिकारियों को हाल की यात्रा या नज़दीकी संपर्क इतिहास के बारे में सूचित करें।

यदि बीमार हैं, तो स्टाफ़ और विद्यार्थियों को स्कूल या प्रारंभिक शिशु देखभाल केंद्र में उपस्थित न होने दिया जाए, जब तक कि उनके प्राथमिक देखभाल प्रदाता द्वारा उनका आकलन नहीं हो जाता। प्राथमिक देखभाल प्रदाता यह निर्धारित करने के लिए स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण के साथ संपर्क करेगा कि उनके लिए सामान्य गतिविधियों पर लौटना कब सुरक्षित है।

## कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में हम कैसे मदद कर सकते हैं?

छींक/खाँसी की स्वच्छता की अच्छी प्रथा अपनाना अधिकांश वायरस के प्रति सर्वश्रेष्ठ बचाव है। आपको यह करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

## अधिक जानकारी

हालाँकि कोरोनावायरस चिंता का विषय है, लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है इसकी ज़्यादा संभावना है कि बुखार, खाँसी, गले में खराश या थकान जैसे लक्षणों को प्रदर्शित करने वाले अधिकांश लोग संभवतः सर्दी या अन्य श्वसन रोग से पीड़ित हों - कोरोनावायरस से नहीं।

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डाक्टर से बात करें।



## सामाजिक दूरी हेतु मार्गदर्शन

इस जानकारी पत्रक को 'आपको क्या जानना जरूरी है', 'अलगाव मार्गदर्शन' और 'सार्वजनिक समारोहों के लिए सलाह' जानकारी पत्रकों के संयोजन में पढ़ा जाना चाहिए जो [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) पर देखे जा सकते हैं।

## सामाजिक दूरी क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) में संक्रामक रोगों के फैलाव को रोकने या धीमा करने के तरीके शामिल हैं। इसका मतलब है आप और अन्य लोगों के बीच कम संपर्क।

सामाजिक दूरी महत्वपूर्ण है क्योंकि COVID-19 के व्यक्ति से व्यक्ति में फैलने की अधिक संभावना इन माध्यमों से हो सकती है:

- किसी व्यक्ति के साथ सीधा संपर्क जब वे संक्रमित हैं या उनके लक्षणों के दिखाई पड़ने के 24 घंटे पहले
- संक्रमण की पुष्टि वाले किसी व्यक्ति के साथ सीधा संपर्क जो खांसता या छींकता है, या
- संक्रमण की पुष्टि वाले किसी व्यक्ति की खांसी या छींक से दूषित किसी वस्तु या सतह (जैसे दरवाजे के हैंडल या टेबल) को छूना, और फिर अपने मुंह या चेहरे को छूना।

तो, जितना ज्यादा आपके और अन्य लोगों के बीच खाली स्थान होगा, उतना वायरस का फैलना कठिन होगा।

## मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

यदि आप बीमार हैं, तो अन्य लोगों से दूर रहें - यह सबसे महत्वपूर्ण काम है जो आप कर सकते हैं।

आपको हाथ और छींक/खांसी संबंधी स्वच्छता का पालन भी करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।

इसके अलावा, अभी आप सामाजिक दूरी और किफायती स्वच्छता के अनेक कार्य भी शुरू कर सकते हैं।

ये सरल, सहज ज्ञान के कार्य आप और अन्य लोगों के लिए जोखिम कम करने में मदद करते हैं। वे समुदाय में बीमारी के प्रसार में कमी करने में मदद करेंगे - और आप रोज़ाना इनका उपयोग कर सकते हैं - अपने घर, कार्यस्थल, स्कूल में और बाहर जाने पर।

## घर में सामाजिक दूरी

### घर-परिवार

कीटाणुओं का प्रसार कम करने के लिए<sup>1</sup>:

