

चेतावनी के स्तर 2, 3 एवं 4 के दौरान स्वास्थ्य सेवाओं का आँकलन करना

चेतावनी स्तर 2 के दौरान अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे करें?

1. सुरक्षित रहें। 'स्तर 2 हमारा सुरक्षित सामान्य है'
2. 20 सेकंड के लिए अपने हाथ धोना जारी रखें, छींक और खांसी अपनी कोहनी से ढकें
3. घर में और काम पर आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली सतहों को कीटाणुरहित करें
4. यदि आप बीमार हैं तो घर पर रहें
5. कोविड- 19 के लिए परीक्षण करवाएं अगर आपको इनमें से कोई भी एक लक्षण है:
 - ✓ खाँसी
 - ✓ खराब गला
 - ✓ बहती नाक
 - ✓ गंध लोप
 - ✓ बुखार
 - ✓ सांस लेने में तकलीफ़ (ये निमोनिया का एक संकेत हो सकता है और आपको तुरंत ही चिकित्सकीय देख-भाल की ज़रूरत है)।

किसी कोविड-19 समुदाय आधारित निर्धारण केंद्र जाएं (सीबीएसी):

ऑकलैंड डीएचबी, [यहाँ](#) देखें

काउंटीस मनुकाउ हेल्थ, [यहाँ](#) देखें, पृष्ठ को नीचे स्कॉल करें

वाईटामाटा डीएचबी, [यहाँ](#) देखें, पृष्ठ को नीचे स्कॉल करें

6. जब संभव हो दूसरों से 2 मीटर दूर रहें
7. आपका बुलबुला अब विस्तारित किया जा सकता है, लेकिन इसे सुरक्षित रखें
8. सभी घर के अंदर और बाहर सभाओं के लिए अधिकतम 100 लोग ही,
9. अपनी दैनिक गतिविधियों का रिकॉर्ड रखें- इससे संपर्क ट्रेसिंग में मदद मिलेगी।

स्वास्थ्य देखभाल



1

पारिवारिक डॉक्टर / फार्मसी / प्रसाविका (मिडवाइफ़)

जरूरी और कम गंभीर स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

- अपने पारिवारिक डॉक्टर (जीपी / GP) को फ़ोन करे या मिलने जाएँ
- अपने समुदाय फार्मासिस्ट से आम छोटी बिमारियों के लिए सलाह और इलाज प्राप्त करें।
- जैसे ही आपको ज्ञात हो कि आप गर्भवती हैं, प्रसाविका (मिडवाइफ़) के साथ पंजीकरण (रजिस्टर) करें।

2

दुर्घटना और चिकित्सा क्लिनिक (तत्काल देखभाल क्लिनिक)

जरूरी, कम गंभीर स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए जब आप अपने पारिवारिक डॉक्टर को मिल नहीं सकते या काम के समय के बाद (after hours)

- अपने नज़दीकी दुर्घटना और चिकित्सा क्लिनिक (तत्काल देखभाल क्लिनिक) कहा है पता लगाने के लिए, अपने पारिवारिक डॉक्टर को फ़ोन करे।

3

अस्पताल - आपातकालीन विभाग

गंभीर रूप से अस्वस्थ और आपातकालीन देखभाल की जरूरत

- अस्पताल के आपातकालीन विभाग जाएँ या 111 पर फ़ोन करे।

प्रशिक्षित पंजीकृत नर्सों से मुफ्त 24/7
टेलीफोन स्वास्थ्य सलाह की आवश्यकता है?
फ़ोन करे 0800 611 116



अपने निकटतम पारिवारिक डॉक्टर, फार्मसी या
दुर्घटना और चिकित्सा क्लिनिक
(तत्काल देखभाल क्लिनिक) दुर्घटना
दूढ़ने के लिए www.healthpoint.co.nz जाएँ।

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities

www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

स्वास्थ्य सेवा - आप चेतावनी के 3 स्तर के दौरान क्या करते हैं?

1. क्या आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं?

