

सतर्कता स्तर 2, 3 र 4 को समयमा स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच

सचेत स्तर 2 मा आफू र अरूलाई कसरी बचाउने?

1. सुरक्षित रूपमा व्यवहार गर्नुहोस्। 'स्तर 2 हाम्रो सामान्य सुरक्षा हो'
2. 20 सेकेन्डसम्म आफ्नो हातहरू धुनुहोस्, आफ्नो कुहिनामा हाचिछुं गर्नुहोस् वा खोकनुहोस्
3. घरमा र काममा सामान्य रूपमा छोड्ने सतहहरू किटाणुरहित बनाउनुहोस्
4. यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्
5. यदि तपाईंलाई निम्नहरू मध्ये कुनै एक भएमा COVID-19 को जाँच गराउनुहोस्:
 - ✓ खोकी लाग्नु
 - ✓ घाँटी दुख्नु
 - ✓ नाकबाट पानी बग्नु
 - ✓ ज्वरो आउनु
 - ✓ गन्ध वा स्वाद हराउनु
 - ✓ साँस फेर्न गाह्रो हुनु। (यो निमोनियाको संकेत हुनसक्छ र तपाईंले तुरुन्तै चिकित्सा जाँच गराउनुपर्छ)।

COVID-19 समुदायमा आधारित जाँच केन्द्रहरू (CBAC) मध्ये एकमा **जानुहोस्:**

अकल्याण्ड DHB (Auckland DHB), [यहाँ](#) हेर्नुहोस्

काउन्टीहरू मनुकाउ स्वास्थ्य (Counties Manukau Health), [यहाँ](#) हेर्नुहोस्, पृष्ठ तल स्क्रोल गर्नुहोस्।

वेटमाटा DHB (Waitematā DHB) पृष्ठमा तल स्क्रोल गर्नुहोस्, [यहाँ](#) हेर्नुहोस्।

6. सम्भव भएसम्म एक अर्को बीच 2 मिटरको दुरी कायम गर्नुहोस्
7. तपाईंको घेरा अब **वृद्धि** गर्न सकिनेछ, तर सुरक्षित रूपले व्यवहार गर्नुहोस्
8. बढीमा 100 जना मानिसहरू मात्र भित्र वा बाहिर जम्मा हुने
9. तपाईंको दैनिक चालहरूको **रेकर्ड** राख्नुहोस् - यसले सम्पर्क ट्रेसिंग गर्नको लागि मद्दत गर्नेछ।

स्वास्थ्य स्याहार



1**पारिवारिक डाक्टर / फार्मेसी**

अत्यावश्यक, कम गम्भीर स्वास्थ्य सरोकारहरूको लागि

- तपाईंको पारिवारिक डाक्टर (GP) लाई फोन गर्नुहोस् वा भेट्न जानुहोस्
- तपाईंको सामुदायिक फार्मासिस्टबाट साधारण सानो रोगको लागि सल्लाह लनुहोस् र उपचार गर्नुहोस्
- तपाईं गर्भवती हुने बित्तिकै, मिडवाइफसँग दरता गर्नुहोस्

2**दुर्घटना र मेडिकल क्लिनिक (अत्यावश्यक स्याहार क्लिनिक)**

अत्यावश्यक, कम गम्भीर स्वास्थ्य सरोकारहरूको लागि तपाईं आफ्नो पारिवारिक डाक्टरलाई वा कार्य समयपछि भेट्न पाउनु भएन भने

- तपाईंको नजिकको दुर्घटना र मेडिकल क्लिनिक पत्ता लगाउन पारिवारिक डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस् (अत्यावश्यक हेरचाह क्लिनिक)

अस्पतालको इमरजेन्सी वभाग**3**

गम्भीररूपमा अस्वस्थ भएमा र आपतकालीन हेरचाहको आवश्यकता भएमा

- अस्पतालको आपतकालीन वभागमा जानुहोस् वा 111 मा फोन गर्नुहोस्

तालिम प्राप्त दर्ता भएका नर्सहरूबाट 24/7 टेलिफोन स्वास्थ्य सल्लाह आवश्यक छ ? फोन 0800 611 116



तपाईंको नजिकको पारिवारिक डाक्टर, फार्मेसी वा दुर्घटना तथा मेडिकल क्लिनिक (अत्यावश्यक हेरचाह क्लिनिक) वा मिडवाइफको लागि, www.healthPoint.co.nz मा जानुहोस् गर्नुहोस् ।



COVID-19 को जानकारीको लागि, <https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities> मा जानुहोस् ।



www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

स्वास्थ्य स्याहार – सतर्कता स्तर 3 को समयमा तपाईं के गर्नुहुन्छ?

