

कोभिड-१९

विरुद्ध हामी एकजुट छौं।

न्यू जिल्यान्ड सरकारले पुरै न्यू जिल्यान्डबासिहरुलाई घरमा बस्न आग्रह गर्दछ (आफुलाई स्व-अलग अथवा आइसोलेशन गर्ने)।

जुन कार्यले जीवन बचाउने छ।

कोभिड-१९ को संक्रमण (फैलावट) रोक्ने सर्वोत्तम उपाय नै स्व-अलग (आइसोलेशन) प्रकृया हो।

स्व-अलग अवस्थामा रहेको बेला - तपाईंले आफ्नो घनिष्ठ मित्र लगायत आफुसंगै बस्ने बाहेक अन्य परिवार सदस्यहरु समेतबाट अलग रहनु पर्छ।



प्रत्येक व्यक्ति अब घरमै बस्नु पर्ने छ।

तपाईंले आफ्नो पारिवारिक सदस्यहरुसंग मात्र रहन र सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ - जुन तपाईंको पारिवारिक घेरा हो।

तपाईंले निम्न कामहरुकालागि मात्र घरबाहिर जान सक्नुहुनेछ:

- अति आवश्यक कामहरु, जस्तै - खाद्य सामग्रीहरुको खरिद या आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्न जान।
- अति आवश्यक सेवामा कार्यरत हुनुहुन्छ भने, आफ्नो काममा जान।
- घरबाहिर केहिक्षणकोलागि ब्यायाम अथवा केहिक्षण हिड्ने कामका लागि।
- यदि तपाईं आफ्नो घरबाहिर कतै जानुपरेमा, सदैव २ मिटरको दुरी रहनेगरि अरुबाट टाढा रहनुहोस्।

२-मिटर।



हात धुने गर्नुहोस् !



- साबुनमा रहेको बिषनासक तत्वले तपाईंको छालामा रहेको बिषाणुलाई नष्ट गर्दछ।
- कम्तिमा पनि २० सेकेन्ड सम्म लगाएर साबुन पानीले हात धुनुहोस्, अथवा स्यानीटाईजरको प्रयोग गरि हात सफ्फा गर्नुहोस्।
- बारम्बार साबुन पानीले हात सफ्फा गर्नुहोस् - जस्तै- बाहिरबाट आएपछि, खान खानुअघि र खाईसकेपछि, बिरामीहरुको र स्वस्थका हिसाबले कम्जोर तथा जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुको सेवा या सम्पर्कमा रहेपछि।

घरमा बस्नु पर्ने अवस्था बुझ्न र बिस्तृत जानकारीको लागि कोभिड १९ सम्बन्धि वेबसाइट: covid19.govt.nz हेर्नुहोस्।

घरैमा बस्नुहोस ।

घरै बसिरहनु हामालागि उकुस-मुकुस र असजिलो पनि हुनसक्छ ।

यसरि घर बस्नु परेको अवस्थामा र तपाईंले आफुलाई सुसुचित राख्नु परेमा तल दिएका सरल उपायहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंलाई कोभिड १९ सम्बन्धित जानकारी लिनु परेमा तपाईंले विस्वासनिय अर्थात् भरपर्दो श्रोतहरु- health.govt.nz वा covid19.govt.nz बाट मात्र लिने गर्नुहोस ।

कोभिड १९ का समाचार (अपडेटहरु) बारम्बार हेर्ने र पढ्ने पनि नगर्नुहोस ।

दिनको एकपटक विस्वासनिय र भरपर्दो श्रोतबाट कोभिड १९ सम्बन्धित सुचनाहरु हेर्ने वा पढ्ने गर्नुहोस ।

आफुले नियन्त्रण गर्न सक्ने काम मात्र गर्नुहोस; जस्तै - आफ्नो सामान्य दैनिक कार्य तालिका अपनाउनुहोस्, राम्रोसंग खाना खानुहोस, राम्ररी सुत्ने व्यवस्था गर्नुहोस, र आफुलाई रमाइलो लाग्ने कामहरु गर्नुहोस् ।

आफ्ना नजिकको नातेदार, इस्ट-मित्रहरु र महत्वपूर्ण व्यातिहरुसंग फोन, इन्टरनेट र इमेल मार्फत सम्पर्क गर्ने गर्नुहोस ।

याद राख्नु पर्ने कुरा: यस्तो परिस्थितिमा तनाव हुनु स्वाभाविक हो भनेर आफैं चित्त बुझाउने प्रयास गर्नुहोस ।

यस्तो असामान्य परिस्थितिमा अलिअलि तनाव हुनुलाई स्वाभाविक नै ठान्नुहोस् ।

आफुप्रति उद्दार हुनुहोस र अरुप्रति पनि दया गर्नुहोस् - जस्तै गित गुनगुनाउने, पुस्तक पढ्ने, हास-खेल गर्नुहोस् या त आफुलाई मनपर्ने फिल्म हेर्नुहोस ।

लक्षणहरु ?



यदि तपाईंलाई कुनै लक्षणहरु भएको शंका लागेमा हेल्थलाइन नम्बर **0800 358 5453** मा अथवा आफ्नो स्थानीय चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस ।

कोभिड १९ का मुख्य लक्षणहरु:

३८°C भन्दा बढी तापक्रमको ज्वरो आउनु। खोकी लागिरहनु । सास फेर्न गाह्रो हुनु । हाँछियुं आउनु । र नाकमा सिंगान बगिरहनु हुन् ।

कोभिड-१९
विरुद्ध हामी एकजुट छौं ।