

वापस आने वाले कोविड-19 संक्रमित यात्रियों के लिए जेट पार्क में जाना



आपमें COVID-19 (कोविड-19) पाया गया है। अब आपको एकक्वारंटीन होटल - जेट पार्क - में आइसोलेट होने की ज़रूरत है, जहां COVID-19 (कोविड-19) वाले लोगों के लिए अधिक सहायता उपलब्ध है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य कर्मचारी ने जेट पार्क में आपके जाने की व्यवस्था के बारे में कॉल किया होगा। यह होटल आइसोलेशन में रहने के दौरान आपको चिकित्सा देखभाल तक्महुंच सहित, आपकी जरूरत की हर चीज प्रदान करता है।

चूंकि आपको COVID-19 (कोविड-19) है, इसलिए आपके लक्षण समाप्त हो जाने के बाद **72 घंटों तक और आपके लक्षण शुरू होने से कमसे कम 5 दिनों तक आपको आइसोलेशन में रहना होगा**। यदि आपको अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत हो, तो इससे आपकी आइसोलेशन की अवधि बढ़ जाएगी। जेट पार्क में तैनात एक्मेडिकल टीम आपके लक्षणों की नियमित जांचकरेगी और आपको बताएगी कि आपको जाने के लिए कब छुट्टी दी जाएगी।

यह जानकारी इसे जानने में आपकी मददकरती है कि जेट पार्क में जाने पर आपको क्या अपेक्षा करनी चाहिए। आगमन आपको एकक्वलकम पैक मिलेगा जिसमें जेट पार्क में आपके ठहराव के बारे में अधिक जानकारी होगी।

जेट पार्क में आपके ठहराव के बारे में

- **आपके साथ यात्रा करने वालों से भी जेट पार्क में जाने के लिए कहा जाएगा।** यदि आप्रबंधित आइसोलेशन वाले होटल में एकक्मरा साझा कर रहे हैं, तो आपका साथी आपके साथ कमरा साझा करता रह सकता है, या एकअलक्मरे में रह सकता है। आप्राले कमरे में ही रहने से उनके आइसोलेशन की अवधि लंबी हो सकती है और उनके बीमार होने का खतरा बढ़ सकता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य (विभाग) इसमहत्वपूर्ण निर्णय के बारे में आपके साथ चर्चा करेगा। आपके साथ यात्रा करने वालों को भी अतिरिक्त जांच करानी पड़ सकती है और सत्येक दिन जेट पार्क में मेडिकल टीम द्वारा जांच की जाएगी। जेट पार्क से उनको छुट्टी दिए जाने का दिन, आपसे भिन्न हो सकता है।

- जेट पार्क में, आपको एकबेडरूम, बाथरूम औस्टीवी मिलेगा। आपको भोजन दिया जाएगा, मुफ्त वाई-फाई औरूपड़े धोने की सेवा उपलब्ध होगी।
- जेट पार्क की टीम आपका सहयोग करेगी औरआपके पहुंचने पर आपको अधिक जानकारी देगी। अपना बबल(बुलबुला) बनाए रखें। जहां तकहो सके, अपने कमरे में ही रहें। लोगों को अपने कमरे में आमंत्रित नकरें या होटल में अन्य लोगों या परिवार के सदस्यों के कमरों में नजाएं।
- खाँसी, छींक औहार्थों की स्वच्छता की उचित विधियों का पालन करना महत्वपूर्ण है। उपयोग किए गएटिशू फेंक दें। अपने हाथों को साबुन से धोएं और उन्हें अच्छी तरहसुखाएं। अगस्साबुन औसानी उपलब्ध नहो तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।
- जेट पार्क में जाते समयऔरजबहोटल में आएअपने कमरे में नहीं तो एकफेस कवरिंग पहनें औदूसरों की सुरक्षा के लिए उचित स्वच्छता विधियों का पालन करना सुनिश्चित करें।
- यदि आपजेट पार्क में रहने के समयअधिक अस्वस्थ महसूस करने लगते हैं - जिनमें बुखार, खाँसी, साँस लेने में कठिनाई या गले में खराश जैसे लक्षण शामिल हैं, तो **कृपया अपने कमरे में ही रहें और अपने कमरे के फोन से 8998 पर कॉल करें**; एकस्वास्थ्य पेशेवर आपकी जाँच करने के लिए आएगा।



में अपने परिवार औदोस्तों के संपर्क में कैसे रहूंगा?