- जैसा उल्लेख किया गया है, अच्छी तरह हाथ और छींक/खांसी संबंधी स्वच्छता का पालन करें
- हाथ मिलाने और चूमने से बचें
- ज्यादा छुई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से कीटाणुमुक्त करें, जैसे कि मेज, रसोई की बेंच और दरवाजे की घुंटी
- खिड़कियां खोलकर या एयर कंडीशनिंग को नियंत्रित करके वेंटिलेशन (हवा का संचार) बढ़ाएं
- दुकानों पर जाना कम करें और सामान और सेवाओं की ज्यादा से ज्यादा खरीद ऑनलाइन करें
- सोचें कि क्या बाहर जाना और यात्रा करना, व्यक्ति और परिवार दोनों ही मामलों में, समझदारी भरा और आवश्यक है

### वे परिवार जहां पर लोग बीमार हैं\* (उपरोक्त उपायों के अतिरिक्त)

- यदि संभव हो तो बीमार व्यक्ति की किसी अलग (अकेले) कमरे में देखभाल करें
- देखभाल करने वाले लोगों की संख्या न्यूनतम रखें
- बीमार व्यक्ति के कमरे का दरवाजा बंद रखें और, यदि संभव हो, तो एक खिड़की खुली रखें
- बीमार व्यक्ति और उसकी देखभाल करने वाले व्यक्ति दोनों को ही सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए जब दोनों एक ही कमरे में हों
- परिवार के अन्य संवेदनशील सदस्यों की सुरक्षा करना, जैसे कि 65 साल से अधिक उम्र वाले लोग या पुरानी बीमारी से ग्रसित व्यक्ति, इसके साथ ही, यदि संभव हो तो, रहने की वैकल्पिक व्यवस्था की तलाश करना

## कार्यस्थल में सामाजिक दूरी

कार्यस्थल पर कीटाणुओं का प्रसार कम करने के लिए<sup>1</sup>:

- यदि आप जोखिम में हैं तो घर पर रहें

---

<sup>1</sup> डॉल्टन एवं अन्य से रूपांतरित। स्थानीय COVID-19 प्रसार से पहले ही किफायती सामाजिक दूरी और बढ़ी हुई स्वच्छता लागू करने से मामलों की संख्या और गंभीरता कम हो सकती है।

\*“बीमार” व्यक्ति का संदर्भ किसी निदान न की गई सांस की बीमारी या बुखार वाले व्यक्ति से है, जो अभी तक COVID-19 की जांच के अंतर्गत नहीं है लेकिन फिर भी एक न पहचाना हुआ मामला हो सकता है। \*\* यह महंगा पड़ सकता है अगर मामले में COVID-19 से बाहर होने का इंतजार करते हुए विवेकपूर्ण तरीके से उपयोग और स्थानीय प्रसार की संभावना के आधार पर शुरू नहीं किया जाता \*\*\* इस बात के साक्ष्य हैं कि वातानुकूलित माहौल में कम तापमान और नमी SARS जैसे कोरोनावायरसों की मौजूदगी को बढ़ा सकते हैं।<sup>1</sup>

\*\*\*\* CDC यात्रा जोखिम आकलन साइट जैसी साइटें उपयोगी हो सकती हैं <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- अभिवादन के रूप में हाथ मिलाना बंद करें
- वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग या फोन कॉल के जरिए बैठकें आयोजित करें
- बड़ी बैठकों को टालें
- यदि संभव हो तो आवश्यक बैठकों को बाहर खुली हवा में आयोजित करें
- हाथ और छींक/खांसी संबंधी अच्छी स्वच्छता को प्रोत्साहित करें और सभी कर्मचारियों और कामगारों को हैंड सैनिटाइजर उपलब्ध कराएं
- लंच रूम के बजाय अपनी डेस्क पर या बाहर लंच करें
- ज्यादा छुई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुमुक्त करें
- अधिक वेंटिलेशन (हवा आने-जाने) के लिए खिड़कियां खोलने और एयर कंडीशनिंग को नियंत्रित करने पर विचार करें
- कार्यस्थल पर खानपान का संचालन और खाने को साझा करना सीमित करें।
- गैर-जरूरी व्यावसायिक यात्राओं पर पुनर्विचार करें
- खाना पकाने (कैंटीन) वाले कर्मचारियों और उनके निकटतम संपर्कों के बीच सख्त स्वच्छता को प्रोत्साहित करें
- सोचें कि क्या बड़े समारोहों (भीड़-भाड़) को पुनर्निर्धारित, विलंबित या निरस्त किया जा सकता है

