

MELBOURNE और MITCHELL SHIRE घर पर रहें

Melbourne और Mitchell Shire के निवासियों के लिए
अब घर पर ही रहने के प्रतिबंध लागू हो गए हैं।

केवल 4 कारणों के लिए आप घर से बाहर जा सकते हैं।

वो खाद्य-सामग्री और सामान खरीदने के लिए जिसकी आपको आवश्यकता है
देखभाल के लिए या देखभाल प्रदान करने के लिए
कसरत
काम अथवा शिक्षा के लिए, अगर आप घर से ऐसा नहीं कर सकते हों तो



और अगर आपमें लक्षण हैं, तो जाँच करवाएं

दूर-दूर रहना

हमें एक-साथ रखता है

सभी वर्तमान प्रतिबंधों के लिए coronavirus.vic.gov.au/hindi पर जाएँ

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



अपनी और अपने परिवार की रक्षा करें

खाँसते या छींकते समय अपने मुख को ढक लें



1

जब आप खाँस या छींक रह हों तो अपने मुख और नाक को एक टिश्यु से ढक लें।

अपने उपयोग किए गए टिश्यु को कचरे के बिन में डाल दें।

2



3

अगर आपके पास टिश्यु नहीं हो तो, खाँसते या छींकते समय अपने मुख को अपनी बाँह के ऊपरी भाग या कोहनी से ढकें, **अपने हाथों से नहीं।**

अपने हाथों को साबुन से और बहते पानी से धोएं। अपने हाथों को एक बार उपयोग के बाद फेंकने योग्य पेपर टॉवल या हाथ सुखाने की मशीन से अच्छी तरह से सुखाएं।

4



रोगाणु मुक्त तथा स्वस्थ रहें

अपनी और अपने परिवार की रक्षा करें

अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं



1

अपने हाथों को गीला करें।



2

अपने हाथों पर साबुन लगाएं।



3

साबुन को अपने हाथों के सभी भागों पर कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें।



4

अपने हाथों को पानी से धोएं।



5

अपने हाथों को एक बार उपयोग के बाद फेंकने योग्य पेपर टॉवल या हाथ सुखाने की मशीन से अच्छी तरह से सुखाएं।

रोगाणु मुक्त तथा स्वस्थ रहें

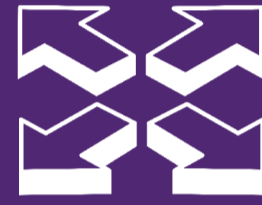
सुरक्षित रहने के तीन तरीके



अगर आपमें लक्षण हैं,
घर पर रहें।



अपने हाथों को
नियमित रूप से धोएं।



जब आप बाहर हों तो
दूसरों से 1.5 मीटर दूर रहें।

दूर-दूर

रहना

हमें

एक-साथ

रखता है

यह पता करने के लिए कि जाँच कहाँ करवाई जा सकती है,
coronavirus.vic.gov.au/hindi पर जाएं

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



अगर आपमें ये लक्षण हैं तो जाँच करवाएं



बुखार



नाक बहना



गला खराब होना



खाँसी



ठिठुरन या
पसीने आना



साँस लेने में तकलीफ



गंध या स्वाद के
बोध में कमी

दूर-दूर

रहना

हमें

एक-साथ

रखता है

यह पता करने के लिए कि जाँच कहाँ करवाई जा सकती है,
coronavirus.vic.gov.au/hindi पर जाएं

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





फेस मास्क कैसे पहनें

How to wear a face mask – Hindi

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

आप दो तरह के फेस मास्कों का उपयोग कर सकते/सकती हैं: कपड़े के मास्क और सर्जिकल मास्क। कपड़े के मास्क धोए जा सकने वाले कपड़े से बने होते हैं, और इन्हें बार-बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

और अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ: [डीएचएस.वीआईसी - चेहरा ढकना - रात 11.59 बजे, बुधवार 22 जुलाई](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



फेस मास्क पहनने से कोरोनावायरस (COVID-19) के लिए अतिरिक्त शारीरिक अवरोध पैदा होता है और यह आपकी और आपके समुदाय की सुरक्षा करता है।

