

आफू र अरूलाई कोरोनाभाइरसबाट सुरक्षित राख्नहोस्

परीक्षण कसरी गराउने?

COVID19- पत्ता लाउन वा र यसको फैलावटलाई कम बनाउन व्यापक परीक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

निम्न लक्षणहरूमध्ये कुनै एक लक्षण भएमा मानिसहरूलाई COVID-19 को परीक्षण गराउन सिफारिश गरिन्छ।

- ज्वरो आएको (वा चिसि लाग्ने वा पसिना आउने जस्ता ज्वरोका संकेतहरू)
- रूघा लागेको
- खोकी लागेको
- घाँटी दुख्ने/चिलाउने
- श्वास फेर्ने गाह्रो हुने वा
- स्वाद वा गन्धको चेतनामा हास आउने

यदि तपाईं धेरै अस्वस्थ हुनुहुन्छ वा श्वास फेर्न कठिनाई छ भने तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्सको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

परीक्षण गराउँदा के हुन्छ?

COVID-19 परीक्षणमा एक स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको नाक र घाँटीबाट एक स्वाब (र्यालसिंगान) को नमूना लिन्छ। स्वाबलाई परीक्षणका लागि अन्यत्र पठाइनेछ।

तपाईंको निकट सम्पर्कमा रहँदा उनीहरूको सुरक्षा गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरूले सुरक्षात्मक आवरण, एक फेसमास्क र सुरक्षित चश्मा लगाउनेछन्।

मेले कहाँ परीक्षण गराउन सक्छु?

केही परीक्षण स्थलहरूमा बुकिंग गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ भने केही सीमित संख्याका परीक्षण स्थलहरूमा विना बुकिंग 'ड्राइभ अप' अर्थात् गाडीबाट सिधै गएर परीक्षण प्रदान गराउन सकिन्छ (निम्न तालिका हेर्नुहोस्)।

ग्रामीण र क्षेत्रीय भूभागका केही समुदायहरूमा COVID-19 परीक्षण मोबाइल (घुम्ती) क्लिनिकमार्फत् उपलब्ध हुनेछ।

परीक्षण बुक गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई 1800 671 738 मा सम्पर्क गर्नुहोस्:

| स्थान | मिति/समय | बुकिंग |
|---|---|--|
| बर्नी (Burnie) 37 Marine Terrace (Portside) | बिहान ८:३० बजे - दिउँसो ३:३० बजे दैनिक | बुकिंग आवश्यक छैन ड्राइभ थ्रु (गाडीबाट सिधै परीक्षण गर्ने) |
| Devonport East Devonport Recreation Centre (John Street बाट प्रवेश गर्ने) | बिहान ७:३० बजे - दिउँसो २:३० बजे दैनिक | बुकिंग आवश्यक छैन ड्राइभ थ्रु (गाडीबाट सिधै परीक्षण गर्ने) |
| होबार्ट (Hobart) | निरन्तर | बुकिंग आवश्यक छ - सार्वजनिक स्वास्थ्य हटलाइन (Public Health Hotline) लाई 1800 671 738 मा फोन गर्नुहोस् |
| लॉन्सेस्टन (Launceston) (246–248 Wellington Street) | बिहान ८:३० बजे - दिउँसो ३:३० बजे दैनिक | बुकिंग आवश्यक छैन ड्राइभ थ्रु (गाडीबाट सिधै परीक्षण गर्ने) |

तास्मानिया सरकार COVID-19 परीक्षण क्लिनिकहरू

तास्मानिया सरकार COVID-19 परीक्षण क्लिनिकहरूले नमूना संकलन (परीक्षण) सेवा मात्र प्रदान गर्दछ। क्लिनिकका कर्मचारीले स्वास्थ्य सुझाव प्रदान गर्दैनन्।

परीक्षणको परिणाम सामान्यतया ४८ घण्टाभित्र उपलब्ध गरिन्छ।

यी क्लिनिकहरूले १८ वर्षमुनिका बच्चाहरूलाई परीक्षण गर्नेछन्।

यी क्लिनिकहरू लगायत सबैलाई निःशुल्क छन्।

के तपाईंमा परीक्षण गराउन प्रभाव पार्न सक्ने असक्तता छ?

