आपको कोविड-19 है और आप अपने घर से जेट पार्क जा रहे हैं

सार्वजनिक स्वास्थ्य कर्मचारियों ने आपको कॉल करके बताया होगा कि आपको कोविड-19 है। अब आपको दूसरों से आइसोलेट करने की ज़रूरत है ताकि आप किसी में वायरस न फैलाएं। आपके आइसोलेशन में रहने से, आपके परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने में मदद मिल सकती है।

आपको जेट पार्क, एक क्वारंटीन होटल में जाने के लिए कहा गया है, जहाँ आपके ठहराव के दौरान आपको सारी सुविधाएं प्रदान की जाएंगी।

आपके लक्षण समाप्त हो जाने के बाद **72 घंटों तक और आपके लक्षण शुरू होने से कम से कम दस दिनों तक आपको** आइसोलेशन में रहना होगा। यदि आपको अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत होती है, तो इससे आपकी आइसोलेशन की अवधि पर प्रभाव पड़ेगा। जेट पार्क में तैनात एक मेडिकल टीम आपके लक्षणों की नियमित जांच करेगी और आपको यह बताएगी कि आपको जाने के लिए कब छुट्टी दी जाएगी।

सार्वजनिक स्वास्थ्य (विभाग), आपको जेट पार्क पहुंचाने की व्यवस्था करेगा। यह जानकारी आपके वहां जाने में सहायता के लिए है, और यह जानने में आपकी मदद करती है कि जेट पार्क में जाने पर आपको क्या अपेक्षा करनी चाहिए।

जेट पार्क में आपके ठहराव के बारे में

- जेट पार्क में, आपको एक बेडरूम, बाथरूम और टीवी मिलेगा। आपको भोजन दिया जाएगा, मुफ्त वाई-फाई और कपड़े धोने की सेवा उपलब्ध होगी।

- जेट पार्क की टीम आपका सहयोग करेगी और आपके वहां पहुंचने पर आपको अधिक जानकारी देगी। अपना अलगाव बनाए रखें। जहां तक हो सके, अपने कमरे में ही रहें। लोगों को अपने कमरे में आमंत्रित न करें या होटल में अन्य लोगों या परिवार के सदस्यों के कमरों में न जाएं।

- यदि आप अधिक अस्वस्थ महसूस करने लगते हैं - जिनमें बुखार, खांसी, साँस लेने में कठिनाई या गले में खराश जैसे लक्षण शामिल हैं, तो **कृपया**

अपने कमरे में ही रहें औरअपने कमरे के फोन से 8998 पर कॉल करें; एकस्वास्थ्य पेशेवर आपकी जाँच करने के लिए आएगा।

- खाँसी, छींक औरहाथों की स्वच्छता की उचित विधियों का पालन करना महत्वपूर्ण है। उपयोग किए गएटिश्यू फेंक दें। अपने हाथों को साबुन से धोएं औरउन्हें अच्छी तरहसुखाएं। अगरसाबुन औरपानी उपलब्ध नहो तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।

- जेट पार्क में जाते समय,औरजबहोटल में आपअपने कमरे में नहों तो एकफेस कवरिंग पहनें औरदूसरों की सुरक्षा के लिए उचित स्वच्छता विधियों का पालन करना सुनिश्चित करें।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मेरे परिवार के सदस्यों का क्या होगा?

सार्वजनिक स्वास्थ्य टीम आपके घर के सदस्यों से संपर्क रखेगी जो निकट संपर्क हैं।

यदि आप प्रायः एक कमरा या घर साझा करते हैं, तो जेट पार्क टीम आपके साथी / पति / पत्नी या परिवार के सदस्यों के लिए घर पर रहने या आपके साथ जेट पार्क में जाने के विकल्पों पर चर्चा करेगी। यदि वे जेट पार्क में जाते हैं, तो वे आपके साथ एक कमरा साझा करते रह सकते हैं, या उन्हें अलग कमरे में ठहरने की ज़रूरत हो सकती है। आप वाले कमरे में ही रहने से उनके आइसोलेशन की अवधि लंबी हो सकती है और उनके बीमार होने का खतरा बढ़ सकता है।

मेरे बच्चों का क्या होगा?