1. स्वस्थ महशुस गरिरहनुभएको छ ?

- तपाईंले काम, स्कूल, किराना सामान खरीद वा व्यायाम नगर्दा घरकै सेरोफेरोमा **बस्नुहोस्**।
- सतर्कता स्तर 3 का दिशा निर्देशनहरूको **पालना गर्नुहोस्**।
- आफ्नो पारिवारिक डाक्टर (GP) लाई निम्नको लागि **फोन** गर्नुहोस्:
 - ✓ तपाईंको बच्चाको खोप अद्यावधिक राख्नु ।
 - ✓ तपाईंको इन्फ्लुएन्जा खोप सुरक्षित रूपमा लगाउनु (तपाईंको स्थानीय समुदायका फार्मासिस्टले पनि तपाईंको लागि यो गर्न सक्छन्) ।बहुभाषी इन्फ्लुएन्जा खोपका पोस्टरहरूको लागि [यहाँ](#) लिन्क हेर्नुहोस् ।
<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

2. अस्वस्थ महशुस गरिरहनुभएको छ ? के तपाईंलाई परीक्षण वा हेरचाह चाहिन्छ?

COVID-19 का लक्षणहरू अन्य रोगहरू धेरै (जस्तै इन्फ्लुएन्जा) र सँगै समान हुन्छन् र यसको अर्थ तपाईंलाई COVID-19 लागेकै हुन्छ भन्ने होइन । लक्षणहरूमा समावेश हुन सक्छन्:

- ✓ खोकी लाग्नु
- ✓ घाँटी दुख्नु
- ✓ नाकबाट पानी बग्नु
- ✓ ज्वरो आउनु
- ✓ गन्धको चेतना हराउनु
- ✓ साँस फेर्न गाह्रो हुनु। (यो निमोनियाको संकेत हुन सक्छ र तपाईंले तत्काल मेडिकल उपचार खोज्नुपर्छ) ।

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै लक्षणहरू छन् भने?

- ✓ तपाईंको स्थानीय पारिवारिक डाक्टर (GP) वा स्वास्थ्य प्रदायकलाई **फोन** गर्नुहोस्, वा
- ✓ स्वास्थ्य सल्लाहको लागि हेल्थलाइन **0800 358 5453** मा **फोन** गर्नुहोस् । (दोभाषेको लागि **विकल्प #1** थिच्नुहोस्), वा
- ✓ समुदायमा आधारित मूल्यांकन केन्द्रहरू (CBAC) मध्ये एकमा **जानुहोस्**:
 - अकल्याण्ड DHB (Auckland DHB)**, [यहाँ](#) हेर्नुहोस्, <http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>
 - काउन्टीहरू मनुकाउ स्वास्थ्य (Counties Manukau Health)** [यहाँ](#) <https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/> हेर्नुहोस् । पृष्ठ तल स्क्रोल गर्नुहोस् ।
 - वेटमाटा DHB (Waitematā DHB)**, [यहाँ](#) <https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/> हेर्नुहोस् । पृष्ठ तल स्क्रोल गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई अन्य हेरचाहको आवश्यक भएमा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवालार्इ पहिले **फोन** गर्नुहोस् ।

- **GP हरू** व्यवसायका लागि खुला छन्
 - ✓ यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा कुनै स्वास्थ्य सरोकार भएमा तिनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्
- अस्पतालमा **योजना बनाइएको स्याहार**

- ✓ हाम्रो अस्पतालहरूमा तपाईंलाई सुरक्षित राख्न कडा उपायहरू लागू गरिएका छन् । धेरैजसो अपोइन्टमेन्टहरू फोन र भिडियोद्वारा गर्न जारी राखिनेछ । हालको अस्पतालका अपोइन्टमेन्ट भएका बिरामीहरूलाई हामीले सम्पर्क गरेर अन्यथा नभनेसम्म उनीहरू उपस्थित हुनुपर्नेछ ।

जानकारीको लागि तपाईंको DHB को वेबसाइट वा फेसबुकमा जाँच गर्नुहोस् ।

अकल्याण्ड DHB (Auckland DHB), [यहाँ](#) हेर्नुहोस् ,

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

काउन्टीहरू मनुकाउ स्वास्थ्य (Counties Manukau Health), [यहाँ](#)

<https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-to-move-to-telephone-consults/> हेर्नुहोस्,

वेटमाटा DHB (Waitematā DHB), [यहाँ](#)

<https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard>

हेर्नुहोस्

3. के यो आपतकालीन हो ?

