



सामाजिक दूरी सम्बन्धी निर्देशन

यो जानकारी पानालाई www.health.gov.au/covid19-resources मा उपलब्ध 'तपाईंलाई के कुरा थाहा हुनुपर्छ' बारे, 'आइसोलेसन सम्बन्धी निर्देशन' र 'सार्वजनिक जमघटहरू सम्बन्धी सुझाव' का जानकारी पानाहरूको साथमा पढिनुपर्छ।

सामाजिक दूरी भनेको के हो र यो किन महत्त्वपूर्ण छ?

सामाजिक दूरी अन्तर्गत संक्रामक रोगहरूको फैलिने क्रमलाई रोक्ने वा कम गर्ने तरिकाहरू समावेश छन्। यसको अर्थ तपाईं र अन्य मानिसहरूबीच कम सम्पर्क राख्नु हो।

सामाजिक दूरी महत्त्वपूर्ण छ किनकि COVID-19 (कोरोनाभाइरस) निम्न माध्यम मार्फत एउटा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलिने सबैभन्दा बढी सम्भावना हुन्छ:

- व्यक्ति संक्रामक हुँदा वा लक्षणहरू देखा पर्नु भन्दा अगाडिको २४ घण्टाको समयमा तिनीहरूसँग प्रत्यक्ष नजिकको सम्पर्क राख्नाले
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा त्यस्ता व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कबाट, वा
- संक्रमण भएको यकिन भएको व्यक्ति व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा दूषित भएका वस्तुहरू वा सतहहरू (जस्तै ढोकाका ह्याण्डलहरू वा टेबुलहरू) छोएपछि आफ्नो मुख वा अनुहारलाई छुनाले।

त्यसकारण, तपाईं र अन्य व्यक्तिहरूबीच जति धेरै अन्तराल रहन्छ, भाइरस फैलिन त्यति नै कठिन हुन्छ।

म के गर्न सक्छु?

तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने, अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस् – त्यो तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

तपाईंले सही तरिकाले हात साफ गर्ने र हाच्छिउँ गर्ने/खोक्रे बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ:

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

यी सँगसँगै, तपाईं अब सामाजिक दूरीको दायरा राख्न र न्यून लागतका स्वास्थ्य विज्ञान सम्बन्धी कार्यहरू सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

यी साधारण, व्यावहारिक ज्ञानले तपाईं र अन्य व्यक्तिहरू प्रतिको जोखिमलाई घटाउन मद्दत गर्छ। तिनीहरूले समुदायमा रोगको फैलिने क्रमलाई कम गर्न मद्दत गर्नेछन् – र तपाईं तिनीहरूलाई हरेक दिन आफ्नो घर, कार्यस्थल, विद्यालयमा र सार्वजनिक ठाउँमा बाहिर हुँदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमा सामाजिक दूरी

परिवारहरू

किटाणुको फैलिने क्रम कम गर्न¹:

- उल्लेख गरे अनुसार, हात र हाच्छिउँ/खोकी सम्बन्धी राम्रो सरसफाइ अभ्यास गर्नुहोस्
- हात नमिलाउनुहोस् वा चुम्बन नगर्नुहोस्

- नियमित रूपमा टेबुल, किचेन बेन्च र ढोकाका चुक्कलहरू जस्ता उच्च छोइने सतहहरूलाई किटाणुरहित बनाउनुहोस्
- घरमा झ्यालहरू खोलेर वा एयर कन्डिन्सिङ-मार्फत भेन्टिलेसन बढाउनुहोस्
- संयमपूर्वक पसलहरूमा जानुहोस् र धेरै सामान र सेवाहरू अनलाइनमार्फत खरिद गर्नुहोस्
- पिकनिक र यात्रा व्यक्ति र परिवार दुवैका लागि संवेदनशील र आवश्यक छन् वा छैनन् भनी विचार गर्नुहोस्

बिरामी मानिसहरू भएका घरमा* (माथिका उपायहरूको साथमा)

