

**कोभिड-१९ र स्व-अलगाव प्रक्रिया ।
COVID-19 and self-isolation**

**१६ मार्च २०२० को अपडेट ।
16 March 2020 update**



स्व-अलग रहनु भनेको १४ दिनसम्म अरु
मानिसहरूसंग भेट-भाट नगरी आफ्नै घरमा एक्लिएर
बस्ने प्रक्रिया हो । यसो गर्दा कोभिड-१९ अरु
मानिसहरूमा सर्नबाट रोक्न सकिन्छ ।

Self-isolation means not being in places
for 14 days where you could give the
COVID-19 virus to other people and staying
at home.

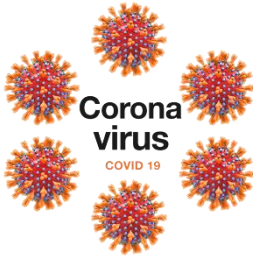


कोभिड-१९ भएका कोहि मानिसहरू बिरामी नहुन पनि
सक्छन ।

Some people with COVID-19 may not
get sick.



तर अरु मानिसहरूलाई भाइरस भने सार्न सक्छन ।
But they can still give the virus to other
people.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



भाइरस भनेको मानिसहरूमा रोग/बिराम सार्ने एक किसिमको जीवाणु हो ।

A **virus** is something that can make people sick.

कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसंग सम्पर्क भइसके पछि पनि बिराम देखिन १४ दिन सम्म लाग्न सक्छ ।

It can take up to 14 days from the time a person has been around someone with COVID-19 to when they get sick.

It is important to self-isolate so that the virus is not passed on to other people if you do get sick during this time.

हेल्थलाइनमा अवस्य सम्पर्क गर्नुहोस, यदि:

You need to call Healthline if you:

- स्व-अलगिनु पर्ने/नपर्ने जानकारी लिनु परेमा ।
are not sure if you should self-isolate
- स्व-अलगिने निर्णय गर्नु परेमा ।
decide to self-isolate.
- हेल्थलाइनको फोन नम्बर तल उपलब्ध छ ।

The phone number **Healthline** is:
0800 358 5453

हेल्थलाइनमा फोन गर्न कुनै शुल्क लाग्ने छैन ।

It will not cost you any money to call Health line.

हेल्थ लाइनको फोन सेवा २४घण्टानै उपलब्ध छ ।

Health line is open all the time – day and night.

कस्ले स्व-अलगिनु आवश्यक छ ? Who needs to self-isolate?

निम्न परिस्थितिमा स्व-अलगिनु आवश्यक छ:



You need to self-isolate if you:

- यदि टेस्ट गर्दा कोभिड-१९ को जीवाणु छ भन्ने प्रमाणित भएमा ।
- have been tested and found to **have COVID-19**



- कोभिड-१९ को परीक्षण भइ नतिजाको पर्खाइमा रहंदा ।
- have been **tested** for COVID-19 and waiting to find out your results



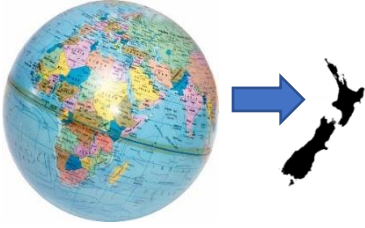
कोभिड-१९ भएको या कोभिड-१९को शंका भएको व्यक्तिसंग पछिल्लो १४ दिन सम्म सम्पर्क या नजिक भएको अवस्थामा ।

- have been in **close contact** in the last 14 days with someone who has been told they have COVID-19

- यदि तपाईं अस्वास्थ्य हुनुहुन्छ र:
- if you **feeling sick** and you:

- have a cough. लगातार खोकी लागि रहेमा ।
- have a fever – this is when you get really hot. कडा ज्वरो लगातार आइरहेमा ।
- are finding it hard to breathe. सास फेर्न गाह्रो भएमा ।





पछिल्लो २ हप्तामा यदि कोहि बैदेशिक यात्राबाट फर्कनु भएको छ भने स्व-अलग प्रक्रिया अनिवार्य रूपमा अपनाउनु पर्छ ।

Anyone who has returned from overseas travel in the last two weeks should be self-isolating.

