

COVID को लागि तयार हुनुहोस्।

तपाईं र तपाईंको परिवारले COVID-19 का लागि तयार रहन गर्न सक्ने 8 कुराहरू



1. खोप लगाउनुहोस्।

यदि तपाईंले खोप लगाउनुभयो भने, तपाईं धेरै बिरामी हुने, अस्पताल जानु पर्ने वा COVID-19 बाट मर्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ।



2. COVID-19 बूस्टर खोप लगाउनुहोस्।

COVID-19 बूस्टर खोपले विशेष गरी Omicron प्रजातिको COVID-19 विरुद्ध तपाईंको सुरक्षा बढाउँछ।



3. आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग कुनै स्वास्थ्यको चिन्ता वा अस्वस्थता छ जसको कारण तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टर वा विशेषज्ञसँग कुरा गर्न समय मिलाउनुहोस्।



4. mySA Gov QR कोड चेक-इन प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं सार्वजनिक स्थान वा कार्यक्रममा COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको छ कि छैन भनेर जान्नको लागि यो सबैभन्दा छिटो तरिका हो।



5. आफ्नो खोपको प्रमाण तयार राख्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो खोपको प्रमाण आफ्नो mySA GOV खातासँग जोड्न सक्नुहुन्छ ताकि तपाईंले कतै चेक-इन गर्दा तपाईंले यसलाई आफ्नो फोनमा देखाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंसँग mySA GOV खाता छैन भने, तपाईं आफ्नो खोपको प्रमाण छाप्न सक्नुहुन्छ र यसलाई तपाईंले बोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई क्याफे, पब, खेलकुद स्थल र सिनेमाघरहरूमा प्रवेश गर्न यो आवश्यक पर्न सक्छ। अस्पताल जस्ता उच्च जोखिम भएका स्थानहरूमा प्रवेश गर्न तपाईंलाई COVID-19 खोपको प्रमाण चाहिन्छ।



6. यदि तपाईंमा लक्षणहरू छन् भने COVID-19 परीक्षण गराउनुहोस्

(लक्षणहरू जतिसुकै हल्का भए पनि)।

तपाईंको COVID-19 परीक्षण पछि, तपाईंले आफ्नो परीक्षणको नतिजा नआएसम्म घर बस्नुपर्छ र अरूबाट टाढा रहनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो घरमा पाहुनाहरू बोलाउन सक्नुहुन्न। थप जानकारीको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्: sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. मास्क लगाउनुहोस्।

तपाईं जाने स्थानमा अनिवार्य नभएता पनि एउटा मास्क आफूसँग सधैं बोक्नुहोस्। यदि तपाईं अरूबाट 1.5 मिटर टाढा राख्न सक्नुहुन्न भने यसलाई प्रयोग गर्नुहोस्।



8. "COVID को लागि तयारी किट (Ready for COVID Kit)" तयार गर्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग COVID-19 छ र घरमा अलग्गै बस्नु पर्ने भयो भने "COVID को लागि तयारी किट (Ready for COVID Kit)" तयार गर्नले यसले तपाईं आफ्नो हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेछ।

थप जानकारीको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 जानकारी नम्बर:



1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

तपाईंको “COVID को लागि तयारी किट (Ready for COVID Kit)”

यदि तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ भने, तपाईं घर बाहिर जान नहुने भएसम्म तपाईं घरमा अलग्गै बस्नु पर्नेछ।



तपाईंलाई निम्न सामानहरूको खाचो पर्नेछ:

- थर्मोमिटर
- दुखाइ कम गर्ने औषधि (पारासिटामोल वा इबुप्रोफेन)
- तपाईंको नियमित औषधिहरू (2 हप्ता भन्दा बढीको लागि पुग्नेगरी)
- रिहाइड्रेसन गर्न पिउने पेय / पाउडर / ट्याब्लेट
- घाँटी दुख्दा खाने चक्की (lozenges)
- तपाईं धेरै बिरामी हुँदा र अस्पताल जानु पर्दा तपाईंका बच्चाहरू, घरपालुवा जनावरहरू वा तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई कसले हेरचाह गर्ने भन्ने योजना।
- मास्क, हाते सेनिटाइजर र पन्जाहरू
- तपाईंले 2 हप्तासम्म खाना र अत्यावश्यक वस्तुहरू कसरी पाउने भन्ने योजना। (अनलाइन अर्डर गर्ने बारे सिक्नुहोस् वा तपाईंको ढोकामा सामानहरू छोड्न सक्ने परिवारको सदस्य/साथीको व्यवस्था गर्नुहोस्)

थप जानकारीको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 जानकारी नम्बर:



1800 253 787

जनवरी 2022



Government
of South Australia

SA Health