- सम्भव भएमा एकल कोठामा बिरामी व्यक्तिको ख्याल राख्नुहोस्
- स्याहारकर्ताहरूको सङ्ख्यालाई न्यूनतम राख्नुहोस्
- बिरामी व्यक्तिको कोठामा रहेको ढोका बन्द र सम्भव भएमा, झ्याल खुला राख्नुहोस्
- बिरामी व्यक्ति र तिनीहरूको ख्याल राख्ने मानिसहरू समान कोठामा हुँदा दुवैले सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ।
- व्यावहारिक भएमा, ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेरका मानिसहरू वा दीर्घकालीन रोग लागेका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न वैकल्पिक आवास फेला पार्ने तथा अन्य पारिवारिक सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

कार्यस्थलमा सामाजिक दूरी

कार्यस्थलमा किटाणुको फैलिने क्रम कम गर्न¹:

- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्
- सत्कारको रूपमा हात नमिलाउनुहोस्
- भिडियो कन्फरेन्सिङ वा फोन कल मार्फत बैठकहरू सञ्चालन गर्नुहोस्
- ठूला बैठकहरू विलम्ब गर्नुहोस्
- सम्भव भएमा महत्त्वपूर्ण बैठकहरूलाई बाहिर खुला हावामा आयोजित गर्नुहोस्
- हात र हाच्छिउँ/खोकी सम्बन्धी राम्रो सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्नुहोस् र सबै कर्मचारी र कामदारहरूका लागि ह्याण्ड स्यानिटाइजरहरू उपलब्ध गराउनुहोस्
- खाना खाने कोठामा भन्दा आफ्नो डेस्कमा वा बाहिर खाना खानुहोस्
- अत्याधिक छोइने सतहहरूलाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस्
- थप भेन्टिलेसनको लागि झ्यालहरू खोल्ने र एयर कन्डिन्सिङ समायोजन गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्
- कार्यस्थलमा खाना व्यवस्थित गर्ने र खाना साझा गर्ने कार्य सीमित गर्नुहोस्
- अनावश्यक व्यावसायिक यात्राको बारेमा पुनर्विचार गर्नुहोस्
- खाना तयार बनाउने (क्यानटिन) कर्मचारी र तिनीहरूका निकट सम्पर्कहरू माझ राम्रो सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- ठूला जमघटहरूलाई पुनर्निर्धारित गर्न, भिन्न समय राख्न वा रद्द गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन भनी विचार गर्नुहोस्

विद्यालयहरूमा सामाजिक दूरी

विद्यालयहरूमा किटाणुको फैलिने क्रम कम गर्न¹:

- तपाईंको बच्चा बिरामी हुनुहुन्छ भने तिनीहरूलाई विद्यालय (वा बाल स्याहार) नपठाउनुहोस्

¹ डाल्टोन इएट अलको अनुरूप बनाइएको। स्थानीय COVID-19 सर्नुअधि कार्यान्वयन गरिने पूर्व रूपमा खाली गरिएको न्यून लागत सामाजिक दूरी र परिष्कृत स्वास्थ्य विज्ञानले केसहरूको सङ्ख्या र जटिलतालाई कम गर्न सक्छ।

*“III” व्यक्तिले निदान नगरिएको श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारी भएको वा ज्वरो आएको कुनै पनि व्यक्तिलाई जनाउँछ, जसलाई अझसम्म COVID-19 को लागि अनुसन्धानमा राखिएको छैन तर तथापि पहिचान नगरिएको केस हुन सक्छ। ** केसमा COVID-19 को निवारण प्रतीक्षा गर्दा विवेकपूर्ण ढङ्गमा प्रयोग र स्थानीय सर्ने माध्यमको सम्भावनाको आधारमा पहिचान नगर्दासम्म यो महङ्गो हुन सक्छ। *** एयर कन्डिन्सिङ रहेका वातावरणहरूमा न्यून तापक्रम र आर्द्रताले SARS जस्ता coronavirusहरूको अवशेषलाई परिष्कृत गर्न सक्छ भन्ने प्रमाण।