बैदेशिक यात्राबाट न्यु जिल्यान्ड आएका मानिसहरुकालागि कोभिड-१९ सम्बन्धि जानकारीहरु पर्याप्त छन् ।

COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas.

यी जानकारीहरु स्वास्थ्य मन्त्रालयको वेबसाइटबाट प्राप्त गर्न सकिने छ ।

You can find this factsheet on the Ministry of Health website:



www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus

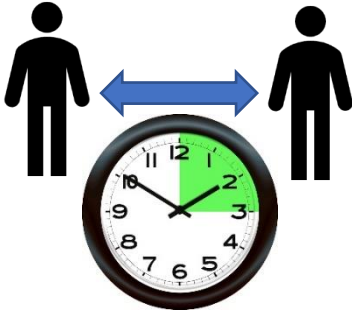
स्व - अलगाव भनेको के हो ?

What does self isolation mean?

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

१४ दिनसम्म अन्य मानिसहरूसंग नजिक तथा सम्पर्कमा नआइ, आफुलाई स्वयम् अलग्याउने प्रक्रियालाई स्व-अलगाव भनिन्छ ।

Self-isolation means that you should try not to come into close contact with other people for 14 days.



यसो भन्नाले १४ दिनको समयमा अरु कोहि व्यक्तिसंग १५ मिनटको समय भन्दा बढी नरहीकन र २ मिटरको दुरी भन्दा नजिक नहुने गर्नुपर्दछ ।

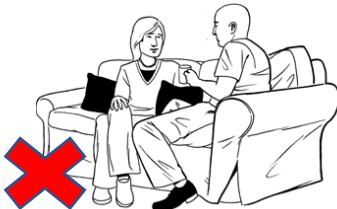
It means that during those 14 days you should try not to be within **2 metres** of people for **more than 15 minutes**.

स्व-अलग प्रक्रियालाई निम्न तरिकाले सहज बनाउन सकिन्छ ।

You will find self isolation easier to do if you:



- घरैमा बस्नु होस् र अरुबाट टाडा रहनुहोस ।
- **stay at home** away from other people

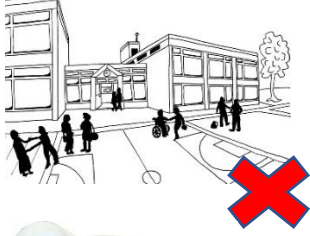


- अरु मानिसहरूसंग भेटघाट पनि नगर्नुहोस ।
- **do not** have people come to visit you.



आफू स्व-अलग अवस्थामा रहंदा निम्न ठाउँहरूमा नजानुहोस:

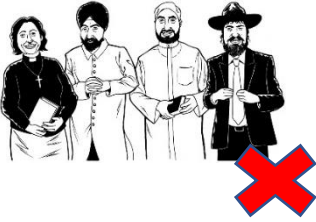
When you are in self-isolation **do not go to**:



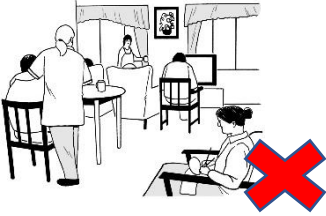
- Your workplace. दैनिक कामकाजमा ।



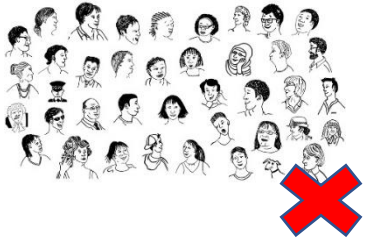
- विध्यालय /महाविध्यालयमा ।
- School / university.



- धार्मिक गतिबिधिका कार्यहरूमा ।
- church / faith-based activities



- बृद्ध- ब्रिद्धा स्याहार केन्द्रमा ।
- rest homes or other places for older people



- Restaurants. होटेल /रेस्टुराँमा ।

- मानिसहरू भेला हुने सार्वजनिक ठाउँमा ।
- Places where there are lots of people.



यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा आफ्नो परिवार सदस्य वा सहयोगी मित्रलाई सहयोग माग्नुहोसः
If you need food or medicine ask a family member or friend to:

- खाद्य-वस्तु वा औषधी पूर्तिकोलागि ।
- get food or medicine for you



- आफ्नो घरको ढोकाबाहिर राखिदिन लाउनुहोस ।
- **drop it off** to you at your front door.