यदि फेस मास्क उपलब्ध नहीं है, तो चेहरा ढकने के अन्य स्वरूपों का प्रयोग किया जा सकता है, जैसे स्कार्फ या बैंडना।



मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएँ।



मास्क से अपनी नाक और मुँह को पूरी तरह से ढकना सुनिश्चित करें और इसे आपकी ठोड़ी के नीचे, नाक के ब्रिज के ऊपर और चेहरे के किनारों पर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए।



पहनते समय मास्क के सामने की तरफ न छुएँ।

यदि आप मास्क को स्पर्श कर लेते/लेती हैं, तो अपने हाथों को तुरंत धोएँ या सैनिटाइज़ करें। मास्क को अपनी गर्दन से न लटकाएँ।



मास्क उतारने के लिए पहले अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज़ करें।

कान के फंदों को पकड़कर या गाँठ को खोलकर अपने मास्क को सावधानी से हटाएँ। दो गाँठों वाले मास्क को उतारने के लिए पहले नीचे वाली गाँठ खोलें, उसके बाद ऊपर वाली खोलें।

यदि आपके मास्क में फिल्टर हैं, तो उन्हें निकालकर फेंक दें।

मास्क को मोड़कर सीधे लॉन्ड्री में डालें अथवा फेंकने वाले या धोए जाने वाले बैग में डालें। एकबारगी उपयोग के सर्जिकल मास्कों का निपटान जिम्मेदारी से किया जाना चाहिए।

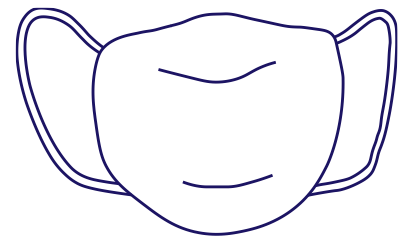


मास्क उतारने के बाद अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज़ करें।

चेहरा ढकने के आवरणों को हरेक दिन साबुन या लॉन्ड्री डिटरजेंट के साथ गर्म पानी (60°से) में धोएँ। अन्य लोगों के साथ फेस मास्क साझा न करें।

आपको क्या करते रहना चाहिए

- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएँ
- दूसरों से 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें
- हल्के लक्षण होने पर भी अपनी जाँच करवाएँ
- बीमार महसूस करने पर घर में ही रहें।



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020. Available at [DHHS.vic - Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Hindi

OFFICIAL



Health
and Human
Services



Coronavirus (COVID – 19) के दौरान घरेलू हिंसा सहायता कैसे प्राप्त करें

अगर आप या आपकी जान-पहचान वाला कोई व्यक्ति तत्कालीन खतरे में है तो **000** पर कॉल करें

सहायता व सहयोग के लिए, अगर ऐसा करना सुरक्षित हो तो: **विक्टोरिया की पारिवारिक हिंसा सहायता सेवा safe steps** से **1800 015 188** पर (प्रतिदिन 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन) संपर्क करें

अगर आपको एक दुभाषिए की आवश्यकता है तो, **TIS National** को **131 450** पर कॉल करें और उनसे आपको **safe steps** अथवा यहाँ वर्णित किसी भी सेवा से जोड़ने के लिए कहें।

क्या आप या आपकी जान-पहचान वाला कोई व्यक्ति घर पर असुरक्षित महसूस कर रहा है?

Coronavirus (COVID - 19) महामारी के दौरान आपकी सहायता करने के लिए पारिवारिक हिंसा सेवाएं कार्यरत व उपलब्ध हैं।

भावनात्मक क्रूरता, वित्तीय क्रूरता, शारीरिक और यौन हिंसा पारिवारिक हिंसा कहलाती है। आपके परिवार के किसी सदस्य या अंतरंग साथी द्वारा धमकाना, नियंत्रण रखना या भावनात्मक अथवा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार भी पारिवारिक हिंसा होती है।

हो सकता है कि ऐसा करने वाला व्यक्ति आपके आने-जाने पर प्रतिबंध लगा रहा हो या आपको अपने मित्रों या परिवार से अलग-थलग रख रहा हो। हो सकता है कि वो Coronavirus (COVID - 19) हो जाने के खतरे को आपके विरुद्ध एक धमकी के रूप में प्रयोग कर रहा हो।