यदि आपके बच्चे हैं, तो आपके आइसोलेशन में रहने के दौरान उनकी सर्वोत्तम देखभाल के बारे में सार्वजनिक स्वास्थ्य टीम आपके साथ मिलकर काम करेगी।
हम समझते हैं कि, कुछ मामलों में, बच्चों को उनके माता-पिता या देखभालकर्ताओं के साथ जेट पार्क जाने की ज़रूरत हो सकती है।

यदि आपका बच्चा आपके साथ है और उसे कोविड-19 नहीं है, लेकिन बाद में लक्षण बन जाते हैं, तो आपकी दैनिक स्वास्थ्य जांच करने वाली नर्स को सूचित करें। बच्चे की तुरंत जांच करानी होगी। इससे जेट पार्क में आपके रहने की अवधि बदल सकती है लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि वे बीमार तो नहीं हैं, ताकि उनको सही देखभाल और उपचार प्राप्त हो सके।

परिवार के अतिसंवेदनशील सदस्यों का क्या होगा?

यदि आपके परिवार में ऐसे सदस्य हैं जो आपके निकट संपर्क में हैं और जो अतिसंवेदनशील हैं, तो उन्हें जेट पार्क में जाने की ज़रूरत हो सकती है। सार्वजनिक स्वास्थ्य टीम आपके संपर्क में रहेगी और उनकी सहायता के लिए आप और आपके परिवार के सदस्यों से मिलकर काम करेगी।

मैं जेट पार्क में मेरे ठहरने के लिए क्या पैक करूँ?

आपको कम से कम दस दिनों के ठहरने के लिए पैक करना चाहिए और मुख्य आइटम, कपड़े, टॉयलेटरीज़, फोन, चार्जर और कोई दवाएं आदि साथ लानी चाहिए। आप किताबें और लैपटॉप / डिवाइसेज़ जैसे मनोरंजन के साधन भी ला सकते हैं।

आपको कोई भोजन लाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि भोजन दिया जाता है। आप स्नैक्स ला सकते हैं, लेकिन कृपया शराब, पकाया जाने वाला भोजन, या खाना पकाने के उपकरण न लाएं। बिस्तर और तौलिए जेट पार्क द्वारा प्रदान किए जाते हैं।

मैं अपने कपड़े कैसे धोऊंगा?

जेट पार्क में आपके कपड़े धोने का काम सुरक्षित तरीके से करने की व्यवस्था है, इसलिए आपके कपड़े आपके लिए धो दिए जाएँगे। जेट पार्क में आपको दी जाने वाली सलाह का पालन करें।

मेरे आइसोलेशन में होने के दौरान मेरे पालतू जानवरों का क्या होगा?

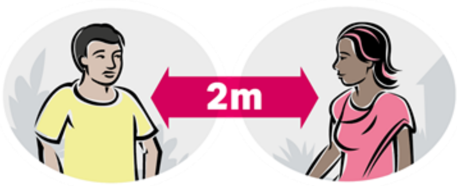
आपके आइसोलेशन में होने के दौरान आपके पालतू जानवरों के लिए विकल्पों के बारे कें सार्वजनिक स्वास्थ्य टीम आपके साथ मिलकर काम करेगी।

मैं अपने परिवार और दोस्तों के संपर्क में कैसे रहूंगा?

मुफ्त वाई-फाई सुविधा है जिससे आप अपने दोस्तों और परिवार के लोगों के साथ पाठ संदेशों, कॉल और वीडियो के माध्यम से जुड़े रह सकते हैं।

कमरे में टेलीफोन सेवा भी है। होटल के अंदर कमरों के बीच और होटल सेवाओं के लिए कॉल करना मुफ्त है। मोबाइल फोन या अन्य नंबरों पर बाहरी कॉल करना मुफ्त नहीं है; यह होटल की प्रति मिनट दरों के आधार पर लागू है, जिसके लिए आपको भुगतान करना होगा।

क्या मैं जेट पार्क में व्यायाम कर सकता हूं या टहलने जा सकता हूं?



