



अलगाव हेतु मार्गदर्शन

यदि आप विदेश से ऑस्ट्रेलिया लौटे हैं, या किसी कोरोनावायरस की पुष्टि वाले केस के निकट संपर्क में रहे हैं, तो विशेष प्रतिबंध लागू होते हैं। इस जानकारी पत्रक को www.health.gov.au/covid19-resources पर 'अलगाव मार्गदर्शन' जानकारी पत्रक के संयोजन में पढ़ा जाना चाहिए।

कैसे अलग (आइसोलेट) करने की जरूरत है?

वे सभी व्यक्ति जिनका आगमन ऑस्ट्रेलिया में 15 मार्च 2020 की मध्यरात्रि से हुआ है, या जो समझते हैं कि वे कोरोनावायरस की पुष्टि वाले किसी केस के निकट संपर्क में रहे हैं, उन्हें 14 दिनों के लिए खुद-अलगाव (सेल्फ-आइसोलेट) में जाने की आवश्यकता है।

घर पर या अपने होटल में रहें

अलगाव (आइसोलेशन) शुरू करने के लिए अपने घर या होटल की यात्रा करते समय, दूसरों के कम संपर्क में आने के लिए किसी कार जैसे व्यक्तिगत परिवहन का उपयोग करें। यदि आपको सार्वजनिक परिवहन (जैसे टैक्सी, राइड-हेल सेवाएं, ट्रेन, बस और ट्राम) का उपयोग करने की जरूरत है, तो www.health.gov.au/covid19-resources पर सार्वजनिक परिवहन मार्गदर्शिका में उल्लिखित सावधानियों का पालन करें।

14 दिनों के अलगाव के दौरान, आपको घर पर या अपने होटल में रहना होगा और काम पर, स्कूल, बाल देखभाल गृह, विश्वविद्यालय या सार्वजनिक समारोहों (पब्लिक गेदरिंग्स) सहित सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं। सिर्फ वही लोग जो आमतौर पर आपके साथ रहते हैं उन्हें ही घर में रहना चाहिए। आगंतुकों से न मिलें। यदि आप किसी होटल में हैं, तो अन्य मेहमानों या स्टाफ के साथ संपर्क से बचें।

यदि आप ठीक हैं, तो घर पर सर्जिकल मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। जो लोग अलगाव में नहीं हैं उनसे अपने लिए खानपान और अन्य जरूरतों को लाने के लिए कहें। यदि आपको घर छोड़ना जरूरी हो, जैसे कि चिकित्सा देखभाल के लिए, तो सर्जिकल मास्क पहनें। यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो ध्यान रखें कि आप दूसरों पर खांसें या छींके नहीं। मास्क कब पहनना है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं: www.health.gov.au/covid19-resources

लक्षणों पर निगरानी रखें

अलगाव में होने पर, बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान या सांस लेने में दिक्कत जैसे लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करें। अन्य संभावित लक्षणों में ठंड लगना, बदन दर्द, नाक बहना और मांसपेशियों में दर्द शामिल होते हैं।

में बीमार हो जाऊं तो क्या करूं?

यदि आपमें ऑस्ट्रेलिया लौटने के 14 दिनों के भीतर, या किसी पुष्टि वाले केस से अंतिम संपर्क के 14 दिनों के भीतर लक्षण विकसित होते हैं (बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान या सांस लेने में दिक्कत), तो आपको तत्काल राय लेने के लिए अपने चिकित्सक से मिलने की व्यवस्था करनी चाहिए।

आपको आने से पहले हेल्थ क्लिनिक या अस्पताल में टेलीफोन करना चाहिए और उन्हें अपनी पूर्व की यात्रा के बारे में बताना चाहिए या यह कि आप किसी कोरोनावायरस की पुष्टि वाले केस के संपर्क में रहे हैं।

आपको या तो अपने घर, होटल या किसी हेल्थकेयर व्यवस्था में तब तक अलगाव में बने रहना होगा जब तक कि सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकारी आपको सूचित नहीं कर देते कि आपका रोजमर्रा की गतिविधियों में शामिल होना सुरक्षित है।

में कोरोनावायरस का प्रसार कैसे रोक सकता/ती हूं?

