

# तपाईं र अरूको लागि कोभिड-१९ को जोखिम कम गर्न सरल कदमहरू



the  
power of  
humanity



कमत्तिमा २० सेकेन्ड लगाएर साबुन र पानीले समय - समयमा आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, वा अल्कोहलमा आधारित हातमा दल्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्।



कुहनिो भित्रि परने गरेर वा टसियुमा खोकनु वा हा:छाँयै गर्नुहोस् । टसियुलाई फोहोर फाल्ने बनिमा फाल्नुहोस् र तुरन्त आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।



जसलाइ ज्वरो आएको वा खोकी लागेको छ उनीहरूसँग नजकिको सम्पर्क नराख्नुहोस्।



सम्भव भएसम्म घरमा नै बस्नुहोस् । यदि तपाईं बरिमी महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्। यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखेको वा सास छोटो भएको छ भने सल्लाहको लागि स्थानीय डाक्टरलाई वा १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईं धेरै नै अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने वा सास फेर्न गाहरो भएको छ भने ००० मा फोन गर्नुहोस् ।



यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले मास्क लगाउनु पर्दैन।



तपाईं घरमा २ हप्ता एकलै बस्नु परेको खण्डमा के गर्ने भनेर तपाईंको परिवारको लागि योजना बनाउनुहोस् । [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare) मा गएर हाम्रो एक सरल उपकरणको प्रयोग गरी योजना तयार गर्नुहोस्



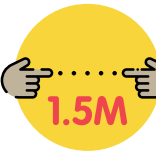
शान्त रहनुहोस् । कोरोनाभाइरस लाग्ने अधिकांश व्यक्तिलाई हल्का बमिरी मात्र हुन्छ।



पाको उमेरका र पहिले देखिनै वरिमी व्यक्तहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा छन् ।



यदि तपाईंलाई स्व-अलग रहन भनिएको छ भने, तपाईं अलग रहनै पर्दछ, जब सम्म तपाईंलाई स्वास्थ्य उपचारको आवश्यकता पर्दैन ।



तपाईंको निकटतम परिवारका सदस्य बाहेक अन्यसँग भौतिक दुरी कायम राख्नुहोस् ।

**प्रश्नहरू?** कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचनालाई १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो भाषामा एक दोभासे लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।