- **111** मा **फोन** गर्नुहोस् , वा तपाईंको नजिकको अस्पतालको आपतकालीन विभाग (ED) मा **जानुहोस्** । ED खुल्ला छ ।

स्वास्थ्य स्याहार – तपाईं सतर्कता स्तर 4 को समयमा के गर्नुहुन्छ ?

1. स्वस्थ महशुस गरिरहनुभएको छ?

- घरमा रहनुहोस्
- सतर्कता स्तर 4 का दिशा निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस् ।

2. अस्वस्थ महसुस गरिरहनुभएको छ? के तपाईंलाई परीक्षण वा हेरचाह चाहिन्छ?

COVID-19 का लक्षणहरू अन्य धेरै रोगहरू (जस्तै इन्फ्लुएन्जा) सँग समान हुन्छन् र यसको अर्थ तपाईंलाई COVID-19 लागेकै हुन्छ भन्ने होइन । लक्षणहरूमा समावेश हुन सक्छन्:

- ✓ खोकी लाग्नु
- ✓ घाँटी दुख्नु
- ✓ नाकबाट पानी बग्नु
- ✓ गन्धको चेतना हराउनु
- ✓ ज्वरो आउनु
- ✓ साँस फेर्न गाह्रो हुनु। (यो निमोनियाको संकेत हुन सक्छ र तपाईंले तत्काल मेडिकल उपचार खोज्नुपर्छ) ।

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै लक्षणहरू छन् भने ?

- ✓ तपाईंको स्थानीय पारिवारिक डाक्टर (GP) वा स्वास्थ्य प्रदायकलाई **फोन** गर्नुहोस्, वा
- ✓ स्वास्थ्य सल्लाहको लागि हेल्थलाइन, **0800 358 5453** मा **फोन** गर्नुहोस् ।

तपाईंको लक्षणहरू, हालको यात्रा वा COVID लक्षणहरू भएका अरुहरूको सम्पर्कको आधारमा तपाईंको पारिवारिक डाक्टर (GP), हेल्थलाइन वा स्वास्थ्य प्रदायकहरूले तपाईंले सुरक्षित परीक्षणको लागि घर **छोड्न** आवश्यक भए वा नभएको सल्लाह दिनेछन् ।

- यदि तपाईंलाई अन्य हेरचाहको आवश्यकता भएमा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवालाई पहिले **फोन** गर्नुहोस्। GP हरू व्यवसायका लागि खुला छन् ।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो इन्फ्लुएन्जा खोप लिन आवश्यक भएमा, तपाईंको GP वा स्थानीय समुदाय फार्मासिस्टलाई पहिले यो सुरक्षित तरिकाले सम्पन्न गर्नको लागि व्यवस्था गर्न **फोन** गर्नुहोस् । इन्फ्लुएन्जा खोप पोस्टरहरूको लागि [यहाँ](http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/) लिन्क हेर्नुहोस् ।
<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

3. के यो आपतकालीन हो ?

- **111** मा **फोन** गर्नुहोस् वा
- तपाईंको नजिकको अस्पताल आपतकालीन विभाग (ED) मा **जानुहोस्**। ED खुल्ला छ ।

हेल्थलाइन

तपाईं वा तपाईंको हवानाउ / परिवार अस्वस्थ हुनुहुन्छ?