संपर्क में रहें और एक सुरक्षा योजना तैयार रखें

उन लोगों से जुड़े हुए रहें जिन पर आप भरोसा कर सकते हों, अपने निकट मित्रों या परिवार के साथ इस्तेमाल करने के लिए एक 'सुरक्षित शब्द' या संकेत को तय करें। जब आप इस शब्द का उपयोग करेंगे, तो उनको पता लग जाएगा कि आपको सहायता की आवश्यकता है और वे पुलिस या आपातकालीन सेवाओं को फोन कर सकेंगे।

सहायता पाने के लिए आपको अपने घर से बाहर जाने की अनुमति है। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप पर जुर्माना नहीं लगाया जाएगा। अगर पुलिस आपको रोके, तो आप उनसे कहें कि आप घर पर असुरक्षित महसूस कर रहे हैं, और वो आपकी सहायता करेंगे।

परंतु, अगर आपको घर से बाहर जाने के लिए योजना बनाने में सहायता की आवश्यकता है, जब ऐसा करना सुरक्षित हो तब, **safe steps** से **1800 015 188** पर (प्रतिदिन 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन) या ईमेल: safesteps@safesteps.org.au द्वारा संपर्क करें।

सहायता माँगें

संकट-स्थिति आवास, पुलिस और न्यायालयों सहित पारिवारिक हिंसा सेवाएं coronavirus (COVID – 19) महामारी के दौरान निरंतर काम कर रही हैं।

अगर आप असुरक्षित महसूस कर रहे हैं, बच्चों की देखभाल में और अधिक सहायता चाहिए या निकट के किसी व्यक्ति द्वारा आपके साथ किए जा रहे व्यवहार से चिंतित हैं, उपलब्ध सहायता के बारे में जानकारी के लिए **The Orange Door** की वेबसाइट <https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages> पर जाएं।

पारिवारिक हिंसा सूचना और सहायता के लिए InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence को, **1800 755 988** पर कॉल करें। वे ज़रूरत होने पर आपके लिए एक दुभाषिए की व्यवस्था कर देंगे।

Victoria Police खतरों की पहचान करने और कुकर्मियों से निपटने तथा पीड़ितों को सुरक्षित रखने के लिए मौजूद है।

सामाजिक अलगाव हिंसा या दुर्व्यवहार का बहाना नहीं होता है। जो लोग अपने स्वयं के व्यवहार को लेकर चिंतित हैं उनके लिए **Men's Referral Service**, **1300 766 491** पर निरंतर सहायता तथा सहयोग प्रदान कर रही है।



Health
and Human
Services

वृद्धों के साथ क्रूरता

वृद्धों के साथ क्रूरता उस व्यवहार को कहते हैं जिससे एक वृद्ध को हानि पहुँचती है तथा यह किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा किया जाता है जिसे वे जानते हैं एवं विश्वास करते हैं, सामान्यतः उनके परिवार का कोई सदस्य या देखभालकर्ता होता है। यह क्रूरता शारीरिक, सामाजिक, वित्तीय, मनोवैज्ञानिक और/या यौन संबंधी हो सकती है और इसमें दुर्व्यवहार तथा उपेक्षा भी शामिल हो सकते हैं। सहायता के लिए कॉल करें:

Seniors Rights Victoria – 1300 368 821

Elder Rights Advocacy – 1800 700 600

Office of the Public Advocate – 1300 309 337

इस प्रकाशन को एक सरल संरूप में प्राप्त करने के लिए [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ईमेल करें।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

[About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus> > पर उपलब्ध है।

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Hindi



आपातकालीन राहत पैकेज

आपातकालीन राहत पैकेज उपलब्ध हैं उन दुर्बल लोगों के लिए जो coronavirus (COVID-19) के कारण, अनिवार्य स्वयं-एकांतवास में हैं। इनमें उन लोगों के लिए आवश्यक खाद्य-सामग्रियाँ एवं व्यक्तिगत देखभाल की वस्तुएं हैं जिनके पास कम या बिल्कुल भी खाद्य पदार्थ नहीं हैं, और उन्हें सहायता देने के लिए परिवार एवं मित्रों का कोई समूह नहीं है।