हां, जेट पार्क की टीम आपको सलाह देगी कि आप निश्चित समय पर किस तरह से व्यायाम करने या टहलने के लिए जा सकते हैं। होटल में अपने कमरे के बाहर रहने के दौरान हर समय मास्क पहनें, हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें और दूसरों से दो मीटर की दूरी बनाए रखें।

आइसोलेशन में रहने के दौरान स्तनपान कराना

अगर आपको कोविड-19 है तो इसके प्रसार के संभावित जोखिमों की तुलना में स्तनपान कराने के लाभ अधिक हैं। आपकी मिडवाइफ या जी.पी(डॉक्टर) अग्रिम सलाह दे सकती है, या आप रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रीशियन्स एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स की वेबसाइट पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकती/ सकते हैं।

अन्य जानकारी और सलाह के लिए

हेल्थलाइन

फ्रीफ़ोन 0800 358 5453

एक 24/7 सेवा, दुभाषियों की उपलब्धता के साथ

वर्क एंड इन्कम

बिलों के भुगतान, नौकरी छूटने पर सहायता, किराया सहायता और बंधक पुनर्भुगतान सहायता के लिए 0800 559 009 पर कॉल करें या workandincome.govt.nz पर जाएं।

पूर्व शरणार्थी पृष्ठभूमि

आर.ए.एसएनजेड की सहायता और सूचना लाइन 0800 472 769 पर सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 से शाम 5 बजे तक कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए rasnz.co.nz/covid-19-resources पर जाएं। केवल ऑकलैंड क्षेत्र के लिए।

बात करना चाहते हैं? 1737

1737 पर मुफ्त कॉल करें या पाठ संदेश भेजें

जानकारी के लिए 1737.org.nz देखें।

अनुवादित भाषा में जानकारी

arphs.health/nz/communityinfo या covid19.govt.nz/translations पर जाएं।

एशियाई पारिवारिक सेवाएं हेल्पलाइन

अंग्रेजी, मंदारिन, कैंटोनीज़, कोरियाई, वियतनामी, जापानी, थाई और हिंदी बोलने वालों के लिए सामान्य परामर्श और जुआ संबंधी सहायता के लिए 0800 862 342 पर सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक कॉल करें या asianfamilyservices.nz पर जाएं।

YOU HAVE COVID-19 AND ARE MOVING FROM YOUR HOME TO JET PARK

Public Health staff will have called you to let you know that you have COVID-19. You are now required to isolate away from others so you don't spread the virus to anyone. Staying in isolation can help keep your family and community safe.

You have been asked to go to Jet Park, a quarantine hotel, where everything is provided for you during your stay.

You will need to stay in isolation until **72 hours *after* your symptoms** have stopped ***and* at least ten days** since your symptoms started. If you need to be admitted to hospital this will affect how long you stay in isolation. A medical team based at Jet Park will check your symptoms regularly and will let you know when you will be free to leave.

Public Health will arrange for you to move to Jet Park. This information is to support your move and help you know what to expect when you get to Jet Park.

ABOUT YOUR STAY AT JET PARK

- At Jet Park, you will get a bedroom, bathroom and TV. You will be given meals, have access to free Wi-Fi and a laundry service.

- The Jet Park team will support you and give you more information when you arrive. Maintain your bubble. Stay in your room as much as possible. Do not invite people to your room or visit other people or family members in their hotel rooms.

- If you start feeling more unwell – including symptoms such as fever, a cough, difficulty breathing or a sore throat, **please stay in your room and call 8998 from your room phone;** a health professional will come to check on you.