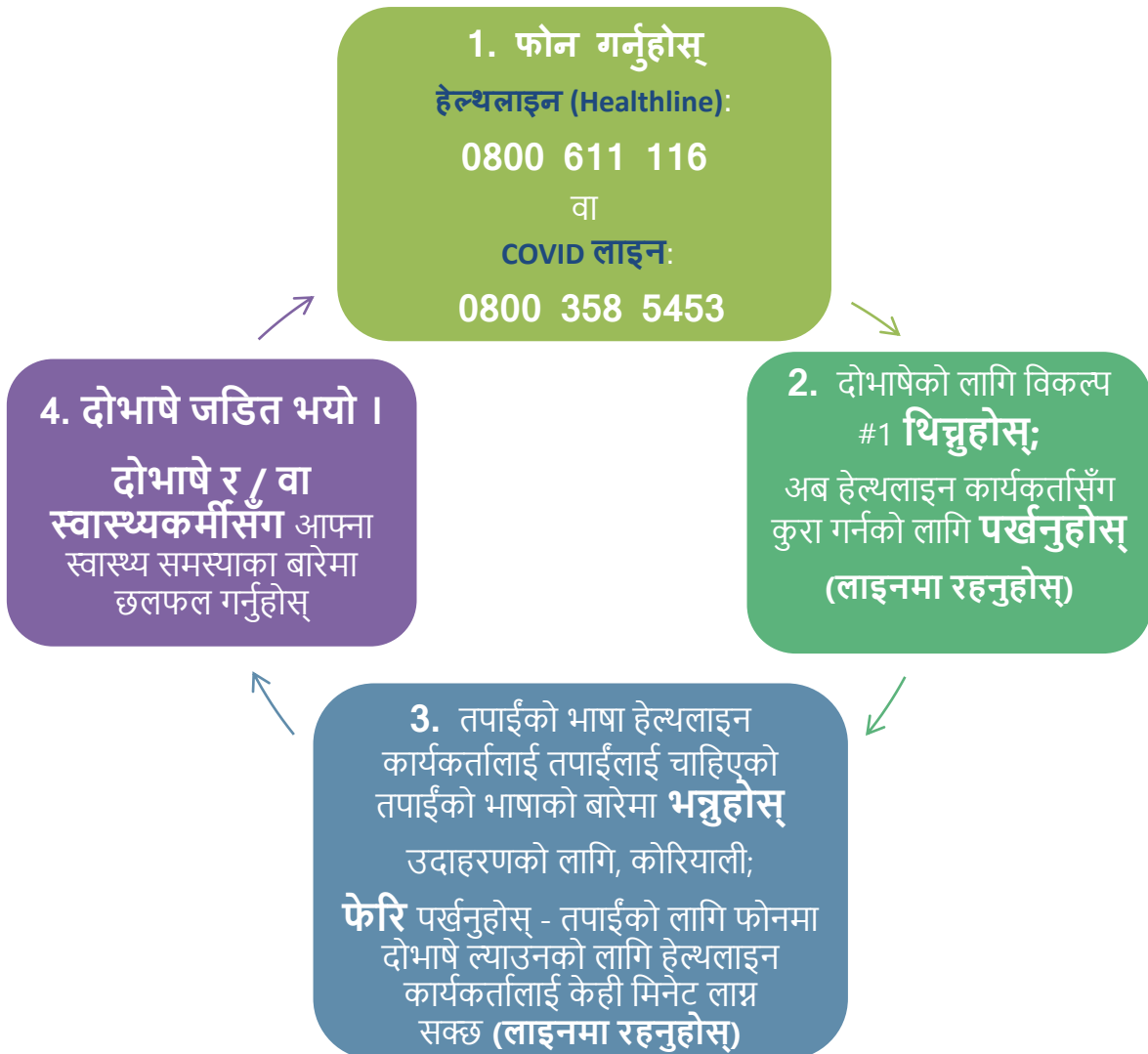
के तपाईंलाई फोन गर्दा दोभाषेको आवश्यकता छ?

हेल्थलाइन वा समर्पित COVID-19 लाइन?

Free health advice
when you need it



Healthline
0800 611 116
www.healthline.govt.nz



सहयोगी वेबसाइटहरू

अनुवादित स्वास्थ्य र कल्याणकारी जानकारीको लागि भ्रमण गर्नुहोस्:

- अकल्याण्ड क्षेत्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा (Auckland Regional Public Health Service) (समुदायहरूको लागि): <https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- COVID-19 विरुद्ध एकबद्ध हुनुहोस् (Unite Against COVID-19): <https://covid19.govt.nz>
- बिलोग एओटरोवा (Belong Aotearoa): <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- अध्यागमन न्यूजील्याण्ड, आप्रवासी र शरणार्थी जानकारी (Immigration New Zealand, migrant and refugee information): <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>