- अपने घर पर ही रहें जब तक कि आप काम ना कर रहें हो, विद्यालय में ना हो, घरेलु सामान खरीदने ना जाना हो अथवा व्यायाम ना कर रहें हो।
 - चेतावनी के 3रे स्तर के निर्देशों का पालन करें।
 - अपने पारिवारिक चिकित्सक (जीपी) को फ़ोन करें।
 - अपने बच्चे का असंक्रमीकरण सामयिक हो, यह सुनिश्चित करें।
 - अपने जुकाम का असंक्रमीकरण सुरक्षापूर्वक करवा लें(आपका स्थानीय दवा विक्रेता भी आपके लिए यह कर सकता है)।
- जुकाम के असंक्रमीकरण के बहुभाषीय पोस्टर्स हेतु लिंक देखें:

<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

2. क्या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं? क्या आपको जाँच/परिक्षण अथवा देख-भाल की आवश्यकता है?

कोविड-19 के लक्षण कई अन्य बीमारियों के समान है (जैसे कि जुकाम) और इसका ये मतलब नहीं कि आपको कोविड-19 है। इसके लक्षणों में शामिल है:

- ✓ खाँसी
- ✓ खराब गला
- ✓ बहती नाक
- ✓ गंध लोप
- ✓ बुखार
- ✓ सांस लेने में तकलीफ़ (ये निमोनिया का एक संकेत हो सकता है और आपको तुरंत ही चिकित्सकीय देख-भाल की ज़रूरत है)।

यदि आपको इनमें से कोई भी एक लक्षण हो?

- ✓ आपके स्थानीय पारिवारिक चिकित्सक (जीपी) या स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता को फ़ोन करें, अथवा
- ✓ स्वास्थ्य सलाह के लिए हेल्थलाइन **0800 358 5453** पर फ़ोन करें, (अनुवादक के लिए विकल्प # 1 दबाएं), या
- ✓ किसी कोविड-19 समुदाय आधारित निर्धारण केंद्र जाएं (सीबीएसी):

ऑकलैंड डीएचबी, देखें [http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-](http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/)

[publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/](http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/)

कॉउंटिस मनुकाउ हेल्थ, देखें <https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>, पृष्ठ के नीचे की तरफ देखें

वाईटामाटा डीएचबी, देखें <https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/> पृष्ठ के नीचे की तरफ देखें

यदि आपको किसी अन्य स्वास्थ्य सेवा स्थल पर जाना है, तो सबसे पहले अपने स्वास्थ्य सेवा को **फ़ोन करिये** ।

- **जीपी** अपने पेशे के लिए उपलब्ध रहेंगे ।

✓ यदि आप बीमार हैं या किसी प्रकार की कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो उन्हें फ़ोन करें ।

- **अस्पताल में नियोजित देख-भाल**

✓ हमारे अस्पतालों में आपको सुरक्षित रखने हेतु मजबूत साधन उपलब्ध हैं । अधिकतर अपॉइंटमेंट फ़ोन एवं वीडियो द्वारा ही संचालित किये जाएंगे. वो मरीज़ जिनके पास मौजूदा अस्पताल का अपॉइंटमेंट है, वे उपस्थित रहेंगे, जब तक हमारे द्वारा संपर्क करके अन्यथा सूचित ना किया जाये ।

✓ जानकारी हेतु अपनी डीएचबी की वेबसाइट या फेसबुक को देखें:

ऑकलैंड डीएचबी, <https://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/novel-coronavirus-covid-19/> देखें।

कॉउंटीस मनुकाउ हेल्थ, <https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-to-move-to-telephone-consults/> देखें।

वाइटामाटा डीएचबी, <https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard> देखें।

3. क्या आपातकाल की स्थिति है?

- **111** पर **कॉल करें**, या आपके नज़दीकी चिकित्सालय के आपातकालीन विभाग (ईडी) में **जाइये** । ईडी खुले हैं ।

स्वास्थ्यसेवा - चेतावनी के 4 स्तर के दौरान आप क्या कर सकते हैं?

1. क्या आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं?