जहाँ संभव है, हम लोगों को उन्हें सहायता एवं सहारा प्रदान करने के लिए ऐसे परिवारजनों या मित्रों का प्रबंध करने के लिए कह रहे हैं जिन्हें स्वयं-एकांतवास में रहने की आवश्यकता नहीं है।

इसे पाने के लिए आप तभी योग्य हो सकते हैं जब आप coronavirus के कारण अनिवार्य स्वयं-एकांतवास में हों, आपके पास खाद्य पदार्थ कम या बिल्कुल नहीं हों, और आपको सहायता देने के लिए परिवार एवं मित्रों का कोई भी समूह नहीं हो। सभी निवेदनों को आवश्यकता एवं महत्वता के आधार पर आँका जाता है, उन्हें प्राथमिकता देते हुए जिन्हें सबसे अधिक आवश्यकता है।

पैकेज पाने के लिए, coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर कॉल करें। यह प्रतिदिन 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन कार्य कर रही है। अगर आपको एक दुभाषिण की आवश्यकता है, TIS National को 131 450 पर कॉल करें।

अगर आप स्वयं हॉटलाइन को कॉल करने में असमर्थ हैं, तो परिवार का कोई सदस्य, मित्र, देख-रेख करने वाला/वाली या सेवा प्रदाता आपकी ओर से कॉल कर सकता है।

आवेदन करने के लिए आपका ऑस्ट्रेलियन निवासी होना आवश्यक नहीं है।

राहत पैकेज के भीतर की सामग्री

पैकेज में मूलभूत भोज्य पदार्थ हैं जैसे कि सिरीअल, लंबी-अवधि तक खराब न होने वाला दूध, चीनी, पास्ता एवं डिब्बाबंद सब्जियाँ, साथ में साबुन, डिओडोरेंट और टूथपेस्ट। परिवार के आधार पर, पैकेज में अन्य वस्तुएं भी हो सकती हैं जैसे कि शिशुओं संबंधी उत्पाद और बिल्ली या कुत्ते के लिए भोजन।

राहत पैकेज निःशुल्क हैं। हरेक पैकेज, दो सप्ताह के लिए मूलभूत भोजन आवश्यकताएं एवं व्यक्तिगत देखभाल की वस्तुएं प्रदान करने हेतु बनाया गया है। पैकेज में भोजन एवं अन्य उत्पादों की मात्रा परिवार के आकार एवं आवश्यकता पर निर्भर करेगी।

यह पैकेज केवल मूलभूत उत्पादों के साथ बनाये गए हैं और कौन से उत्पाद प्रदान किए जाएंगे इस संदर्भ में चयन करने की संभावना सीमित है।

पके हुए भोजनाहार

अगर कोई व्यक्ति अपने लिए भोजन बनाने के लिए बहुत ज़्यादा बीमार है, तो भोजनाहार प्रदान करने या पहुँचाने के लिए विचार किया जा सकता है।

पैकेजों का वितरण

रेड क्रॉस, साल्वेशन आर्मी या ऑस्ट्रेलिया पोस्ट अनिवार्य स्वयं-एकांतवास में रह रहे पैकेज प्राप्त योग्य परिवारों तक पैकेज पहुंचाएंगे।

इस प्रकाशन के आसानी से देखे जा सकने वाले प्रारूप के लिए [Emergency Management Communications](#) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ईमेल करें।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> पर उपलब्ध है।

Emergency Relief Packages - Hindi



Coronavirus (COVID-19) टेस्टिंग (जांच)

यदि आपके coronavirus (COVID-19) से सम्बन्धित सवाल हैं, तो 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें।

यह पता लगाने के लिए कि coronavirus का टेस्ट कराने के लिए आप कहाँ जा सकते हैं, आप 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन कर सकते हैं या वेबसाइट <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> देख सकते हैं।

यदि आपको एक दुभाषिए की ज़रूरत है, तो पहले 131 450 पर फोन करें, फिर coronavirus हॉटलाइन के लिए निवेदन करें या उन्हें आपके लिए वेबसाइट देखने के लिए कहें।