अरु सदस्यहरूसंग बस्नुहुन्छ भने तल उल्लेखित सामग्री हरुको साझेदारी नगर्नुहोस ।
If you are living with other people you should not share things like:

- चिया /पनि पिउने कपहरु ।
- drinking cups or glasses



- खान खाने सामग्री - प्लेट, काँटा - चम्चाहरु ।
- things you eat with like plates or forks



- Towels. तौलियाहरु ।
- सिरानी र तन्नाहरु ।
- Pillows and sheets.

कोभिड-१९ भाइरस फैलिनबाट रोक्न के गर्न सकिन्छ?

What you can do to stop the spread of COVID-19



कोभिड-१९ फैलिनबाट रोक्नलाई तल बताए अनुसार गर्नुहोसः
To stop COVID-19 from spreading:

- हाछिउं गर्दा वा खोक्दा टिसयु पेपरले नाक-मुख पुरै छोपेर गर्नुहोस ।
- cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze



- प्रयोग भइसकेका टिस्सुयुहरु फ्याँक्ने गर्नु गर्नुहोस ।
- throw away any tissues that you use.



टिस्सुयु नभएको बेलामा खोकी वा हाछिउं आएमा आफ्नो हात-पाखुराले नाक-मुख छोप्नुहोस ।
If you have no tissues then cough or sneeze into your elbow.

You should also: अन्य सतर्कताहरु:



- साबुन पानीले कम्तिमा पनि २० सेकेन्ड सम्म लगाएर हात धुनुहोस ।
- wash your hands with soap and water for at least **20 seconds**

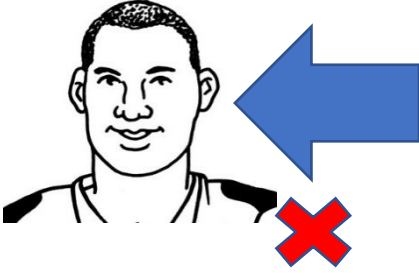


- हात सुख्खा राख्नुहोस ।
- make sure you dry your hands well.

हात धुने साबुन पानी नभएमा स्यानीटाइजरले हात सफा गर्नुहोस ।

If there is no water or soap you can use **hand sanitiser.**

सरिरका अंगहरु बारम्बार नाछुनुहोस:
Try not to touch your:



- eyes. आँखा ।
- Nose. नाक ।
- mouth. मुख ।

आफ्नो हेरविचार आफैं गरौं । Taking care of you



१४ दिनको स्व-अलागाब प्रक्रियामा रहदा तपाईंलाई असजिलो महसुस गर्न सक्नुहुन्छः
During the 14 days that you are in self-isolation you may feel:



- Stressed. तनाब हुन सक्छ ।
- Lonely. एकलोपन महसुस हुनसक्छ ।
- Worried. चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ ।

आफ्नो हेरविचार गर्न तलका उपायहरु अपनाउन सकिन्छः

Some things you can do to look after yourself are:



- फोन मार्फत आफ्ना परिवारका सदस्यहरु तथा मित्रहरुसंग सम्पर्क गर्नुहोस ।
- talk to your family or friends on the phone
- नियमित समयमा भोजन गर्नुहोस ।
- eat meals at normal times



- घरै बसेर सारीरिक व्यायम गर्नुहोस ।
- exercise at home

- नियमित समयमा सुत्ने गर्नुहोस ।
- go to bed at the same time each night.



यदि तपाईंलाई तनाब वा एकलोपन महसुस भएमा
१७३७ मा सम्पर्क गरि परामार्श लिनहोस् ।

If you are feeling stressed or lonely you can
talk to someone at **1737: Need to talk:**

Phone: 1737 फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।

Text: 1737 लेखेर संदेश छोड्न सक्नुहुन्छ ।



१७३७ को सेवा निशुल्क हुनेछ ।

1737: Need to talk is a free service so it will
not cost you any money.



१७३७ को सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध छ ।

The 1737: Need to talk service is open
all the time.



सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध छ ।

It is open all day and all night.



स्वास्थ्य मन्त्रालयको वेबसाइटमा तपाईंले सम्पूर्ण
जानकारी पाउनु हुनेछ ।

You can find these Easy Read factsheets on
the Ministry of Health

website:

<https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus>