



## विद्यालय र प्रारम्भिक बाल्यावस्था केन्द्र, विद्यार्थी र अभिभावकहरूलाई जानकारी

COVID-19 (कोरोनाभाइरस) को उच्च जोखिम भएको राष्ट्र वा क्षेत्रबाट फर्किएका मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्यलाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्छ। यदि तपाईंमा ज्वरो आउने र खोकी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तपाईं तुरुन्तै आइसोलेट गर्नुपर्छ र तुरुन्तै चिकित्सा सावधानीको खोज्नुपर्छ। जोखिम भएका राष्ट्रहरूको सूचीका लागि [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) मा जानुहोस्।

आफू coronavirus (कोरोनाभाइरस) को संक्रमण पुष्टि भएको मानिसको नजिकको सम्पर्कमा भएका मानिसहरूले पनि आफ्नो स्वास्थ्य निरीक्षण गर्नुपर्छ र तुरुन्तै चिकित्सा सावधानीको खोज्नुपर्छ।

## विद्यार्थी र कर्मचारी सदस्यहरू विद्यालय र प्रारम्भिक बाल्यावस्था केन्द्रहरूमा जान सक्नुहुन्छ?

COVID-19 को उच्च वा मध्यम जोखिम भएको राष्ट्र वा क्षेत्रबाट फर्किएका मानिसहरू वा आफू coronavirusको संक्रमण पुष्टि गरिएको मानिसको नजिकको सम्पर्कमा भएको हुन सक्ने ठानेका मानिसहरूलाई विशेष आवश्यकताहरू मिलाइन्छ। जोखिम भएका राष्ट्रहरूको सूची र आइसोलेसनका आवश्यकताहरूको लागि [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) मा जानुहोस्।

सम्बन्धित विद्यालय वा बालस्याहार केन्द्रलाई सूचित गरिएको हुनुपर्छ। विद्यार्थीहरूले अगल बस्ने (आइसोलेसन) को अवधिमा सो व्यक्ति स्वस्थ भएको अवस्थामा परोक्ष सिकाई (remote learning) का वैकल्पिक व्यवस्थाहरू मिलाएर १४ दिनसम्म अध्ययन गर्न सक्छन्।

## तपाईंको घरमा अलग्गै बस्नेको (आइसोलेट) अर्थ के हुन्छ?

घरमा अलग्गै बस्ने (आइसोलेसन) आवश्यकता भएका मानिसहरू घरमा बस्नुपर्छ र विशेष गरी काम, विद्यालय, बालस्याहार वा युनिभर्सिटी जस्ता सार्वजनिक ठाउँहरूमा जानुहुँदैन। आफूसँग सधैं घरमा बस्ने मानिसहरू मात्र घरमा हुनुपर्छ।

आगन्तुकहरूलाई नभेट्नुहोस्। सम्भव हुँदासम्म, खानेकुरा वा अन्य आवश्यकताहरूका लागि साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरू जस्ता अन्य मानिसहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्। यदि व्यक्ति आइसोलेसनमा भएमा, चिकित्सा स्याहार जस्ता कामका लागि घर वा निवासबाट बाहिरिँदा यदि साथमा छ भने सर्जिकल मास्क लगाउन निर्देशन दिइएको छ।

## आइसोलेसनमा हुँदा विद्यार्थी वा कर्मचारी सदस्य बिमारी भएमा के गर्ने?

लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, थकाइ लाग्ने र श्वास फेर्न कठिनाई हुने (यसमा मात्र सीमित छैन) समावेश हुन्छन्।

यदि विद्यार्थी/कर्मचारी सदस्यलाई सामान्य लक्षणहरू देखिन्छन् भने, उहाँहरूले:

- घरमा अन्यबाट आफूलाई आइसोलेट गर्नुपर्छ र उपलब्ध भएमा छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुपर्छ;
- सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ र यदि उहाँहरूसँग नभएमा सही तरिकाले हाच्छिउँ गर्ने/खोक्ने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ;
- हात साफ राख्ने राम्रो बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ; र

- चिकित्सक वा अस्पतालमा फोन गरेर तिनीहरूलाई हालसालको यात्रा वा निकट सम्पर्कहरू इतिहास बारेको बताउनुपर्छ।

तिनीहरूलाई श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ जस्ता गम्भीर लक्षणहरू हुन्छन् भने:

- 000 मा फोन गर्नुहोस्, एम्बुलेन्सको लागि अनुरोध गर्नुहोस् र हालसालैका यात्रा वा निकट सम्पर्कहरूको इतिहास बारे अधिकारीहरूलाई सूचित गर्नुहोस्।

अस्वस्थ भएमा, कर्मचारी र विद्यार्थीहरूलाई उहाँहरूका प्राथमिक स्याहार प्रदायकद्वारा परिक्षण नगरिँदासम्म उहाँहरूलाई विद्यालय वा प्रारम्भिक बाल स्याहार केन्द्रमा उपस्थित हुनबाट बाहिर राख्नुपर्छ। प्राथमिक स्याहार प्रदायकले उहाँहरू दैनिक क्रियाकलापहरूमा फर्कन कहिले सुरक्षित हुन्छ भनी निर्धारण गर्न स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीसँग सम्पर्क गर्नुहुनेछ।

## हामीले coronavirus फैलनबाट रोकमा कसरी मद्दत गर्न सक्छौं ?

सही तरिकाले हाच्छिउँ गर्ने/खोक्रे बानीको अभ्यास गर्नु धेरैजसो भाइरसहरूको विरुद्धको उत्कृष्ट प्रतिरक्षा हो तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:

- खाना खानु अघि र खाना खाइसकेपछि र शौचालय गएपछि आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्
- आफ्नो खोकी र हाच्छिउँ छोटोपुहोस्, टिस्यु नष्ट गर्नुहोस् र अल्कोहल-आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र
- अस्वस्थ भएमा, अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस् (मानिसहरूबाट १.५ मिटर भन्दा टाढा रहनुहोस्)।

## थप जानकारी

Coronavirus चिन्ताको विषय भएतापनि, ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने वा थकान महसुस गर्ने जस्ता लक्षणहरू प्रदर्शन गर्ने मानिसहरूलाई रूघा खोकी वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी विमारीको कारणले पनि हुन्छ – coronavirus ले मात्र होइन भन्ने कुरा सम्झन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

ताजा सुझाव, जानकारी र स्रोतहरूका लागि, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) मा जानुहोस्।

राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य जानकारी लाइनलाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको 24 सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ। तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवाद सेवाहरू आवश्यक भएमा, 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको सार्वजनिक स्वास्थ्यको फोन नम्बर [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) मा उपलब्ध छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता छ भने आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।