**** CDC यात्रा मूल्याङ्कन साइट जस्ता साइटहरू उपयोगी हुन सक्छ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- विद्यालयमा प्रवेश गर्दा र नियमित अन्तरालहरूमा हातहरू राम्ररी सफा गर्नुहोस्
- कक्षा र वर्षहरूबीच मिश्रण गर्ने क्रियाकलापहरू विलम्ब गर्नुहोस्
- लाइन लगाउने कार्य नगर्नुहोस् र विद्यालयका सम्मेलनहरू रद्द गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्
- नियमित हात धुने तालिका प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- अत्याधिक छोइने सतहहरूलाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस्
- सम्भव हुँदा पाठहरू बाहिर सञ्चालन गर्नुहोस्
- थप भेन्टिलेसनको लागि झ्यालहरू खोल्ने र कन्डिश्निङ समायोजन गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्
- खाना तयार बनाउने (क्यानटिन) कर्मचारी र तिनीहरूका निकट सम्पर्कहरू माझ ठीक स्वास्थ्य विज्ञान प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

सार्वजनिक ठाउँमा सामाजिक दूरी

किटाणुहरूको फैलिने क्रम कम गर्न:

- भवनहरूमा प्रवेश गर्दा र फर्किदा सहित सम्भव भएको जुनसुकै समयमा आफ्ना हातहरू राम्ररी सफा गर्नुहोस्
- पैसा सञ्चालन गर्नुको सट्टा ट्याप गरी भुक्तानी गर्ने विधि प्रयोग गर्नुहोस्
- शान्त समयमा जाँचेर यात्रा गर्नुहोस् र भिडहरूबाट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्।
- सार्वजनिक यातायात कामदार र ट्रक्यासी ड्राइभरहरूले सम्भव भएमा सवारी साधनका झ्यालहरू खोल्नुपर्छ र नियमित रूपमा उच्च छोइने सतहहरूलाई किटाणुरहित बनाउनुपर्छ।

सार्वजनिक जमघटहरू आयोजित गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

ठूलो सङ्ख्यामा मानिसहरू एकै ठाउँमा हुने कार्यक्रमहरूले भाइरसहरूको सर्ने माध्यमको जोखिमलाई बढाउन सक्छ। तपाईं जमघट आयोजित गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं कार्यक्रम सार्न, आकार/आवृत्ति घटाउन वा कार्यक्रम रद्द गर्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भनी विचार गर्नुहोस्। तपाईं अगाडि बढ्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने तपाईंले जोखिमहरू मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ र सर्ने माध्यमको जोखिम बढाउन सक्ने कुनै पक्षको बारेमा पुनर्विचार गर्नुपर्छ।

सोमबार १६ मार्चबाट, अस्ट्रेलियन सरकारले गैर-आवश्यक जमघटहरूमा ५०० भन्दा कम मानिसहरू हुनुपर्छ र स्वास्थ्य स्याहारका कामदार र आकस्मिक सेवाका कामदारहरू जस्ता महत्त्वपूर्ण जनबलका गैर-आवश्यक बैठकहरूलाई सीमित गर्नुपर्छ।

सार्वजनिक जमघटहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, www.health.gov.au/covid19-resources मा सार्वजनिक जमघटहरू सम्बन्धी जानकारीमा जानुहोस्

थप जानकारी

कार्यस्थलमा COVID-19 को फैलिने क्रम घटाउने सम्बन्धी थप जानकारीको लागि, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> मा जानुहोस्।

ताजा सुझाव, जानकारी र स्रोतहरूका लागि, www.health.gov.au मा जानुहोस्

राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस मद्दत लाइनलाई 1800 020 080 मा फोन गर्नुहोस्। यो दिनको २४ 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 मा उपलब्ध छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।