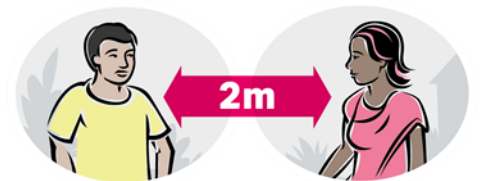
मुफ्त वाई-फाई सुविधा उपलब्ध है जिससे आपअपने दोस्तों औसरिवार के लोगों के साथ पाठ संदेशों, कॉल औसीडियो के माध्यम से जुड़े रह सकते हैं।

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; यहहोटल की प्रति मिनट दरों के आधार पर लागू है, जिसके लिए आपको भुगतान करना होगा।



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

हां, जेट पार्क की टीम आपको सलाह देगी कि आपनिश्चित समयपर किस तरहसे व्यायाम करने या टहलने के लिए जा सकते हैं। होटल में अपने कमरे के बाहर रहने के दौरान हर समयमास्क पहनें, हैंड



सैनिटाइज़र का उपयोग करें और दूसरों से दो मीटर की दूरी बनाए रखें।

में 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 जाएंगे। जेट पार्क में आपको दी जाने वाली सलाह का पालन करें।

आइसोलेशन में रहने के दौरान स्तनपान कराना

अगर आपको COVID-19 (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 [ऑनलाइन कॉलेज ऑफ़ ऑब्स्टेट्रीशियन्स एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स की वेबसाइट](#) पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अन्य जानकारी और सलाह के लिए

हेल्थलाइन

फ़्रीफोन 0800 358 5453

एक 24/7 सेवा, दुभाषियों की उपलब्धता के साथ

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 सज़ुआ 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।

बात करना चाहते हैं? 1737

1737 पर मुफ्त कॉल करें या पाठ संदेश भेजें जानकारी के लिए 1737.org.nz देखें।



FOR RETURNING TRAVELLERS WITH COVID-19 GOING TO JET PARK

You have been diagnosed with COVID-19. You are now required to isolate at a quarantine hotel - Jet Park – where there is more support for people with COVID-19.

Public Health staff will have called you to arrange for your move to Jet Park. This hotel provides everything you need while you are in isolation, including access to medical care.

As you have COVID-19, 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 are admitted to hospital, this will extend your stay in isolation. The medical team at Jet Park will check your symptoms and will let you know when you are free to leave.

This information is to help you know what to expect when you move to Jet Park. You will receive a welcome pack on arrival with more information on your stay at Jet Park.

ABOUT YOUR STAY AT JET PARK

- **Your travelling companions will be asked to go to Jet Park too.** If you have been sharing a room at the managed isolation hotel, your companion/s may continue to share a room with you, or stay in a separate room. Staying in the same room as you may make their isolation time longer and increase their risk of becoming sick. Public Health will discuss this important decision with you. Your travelling companions may also need to have extra tests and will be checked by the medical team at Jet Park each day. Their day of release from Jet Park may be different to yours.
- 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.
- 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.
- If you start feeling more unwell when at Jet Park – 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.



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 text, 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; this 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.

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.

BREASTFEEDING WHILE IN ISOLATION

The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of transmission of the virus 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

INFORMATION IN TRANSLATED LANGUAGES

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

ASIAN FAMILY SERVICES HELPLINE

For general counselling in English, Mandarin, Cantonese, Korean, Vietnamese, Japanese, Thai and Hindi languages. Call 0800 862 342, Monday to Friday from 9am to 8pm or visit asianfamilyservices.nz

NEED TO TALK? 1737

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