आप <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> पर अनुवाद किए गए और अधिक संसाधनों का पता लगा सकते हैं।

विक्टोरिया में coronavirus का टेस्ट सभी लोगों के लिए निःशुल्क है, इसमें अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी, शरण माँगने वाले लोग या विदेशी आगंतुक शामिल हैं

Coronavirus टेस्ट हर किसी के लिए निःशुल्क है। इसमें वे लोग भी शामिल हैं जिनके पास Medicare कार्ड नहीं है, जैसे कि विदेश से घूमने आए लोग, अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी, प्रवासी कर्मचारी और शरण-प्रार्थी।

यदि आपको लक्षण हैं, तो निम्नलिखित में से किसी भी स्थान पर निःशुल्क जाँचकरवा सकते हैं:

- विक्टोरियाई अस्पताल की coronavirus तीव्र श्वसन-संबंधी आकलन क्लिनिक (Acute Respiratory Assessment Clinic)
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र श्वसन-संबंधी आकलन क्लिनिक (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- शॉपिंग सेंटर में ड्राइव-थ्रू क्लिनिक
- क्षेत्रीयवॉक-थ्रू क्लिनिक।

Coronavirus का टेस्ट किसे करवाना चाहिए?

यदि आपको निम्न में से कोई लक्षण हैं तो आपको coronavirus का टेस्ट करवाना चाहिए:

- बुखार
- ठंड के मारे कंपकंपी
- खांसी
- गले में दर्द
- साँस लेने में कठिनाई
- नाक बहना
- गंध का एहसास न होना

यदि आपके लक्षण मामूली भी हों, तो भी आपको टेस्ट करवाना चाहिए।

टेस्ट करवाते समय क्या होता है?

जब आप टेस्ट करवाते हैं, तो आपसे आपका कोई पहचान-पत्र और संपर्क विवरण मांगे जाएँगे। यदि आपके पास Medicare कार्ड नहीं है, तो कृपया कोई पहचान-पत्र लाएँ, उदाहरणतः आपका ड्राइवर्स लाइसेंस, पासपोर्ट, परिवहन छूट कार्ड या स्टूडेंट आई.डी.। टेस्ट करने वाली क्लिनिक को आपके वीजा की स्थिति जानने की आवश्यकता नहीं है।

coronavirus टेस्ट किसी नर्स, डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा किया जाता है। वे आपके गले और नाक के अंदर से स्वाँब लेंगे।

क्या coronavirus का टेस्ट करवाने के बाद मुझेसेल्फ-आइसोलेट करने (अपने आपको दूसरों से अलग रखने) की ज़रूरत है?

यदि आपको लक्षण हैं तो आपको डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मी द्वारा यह कहा जाएगा कि आप अपने टेस्ट परिणाम आने तक सेल्फ-आइसोलेट करें (अपने आपको दूसरों से अलग रखें)। इसका यह अर्थ है कि अपने टेस्ट के बाद तुरंत घर जाना और अपने टेस्ट परिणाम पता लगने तक घर पर ही रहना।

आपका डॉक्टर या जिस क्लिनिक में आपका टेस्ट हुआ था वह क्लिनिक आपसे संपर्क करेगा और आपको यह कि coronavirus के लिए आपका परिणाम पॉज़िटिव है या नेगेटिव।

परिणाम आने में कितना समय लगता है?

टेस्ट होने के बाद परिणाम आने में आम-तौर पर 1-3 दिन का समय लगता है। यदि बहुत से लोग टेस्ट करवाते हैं, तो आपके परिणाम मिलने में 5 दिन तक का समय लग सकता है।

यदि अपने परिणाम के बारे में आपके कोई सवाल हैं, तो उस क्लिनिक या अस्पताल से संपर्क करें जहाँ आपका टेस्ट हुआ था।

यदि आपका टेस्ट किसी शॉपिंग सेंटर में एक ड्राइव-थ्रू क्लिनिक पर हुआ था और आप 5 से अधिक दिनों से अपने टेस्ट परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो कृपया 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें। हमारी टीम आपको आपके परिणाम प्राप्त करने में सहायता देगी। शॉपिंग सेंटर में मौजूद ड्राइव-थ्रू क्लिनिक आपके टेस्ट परिणाम प्राप्त करने में आपकी सहायता नहीं कर सकती है, इसलिए कृपया अपने परिणाम के लिए उनसे संपर्क न करें।