- ✓ घर पर रहें ।
- ✓ चेतावनी के 4 स्तर के निर्देशों का पालन करें ।

2. क्या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं? क्या आपको जाँच/परिक्षण अथवा देख-भाल की ज़रूरत है?

कोविड- 19 के लक्षण कई अन्य बीमारियों के समान है (जैसे कि जुकाम) और इसका ये मतलब नहीं कि आपको कोविड-19 है।

इसके लक्षणों में शामिल है:

- ✓ खाँसी
- ✓ खराब गला
- ✓ बहती नाक
- ✓ गंध लोप
- ✓ बुखार
- ✓ सांस लेने में तकलीफ़ (ये निमोनिया का एक संकेत हो सकता है और आपको तुरंत ही चिकित्सकीय देख-भाल की ज़रूरत है) ।

यदि आपको इनमें से कोई भी एक लक्षण हो?

- ✓ आपके स्थानीय पारिवारिक चिकित्सक या स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता को फ़ोन करें, अथवा
- ✓ स्वास्थ्य सलाह के लिए हेल्थलाइन **0800 358 5453** पर कॉल करें ।

आपके लक्षणों, हाल ही में की गई यात्रा या ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हो जिसमें कोविड के लक्षण है, के आधार पर, आपके पारिवारिक चिकित्सक (जीपी), हेल्थलाइन या स्वास्थ्य-सेवा आपको राय देंगे कि क्या आपको सुरक्षित जाँच के लिए घर से बाहर निकलना चाहिए।

- यदि आपको किसी अन्य स्वास्थ्य सेवा स्थल पर जाना है, तो सबसे पहले अपने स्वास्थ्य सेवा को फ़ोन करिये। जीपी अपने पेशे के लिए उपलब्ध रहेंगे।
- यदि आप अपने जुकाम का असंक्रमीकरण प्राप्त करना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपने जीपी या स्थानीय दवा विक्रेता को कॉल करें, ताकि वे सुरक्षापूर्वक इसका प्रबन्ध कर सके। जुकाम के असंक्रमीकरण पोस्टर के लिए लिंक देखें

<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

3. क्या आपातकाल की स्थिति है?

- **111** पर कॉल करें, अथवा
- आपके नज़दीकी चिकित्सालय के आपातकालीन विभाग (ईडी) में जाएं। ईडी खुले हैं ।

हेल्थलाइन

क्या आप अथवा आपके परिवार में कोई अस्वस्थ है?

जब आप हेल्थ लाइन या कोविड-19 हेतु मर्पित लाइन पर कॉल करते हैं,

तब क्या आपको किसी अनुवादक की आवश्यकता है?



1. कॉल करें

हेल्थ लाइन: 0800 611 116

या

कोविड लाइन:

0800 358 5453 पर

2. अनुवादक के लिए

विकल्प #1 दबाएं;

अब किसी हेल्थ लाइन कर्मचारी
के बोलने का इंतज़ार करें

(लाइन पर बने रहें)

3. हेल्थ लाइन कर्मचारी को अपनी भाषा
बताएं

उदाहरण के लिए, कोरियाई;

अब फिर से इंतज़ार करें- इसमें हेल्थ
लाइन कर्मचारी को कुछ मिनट का समय
लग सकता है, ताकि वह आपके लिए फ़ोन
पर एक अनुवादक का प्रबंधन कर सके।

4. अनुवादक जुड़ चुका/चुकी
है। अपने स्वास्थ्य से सम्बंधित
जो भी समस्या हो, वो अनुवादक
और/या हेल्थ लाइन कर्मचारी को
बताएं।

उपयोगी वेबसाइटें

अनुवादित स्वास्थ्य एवं कल्याण की जानकारी हेतु देखें:

- ऑकलैंड आंचलिक/प्रादेशिक लोक स्वास्थ्य सेवा (समुदायों के लिए):
<https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- कोविड-19 के खिलाफ एकजुट हों: <https://covid19.govt.nz>
- Belong Aotearoa: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- न्यूजीलैंड अप्रवासन, प्रवासी एवं शरणार्थी की जानकारी: <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>