यदि तपाईंसँग परीक्षण स्थलमा पुग्ने समस्याहरू छन् कृपया तपाईंको डाक्टर (GP) वा Public Health Hotline लाई थाहा दिनुहोस् र उनीहरूले तपाईंलाई सबैभन्दा उचित क्लिनिकमा सिफारिस गर्न सक्छन् वा वैकल्पिक परीक्षण प्रक्रियाको व्यवस्था गर्न सक्छन्।

तपाईंको परीक्षणको लागि बोलाइएको समयमा यात्रा गर्दा

अरूको सुरक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको कारण तपाईंको परीक्षण गराइदैं छ र तपाईंलाई COVID-19 हुने जोखिम बढि छ भने कृपया क्लिनिकको लागि यात्रा गर्दा बस, ट्याक्सी वा बाँडिएको सवारी सेवामा यात्रा नगर्नुहोस्।

COVID-19 लाग्न सक्ने उच्च जोखिममा रहने व्यक्तिहरू यस्ता हुन्छन्:

- पछिल्लो १४ दिनमा संक्रमण पुष्टि गरिएको ब्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएको
- गत १४ दिनमा हालै तास्मानियाभन्दा बाहिर यात्रा गरेका मानिसहरू
- लक्षणात्मक स्वास्थ्य वा वृद्ध हेरचाहकर्मीहरू।

यदि तपाईंको आफ्नै यातायातको साधन छैन भने भेटघाटको समय मिलाउदा तपाईंको GP वा Public Health Hotline लाई जानकारी दिनुहोस् र परीक्षण गर्ने क्लिनिकसम्म पुग्नका लागि मद्दत माग्नुहोस्।

तपाईंमा लक्षणहरू भएको कारणले परीक्षण गरिँदै छ तर उच्च जोखिममा हुनुहुन्न भने निजी कारबाट यात्रा गर्नु उत्तम हुन्छ। तर सार्वजनिक यातायात (बस, ट्याक्सी वा साझा-सवारी (राइड-सेयर) बाट यात्रा गर्नु ठीकै हुन्छ।

परीक्षण गर्न जान यात्रा गर्दा:

- तपाईंसँग छ भने अन्य मानिसहरूलाई जोगाउन फेसमास्क लगाउनुहोस्
- घर छोड्नुअघि, तपाईं तथा तपाईंसँगै यात्रा गर्ने मानिसहरूले साबुन र पानीले राम्रोसँग हात धुनुहोस् (वा यदि हात फोहोर देखिँदैन भने अल्कोहलमा आधारित हातमा लगाउने झोलले)
- मानिसहरू बीचमा कम्तीमा १.५ मिटरको शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्
- खोक्ने/हाच्छुँ गर्ने तरिका याद गर्नुहोस् (तपाईंको कुहिनामा वा टिस्युमा हाच्छुँ गर्नुहोस् वा खोक्नुहोस् र खोकि सकेपछि वा हाच्छुँ गरेपछि तपाईंको हातहरू सफा गर्नुहोस्
- सीधै GP वा परीक्षण क्लिनिकमा जानुहोस्- जाँदा वा फर्किँदा अन्त कतै नजानुहोस्/ नरोकिनुहोस्।

अस्थायी भिसामा बसिरहनु भएकाहरूको लागि जानकारी

COVID-19 परीक्षणको विवरण केवल सार्वजनिक स्वास्थ्यको उद्देश्यको लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ र यसले तपाईंको भिसा अवस्थामा कुनै असर पर्दैन। तस्मानिया सरकारको एक मात्र आशय भनेको तपाईंको स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु हो र COVID-19 को फैलावट रोक्नु हो।