आपको आपका टेस्ट परिणाम बताया जाएगा, भले ही यह नेगेटिव हो। यदि आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव है, तो Department of Health and Human Services का कोई कर्मचारी आपसे और अधिक जानकारी लेने तथा यह बताने के लिए कि आपको क्या करना है, आपसे संपर्क करेगा।

इस प्रकाशन के आसानी से देखे जा सकने वाले प्रारूप के लिए, [Emergency Management Communications](#) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ई-मेल करें।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Coronavirus (COVID-19) टेस्टिंग (जांच)

यदि आपके coronavirus (COVID-19) से सम्बन्धित सवाल हैं, तो 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें।

यह पता लगाने के लिए कि coronavirus का टेस्ट कराने के लिए आप कहाँ जा सकते हैं, आप 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन कर सकते हैं या वेबसाइट <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> देख सकते हैं।

यदि आपको एक दुभाषिए की ज़रूरत है, तो पहले 131 450 पर फोन करें, फिर coronavirus हॉटलाइन के लिए निवेदन करें या उन्हें आपके लिए वेबसाइट देखने के लिए कहें।

आप <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> पर अनुवाद किए गए और अधिक संसाधनों का पता लगा सकते हैं।

विकटोरिया में coronavirus का टेस्ट सभी लोगों के लिए निःशुल्क है, इसमें अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी, शरण माँगने वाले लोग या विदेशी आगंतुक शामिल हैं

Coronavirus टेस्ट हर किसी के लिए निःशुल्क है। इसमें वे लोग भी शामिल हैं जिनके पास Medicare कार्ड नहीं है, जैसे कि विदेश से घूमने आए लोग, अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी, प्रवासी कर्मचारी और शरण-प्रार्थी।

यदि आपको लक्षण हैं, तो निम्नलिखित में से किसी भी स्थान पर निःशुल्क जाँचकरवा सकते हैं:

- विकटोरियाई अस्पताल की coronavirus तीव्र श्वसन-संबंधी आकलन क्लिनिक (Acute Respiratory Assessment Clinic)
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र श्वसन-संबंधी आकलन क्लिनिक (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- शॉपिंग सेंटर में ड्राइव-थ्रू क्लिनिक
- क्षेत्रीयवॉक-थ्रू क्लिनिक।

Coronavirus का टेस्ट किसे करवाना चाहिए?

यदि आपको निम्न में से कोई लक्षण हैं तो आपको coronavirus का टेस्ट करवाना चाहिए:

- बुखार
- ठंड के मारे कंपकंपी
- खांसी
- गले में दर्द
- साँस लेने में कठिनाई
- नाक बहना
- गंध का एहसास न होना

यदि आपके लक्षण मामूली भी हों, तो भी आपको टेस्ट करवाना चाहिए।

टेस्ट करवाते समय क्या होता है?

जब आप टेस्ट करवाते हैं, तो आपसे आपका कोई पहचान-पत्र और संपर्क विवरण मांगे जाएँगे। यदि आपके पास Medicare कार्ड नहीं है, तो कृपया कोई पहचान-पत्र लाएँ, उदाहरणतः आपका ड्राइवर्स लाइसेंस, पासपोर्ट, परिवहन छूट कार्ड या स्टूडेंट आई.डी.। टेस्ट करने वाली क्लिनिक को आपके वीजा की स्थिति जानने की आवश्यकता नहीं है।

coronavirus टेस्ट किसी नर्स, डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा किया जाता है। वे आपके गले और नाक के अंदर से स्वाँब लेंगे।

क्या coronavirus का टेस्ट करवाने के बाद मुझेसेल्फ-आइसोलेट करने (अपने आपको दूसरों से अलग रखने) की ज़रूरत है?

