

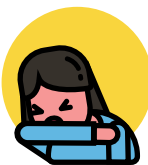
तपाइं र अरूको लागि **COVID-19** को जोखिमि कम गर्न सरल कदमहरू



the
power of
humanity



कम्तिमा २० सेकेन्ड लगाएर साबुन र पानीले **समय - समयमा आफ्ना हातहरू धुनुहोस्**, वा अलकोहलमा आधारित हातमा दलने पदार्थ प्रयोग गरनुहोस्।



कुहिनो भित्र पर्ने गरेर वा टिस्युमा **खोक्नु वा हाँछिँयू गर्नुहोस्** । टिस्युलाई फोहोर फाल्ने बिनमा फाल्नुहोस् र तुरुन्त आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।



जसलाई ज्वरो आएको वा खोकी लागेको छ उनीहरूसँग **नजिकको सम्पर्क नराख्नुहोस्**।



यदि तपाइं **बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्**। यदि तपाइंलाई ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखेको वा सास छोटो भएको छ भने सल्लाहको लागि स्थानीय डाक्टरलाई वा १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोस् । यदि तपाइं धेरै नै अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने वा सास फेर्न गाह्रो भएको छ भने ००० मा फोन गर्नुहोस् ।



यदि तपाइं जहाँ बस्नुहुन्छ त्यहाँको सरकारले मास्क लगाउन भनेको छ भने **मास्क लगाउनुहोस्** ।



तपाइं घरमा २ हप्ता एकलै बस्नु परेको खण्डमा के गर्ने भनेर **तपाइंको परिवारको लागि योजना बनाउनुहोस्** । redcross.org.au/prepare मा गएर हाम्रो एक सरल उपकरणको प्रयोग गरी योजना तयार गर्नुहोस्



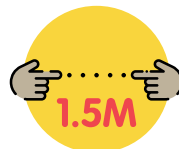
शान्त रहनुहोस् । COVID-19 लाग्ने अधिकांश व्यक्तिलाई हल्का बिमारी मात्र हुन्छ।



पाको उमेरका र पहिले देखि नै **विरामी** व्यक्तिहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा छन् ।



यदि तपाइंलाई **स्व-अलग रहन भनिएको छ भने, तपाइं अलग रहनै पर्दछ**, जब सम्म तपाइंलाई **स्वास्थ्य उपचारको आवश्यकता** पर्दैन ।



तपाइंको निकटतम परिवारका सदस्य बाहेक अन्यसँग **भौतिक दुरी कायम राख्नुहोस्** । हात मिलाउने वा अँगालो हाल्ने नगर्नुहोस् ।

प्रश्नहरू? कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचनालाई १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोस् । तपाइंले आफ्नो भाषामा एक दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।