जब आप बीमार हों तो हाथ और छींक/खांसी संबंधी अच्छी स्वच्छता का पालन करना और दूसरों के साथ दूरी बनाकर रखना अधिकांश वायरसों के खिलाफ सबसे बेहतर सुरक्षा है। आपको ये करना चाहिए:

- खाने से पहले और बाद में, और टॉयलेट जाने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अकसर धोयें
- जब आप खाँसते और छींकते हैं, तो अपने मुँह और नाक को ढक लें, टिशू का निपटान करें, और अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और
- यदि अस्वस्थ हों, तो अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें (लोगों से 1.5 मीटर से ज्यादा दूर रहें)।
- सामाजिक दूरी के उपायों के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी का निर्वाह करें।

बाहर जाना

यदि आप निजी मकान में रहते हैं, तो आपके लिए अपने बगीचे या आंगन में जाना सुरक्षित है। यदि आप किसी अपार्टमेंट में रहते हैं या किसी होटल में रह रहे हैं, तो आपके लिए बगीचे में जाना भी सुरक्षित है लेकिन आपको दूसरों के लिए जोखिम कम करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए और किसी भी कॉमन एरिया (आम क्षेत्र) से जल्दी निकल जाना चाहिए।

आपके साथ रहने वाले अन्य लोगों के लिए सलाह

अन्य लोग जो आपके साथ रहते हैं उन्हें तब तक अलगाव में रहने की आवश्यकता नहीं है जब तक कि वे ऊपर उल्लिखित अलगाव मानदंड में से किसी एक को पूरा नहीं करते। यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं और आप कोरोनावायरस होने के संदिग्ध हैं, तो उन्हें निकट संपर्क के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा और उन्हें अलग किए जाने की जरूरत होगी।

साफ-सफाई

किसी भी कीटाणु का प्रसार न्यूनतम करने के लिए आपको नियमित रूप से उन सतहों को साफ करना चाहिए जो बार-बार छुई जाती हैं जैसे कि दरवाजे के हैंडल, बिजली के स्विच, रसोई और बाथरूम का स्थान। घरेलू डिटर्जेंट या कीटाणुनाशक से सफाई करें।

14 दिनों के अलगाव का प्रबंधन

अलगाव में रहना तनावपूर्ण और उबाऊ हो सकता है। सलाहों में शामिल हैं:

- टेलीफोन, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से परिजनों और मित्रों के साथ संपर्क में रहें।
- कोरोनावायरस के बारे में जानें और अन्य लोगों से बात करें।
- उम्र के अनुसार भाषा का उपयोग करके छोटे बच्चों को आश्वस्त करें।
- जहां पर संभव हो, खाना और व्यायाम जैसी सामान्य दैनिक दिनचर्या जारी रखें।
- वर्क फ्रॉम होम (घर से कार्य) के लिए व्यवस्था करें।
- अपने बच्चों के स्कूल से असाइनमेंट या होमवर्क डाक या ईमेल के द्वारा उपलब्ध कराने के लिए कहें।
- ऐसे काम करें जो आपको विश्राम पाने में मदद करें और अलगाव का उपयोग ऐसी गतिविधियां करने के एक मौके के रूप में करें जिनके लिए आपके पास आमतौर पर समय नहीं होता।

अधिक जानकारी

नवीनतम सलाह, जानकारी और संसाधनों के लिए, www.health.gov.au पर जाएं

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्प लाइन को कॉल करें। ये दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती है। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाएं चाहिए, तो 131 450 को कॉल करें।

आपके राज्य या क्षेत्र की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी का फोन नंबर www.health.gov.au/state-territory-contacts पर उपलब्ध है

यदि आपकी अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं, तो अपने डाक्टर से बात करें।