## स्कूलों में सामाजिक दूरी

स्कूलों में कीटाणुओं का प्रसार कम करने के लिए <sup>स्कूल 1:</sup>

- यदि आपका बच्चा बीमार है, तो उन्हें स्कूल (या बाल देखभाल केंद्र) न भेजें
- स्कूल में प्रवेश करते समय और नियमित अंतराल पर हाथों को सैनिटाइज (अच्छे से साफ) करें
- कक्षाओं और अलग उम्र के बच्चों के बीच मेलजोल को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों को टाल दें
- कतार लगवाने से बचें और स्कूल की असेंबली (प्रार्थना सभा) को निरस्त करने पर विचार करें
- एक नियमित हाथ धोने के कार्यक्रम को बढ़ावा दें
- ज्यादा छुई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुमुक्त करें
- जहां संभव हो वहां बाहर जाकर पाठ पढ़ाएं
- अधिक वेंटिलेशन (हवा आने-जाने) के लिए खिड़कियां खोलने और एयर कंडीशनिंग को नियंत्रित करने पर विचार करें
- खाना पकाने (कैंटीन) वाले कर्मचारियों और उनके निकटतम संपर्कों के बीच सख्त स्वच्छता को प्रोत्साहित करें

## आम लोगों में सामाजिक दूरी

कीटाणुओं का प्रसार कम करने के लिए:

- इमारतों में प्रवेश करने और बाहर निकलने सहित जब भी संभव हो अपने हाथों को सैनिटाइज करें
- पैसों को हाथ से लेने-देने के बजाय टैप एंड पे का उपयोग करें
- शांत समय में यात्रा करने का प्रयास करें और भीड़-भाड़ से बचने का प्रयास करें

- सार्वजनिक परिवहन के कर्मचारी और टैक्सी ड्राइवरों को जब भी संभव हो अपने वाहन की खिड़की खोलनी चाहिए, और ज्यादा छुई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करना चाहिए

## सार्वजनिक समारोह आयोजित करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

वे कार्यक्रम जिनमें बड़ी संख्या में लोग एक जगह पर एकत्रित होते हैं वे वायरस के प्रसार के जोखिम को बढ़ा देते हैं। यदि आप कोई समारोह आयोजित कर रहे हैं, तो विचार करें कि क्या आप स्थगित कर सकते हैं, आकार/आवृत्ति कम कर सकते हैं, या कार्यक्रम को निरस्त कर सकते हैं। यदि आप जारी रखने का निर्णय लेते हैं, तो आपको जोखिम का आकलन करना चाहिए और किसी भी ऐसे पहलू पर पुनर्विचार करना चाहिए जो प्रसार के जोखिम को बढ़ा सकता है।

सोमवार 16 मार्च से, ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने सलाह दी है कि गैर-जरूरी समारोहों को 500 लोगों से कम पर सीमित किया जाना चाहिए; और महत्वपूर्ण कार्यबलों जैसे स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों और आपातकालीन सेवाओं के कर्मचारियों की गैर-जरूरी बैठकों को सीमित किया जाना चाहिए।

सार्वजनिक समारोहों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) पर सार्वजनिक समारोहों पर जानकारी के लिए जाएं

## अधिक जानकारी

कार्यस्थल पर COVID-19 के प्रसार को कम करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> पर जाएं

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।