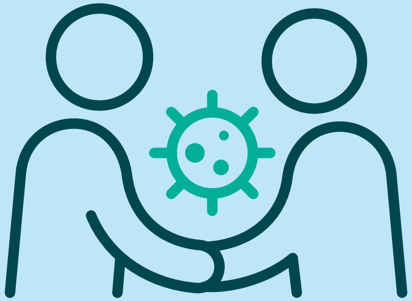
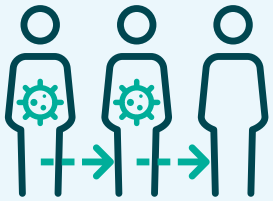
# तपाईं नजिकको सम्पर्क भएमा के गर्ने



संस्करण 1.7 | 14 अक्टोबर 2022

**नजिकका सम्पर्कहरू** भनेको कोभिड-19 भएको कोही व्यक्तिसँग बस्ने वा आफ्नो संक्रामक अवधिमा केस भएको आवासीय भवनमा चार घण्टाभन्दा बढी (24 घण्टामा) समय बिताएका मानिसहरू हुन्। नजिकका सम्पर्कहरूलाई कोभिड-19 लाग्न सक्ने र त्यसपछि अरूलाई भाइरस सर्ने उच्च जोखिममा हुन्छन्।

पब्लिक हेल्थ (जनस्वास्थ्य) ले नजिकका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई अरूलाई विशेषगरी गम्भीर रोगको जोखिममा भएकाहरूलाई जोखिम कम गर्नमा मद्दत गर्न केही सामान्य चरणहरू अपनाउन सुझाव दिन्छ।



**नजिकको सम्पर्क व्यक्ति** निम्न हुन सक्छन्:

- केसको सङ्क्रामक अवधिमा एउटै परिसरमा रातभर सँगै बसेका जो कोही मानिस वा
- केसको सङ्क्रामक अवधिमा एउटै आवासीय भवनमा चार घण्टाभन्दा बढी (24 घण्टामा) समय बिताएका जो कोही मानिस।

**तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएमा** घरमा बस्नुहोस् र तुरुन्तै जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको परीक्षण नेगेटिभ आए तापनि तपाईंलाई लक्षण देखिँदा घरमा बस्नुहोस्।

कोभिड-19 फैलने जोखिम घटाउन अर्को 7 दिनसम्मका लागि घरबाट बाहिर जाँदै हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुहोस्।

तपाईंलाई लक्षण देखिएको छ वा तपाईं संक्रमण हुन सक्ने हुँदा गम्भीर रोगको जोखिममा रहेका (70 वर्षभन्दा माथिका उमेरका मानिसहरू), अस्पतालमा वा वृद्ध वा अपाङ्गताको स्याहार सुविधामा भएका मानिसहरूलाई भेट्न नजानुहोस्। तपाईं भ्रमण गर्नुपर्छ भने, तपाईं जानुअघि RAT लिनुहोस्।

**तपाईं स्वास्थ्य, असक्षमता र वृद्ध स्याहार जस्ता उच्च जोखिमका स्थलमा काम गर्नुहुन्छ** भने तपाईंले चाल्नु पर्ने कुनै पनि कदमहरूको बारेमा आफ्नो रोजगारदाताको नीति पालना गर्नुहोस्।

कुनै पनि भित्री खाली ठाउँ र सार्वजनिक यातायातमा फेस मास्क लगाउनुहोस्।

नजिकका सम्पर्कहरूका लागि तपाईंको कार्यस्थलको नीति थाहा पाउनुहोस् - तिनीहरूले तपाईंका लागि काममा जाँदा अपनाउन आवश्यक पर्ने चरणहरू लागू गरेका हुन सक्छन्।

भौतिक दूरी कायम राख्न सम्भव नहुने ठूलो जमघट र सामाजिक कार्यक्रमहरूमा सामेल नहुनुहोस्।

**तपाईंलाई कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएको अवस्थामा** पब्लिक हेल्थले तपाईंलाई निम्न सुझाव दिन्छ:

- तपाईंलाई लक्षणहरू देखिएका छन् भने घरमै बस्नुहोस्
- तपाईंलाई घरबाट बाहिर निस्कनु परेमा मास्क लगाउनुहोस्
- ठूलो जमघटमा सामेल नहुनुहोस्
- गम्भीर बिमारीको जोखिममा रहेका मानिसहरूसँग भेटघाट नगर्नुहोस् र
- आफ्नो कार्यस्थललाई सूचना दिनुहोस्।

तपाईंले RAT प्रयोग गर्नुभएको छ भने, कृपया coronavirus.tas.gov.au/positive-result मा आफ्नो पोजिटिभ RAT नतिजा अनलाइन दर्ता गर्नुहोस् वा पब्लिक हेल्थको हटलाइन नम्बरमा कल गर्नुहोस्।

KEEP IT COVID safe

Tasmanian Government