

आफू र अरूलाई कोरोनाभाइरसबाट सुरक्षित राख्नहोस्

# तास्मानियाको प्रतिबन्धहरू खुकलो बनाइएको छ। मैले के थाहा पाउनु पर्छ?

हरेक तास्मानियाबासीहरूको सहकार्यले हाम्रो समुदायमा कोरोनाभाइरसको फैलावटलाई कम गर्न मद्दत गरेको छ। तास्मानिया चरणबद्ध तवरले प्रतिबन्धलाई खुकलो बनाउनका लागि लगातार लागि रहेको छ।



## भेलाहरूमा सुरक्षित रहने

COVID-19 मानिसहरूसँगको सम्पर्कको माध्यमबाट फैलिन्छ। कुनै पनि भेला (मानिसहरूको समूह) वा परिस्थितिमा निम्न कुराहरू कायम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ:

- मानिसहरूबीच कम्तीमा १.५ मिटरको शारीरिक दूरी राख्नहोस्
- हातको सरसफाइ गर्नुहोस्
- श्वासप्रश्वासको सफाइ गर्नुस् (कुहिना वा टिस्युमा हाच्छुँ गर्नुहोस् वा खोक्नुहोस् र खोकिसकेपछि वा हाच्छुँ गरेपछि हातहरू सफा गर्नुहोस्)
- बारम्बार वातावरणीय सफाइ र कीटाणुशोधन गर्नुहोस्।

तपाईंको आफ्नो फोनमा COVIDSafe एप डाउनलोड गर्नु सिफारिश गरिन्छ। यसले संक्रमण पुष्टि भएका मानिसहरूको सम्पर्कमा आएकाहरूलाई पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ।

## जीवन रक्षा गर्न र तस्मानियाको पुनर्उत्थान गर्दै लैजानको लागि सबैजनाले सही ब्यवहारलाई निरन्तरता दिनुपर्छ:



बाहिर निस्कँदा शारीरिक दूरी कायम राख्नहोस्



आफ्नो हात नियमितरूपमा धुनुहोस्



अस्वस्थ भएमा घरमै बस्नुहोस्



यदि तपाईंमा कुनै रूघाखोकि वा फ्लूका लक्षणहरू छन् भने COVID-19 को लागि परीक्षण गराउनुहोस्



हाल के प्रतिबन्धहरू लागू छन् भन्नेबारे सतर्क हुनुहोस्

जोखिमयुक्त व्यक्तिहरूलाई घरमा बस्न र आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न वा बाहिर जाँदा र यताउता गर्दा थप सावधानी अपनाउन प्रोत्साहित गरिन्छ।

यो सल्लाह निम्न ब्यक्तिहरूमा लागू हुन्छ:

- ५० वर्ष वा माथिका एक वा धेरै जीर्ण रोगहरू (क्रोनिक) भएका एबोरोजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्यान्डर मानिसहरू
- ६५ वर्ष र सोभन्दा माथिका धेरै जीर्ण रोगहरू (क्रोनिक) भएका मानिसहरू
- ७० वर्ष तथा माथिका सबै मानिसहरू
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू
- असक्तता भएका व्यक्तिहरू, यदि तपाईंले त्यसो गर्न चिकित्सकीय सल्लाह प्राप्त गर्नुभएको छ भने।

यसको मतलब यो होइन कि यी मानिसहरू घर छोड्न वा अरूलाई भेट्न सक्दैनन्।

तर यी उच्च जोखिम समूहका सदस्यहरूले अस्वस्थ आगन्तुकबाट टाढा रहन अतिरिक्त सावधानी अपनाउनुपर्दछ र साथै अस्वस्थ बच्चाहरूबाट पनि सावधानी अपनाउनुपर्दछ जसले शारीरिक दूरीको सीमालाई पूर्णरूपमा बुझ्न सक्दैनन्।

## अरूबाट १.५ मिटर टाढा रहनु किन महत्त्वपूर्ण छ?

शारीरिक दूरी भनेको COVID-19 को फैलावटलाई रोक्नको लागि सबैभन्दा बलियो सुरक्षाको उपाय रहेको छ। सुरक्षित र व्यावहारिक हुने अवस्थामा तपाईंले आफू र अरू मानिसहरूबीच कम्तिमा १.५ मिटरको सुरक्षित दूरीलाई निरन्तर कायम राख्नु पर्छ।

## जमघट तथा घनत्व सीमा भनेको के हो?

व्यवसायहरू, क्रियाकलाप स्थलहरू र कार्यस्थलहरूले COVID-19 फैल्ने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने प्रावधानहरूको ब्यवस्था गर्नु अनिवार्य छ।

हालको जमघट प्रतिबन्ध अनुसार बाहिरी (आउटडोर) ठाउँमा अधिकतम १००० जना सम्म राख्न सकिन्छ र भित्री (इनडोर) अविभाजित ठाउँमा २५० जना सम्म अटाउन सकिन्छ। स्थलमा अटाउन सक्ने मानिसहरूको संख्या (अधिकतम क्षमता) स्थलको उपलब्ध क्षेत्रफलमा निर्भर गर्दछ। प्रत्येक व्यक्तिको लागि २ वर्ग मिटर ठाउँ उपलब्ध हुनु पर्छ।

खेलकूद र मनोरन्जनको लागि, पूर्ण सम्पर्कको प्रशिक्षण, पूर्ण प्रतियोगिता खेल (सम्पर्क र गैर-सम्पर्कजन्य) र कपडा परिवर्तन कक्ष र अन्य साझा सुविधाहरूको प्रयोगलाई अहिले अनुमति दिइएको छ।

## तपाईंको घरमा भेला

घरमा हुने भेलाहरूमा - साना घरसहित – घरका बासिन्दा बाहेक एक पटकमा १०० जना व्यक्ति सम्मको सीमा राखिएको छ। यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले अरूलाई भेट्न जानु हुँदैन वा तपाईंको घरमा पाहुना आउनु हुँदैन।