- Practising good cough, sneeze and hand hygiene is vital. Throw away used tissues. Wash your hands with soap and dry them well. Use a hand sanitiser if soap and water are not available.

- While moving to Jet Park, and when not in your room at the hotel, wear a face covering and make sure you practise good hygiene to protect others.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

WHAT HAPPENS TO MY HOUSEHOLD MEMBERS?

The Public Health team will be in contact with members of your household who are close contacts.

If you usually share a room or home, the Jet Park team will discuss options for your partner/spouse or family member to either stay at home or move to Jet Park with you. If they move to Jet Park, they may be able to continue sharing a room with you, or they may need to stay in separate rooms. Staying in the same room as you may make their isolation time longer and increase their risk of becoming sick.

WHAT WILL HAPPEN TO MY CHILDREN?

If you have children, the Public Health team will work with you to see how best they can be looked after while you're in isolation.
We understand that, in some cases, children will need to go with their parents or caregivers to Jet Park.

If your child is with you and doesn't have COVID-19 but later develops symptoms, tell the nurse who does your daily health checks. The child will need to be tested immediately. This may change the length of your stay at Jet Park but it is important to know if they get sick, so they can receive the right care and treatment.

WHAT WILL HAPPEN TO VULNERABLE FAMILY MEMBERS?

If you have family members who have been in close contact with you and who are vulnerable, they may need to go to Jet Park. The Public Health team will be in touch and work closely with you and your family members to support them.

WHAT DO I PACK FOR MY STAY AT JET PARK?

You should pack for a stay of at least ten days and bring the main items; clothes, toiletries, phone, charger and any medication. You may also bring entertainment items like books and laptops/devices.

You do not need to bring any food, as meals are provided. You are welcome to bring snacks, but please do not bring alcohol, food to cook, or cooking equipment. Bedding and towels are provided by Jet Park.

HOW WILL I WASH MY CLOTHES?

At Jet Park there is a system to get your laundry done in a safe way, so your clothes will be washed for you. Please follow the advice given to you at Jet Park.

WHAT HAPPENS TO MY PETS WHEN I AM IN ISOLATION?

The Public Health team will work with you on options for your pets while you're in isolation.

HOW WILL I STAY IN TOUCH WITH MY FAMILY AND FRIENDS?

There is free Wi-Fi so you can stay connected with your friends and family via texts, calls and video.

There is also an in-room telephone service. Calling between rooms within the hotel and for hotel services is free. External calling to mobile phones or other numbers is not free; it is charged per minute at hotel rates which you will need to pay for.

CAN I EXERCISE OR GO FOR A WALK AT JET PARK?

Yes, the Jet Park team will advise you on how you can go out for exercise or walks at specific times. When outside your hotel room wear a mask at all times, use hand sanitiser and keep two metres away from others.

BREASTFEEDING WHILE IN ISOLATION

The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of transmission if you have COVID-19. Your midwife or GP can provide further advice, or you can find more information at the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists website.

FOR FURTHER INFORMATION AND ADVICE

HEALTHLINE

Freephone 0800 358 5453
A 24/7 service with interpreters available

WORK AND INCOME

For help with paying bills, job loss support, rental support and mortgage repayment support call 0800 559 009 or visit workandincome.govt.nz

FORMER REFUGEE BACKGROUND

Call RASNZ support and information line on 0800 472 769, Monday to Friday, 9am to 5pm.

Visit rasnz.co.nz/covid-19-resources for more information. For the Auckland region only.

NEED TO TALK? 1737

Free call or text 1737
Visit 1737.org.nz for information.

INFORMATION IN TRANSLATED LANGUAGES

Visit arphs.health/nz/communityinfo or covid19.govt.nz/translations

ASIAN FAMILY SERVICES HELPLINE

For general counselling and gambling support for English, Mandarin, Cantonese, Korean, Vietnamese, Japanese, Thai and Hindi speakers, call 0800 862 342, Monday to Friday from 9am to 8pm or visit asianfamilyservices.nz