यदि आपको लक्षण हैं तो आपको डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मी द्वारा यह कहा जाएगा कि आप अपने टेस्ट परिणाम आने तक सेल्फ-आइसोलेट करें (अपने आपको दूसरों से अलग रखें)। इसका यह अर्थ है कि अपने टेस्ट के बाद तुरंत घर जाना और अपने टेस्ट परिणाम पता लगने तक घर पर ही रहना।

आपका डॉक्टर या जिस क्लिनिक में आपका टेस्ट हुआ था वह क्लिनिक आपसे संपर्क करेगा और आपको यह कि coronavirus के लिए आपका परिणाम पॉज़िटिव है या नेगेटिव।

परिणाम आने में कितना समय लगता है?

टेस्ट होने के बाद परिणाम आने में आम-तौर पर 1-3 दिन का समय लगता है। यदि बहुत से लोग टेस्ट करवाते हैं, तो आपके परिणाम मिलने में 5 दिन तक का समय लग सकता है।

यदि अपने परिणाम के बारे में आपके कोई सवाल हैं, तो उस क्लिनिक या अस्पताल से संपर्क करें जहाँ आपका टेस्ट हुआ था।

यदि आपका टेस्ट किसी शॉपिंग सेंटर में एक ड्राइव-थ्रू क्लिनिक पर हुआ था और आप 5 से अधिक दिनों से अपने टेस्ट परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो कृपया 24-घंटे की coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें। हमारी टीम आपको आपके परिणाम प्राप्त करने में सहायता देगी। शॉपिंग सेंटर में मौजूद ड्राइव-थ्रू क्लिनिक आपके टेस्ट परिणाम प्राप्त करने में आपकी सहायता नहीं कर सकती है, इसलिए कृपया अपने परिणाम के लिए उनसे संपर्क न करें।

आपको आपका टेस्ट परिणाम बताया जाएगा, भले ही यह नेगेटिव हो। यदि आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव है, तो Department of Health and Human Services का कोई कर्मचारी आपसे और अधिक जानकारी लेने तथा यह बताने के लिए कि आपको क्या करना है, आपसे संपर्क करेगा।

इस प्रकाशन के आसानी से देखे जा सकने वाले प्रारूप के लिए, [Emergency Management Communications](#) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ई-मेल करें।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Coronavirus (COVID-19) महामारी के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

Coronavirus (COVID-19) महामारी जैसी किसी अनापेक्षित घटना के प्रति व्याकुलता एवं चिंता की भावनाएं सामान्य प्रतिक्रियाएं होती हैं। याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं।

इस समय के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए, यह कुछ चीजें हैं जो आप कर सकते हैं:

- अच्छी दिनचर्याएं बनाए रखें, जिसमें स्वस्थ आहार, व्यायाम एवं निद्रा सम्मिलित हों।
- अपने प्रियजनों से संपर्क बनाये रखें। फोन पर या ऑनलाइन टेक्नोलॉजी द्वारा उनसे अपनी व्याकुलताओं एवं चिंताओं के बारे में बातचीत करें।
- यह सुनिश्चित करके तैयार रहें कि आपके पास पर्याप्त भोजन, रसद और दवा है। जहाँ संभव हो वहाँ इन वस्तुओं को पाने के लिए सहायता माँगें।
- शराब एवं तम्बाकू के अपने सेवन से बचें या उसे कम करें।
- यदि आपको समाचारों में प्रसारित नई सूचनाओं के कारण तनाव महसूस हो, तो आप इन तक अपनी पहुँच को दिन में एक या दो बार तक सीमित करें। सोशल मीडिया के बजाय, विश्वसनीय एवं भरोसेमंद स्रोतों का उपयोग करें। अगर आप इंटरनेट का उपयोग नहीं कर सकते, तो आप अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को कह सकते हैं कि वो आपको सबसे नवीनतम विश्वसनीय जानकारी पढ़कर बताएं।
- उन लोगों के लिए जो पहले से ही मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के लिए उपाय कर रहे हैं, डॉक्टर द्वारा लिखी गई अपनी दवा लेना जारी रखें और अपनी उपचार योजना का पालन जारी रखें। अगर आपको कठिनाईयाँ हो रही हैं तो शीघ्र ही पेशेवर सहायता पाने की कोशिश करें।

सकारात्मक रहना

जबकि यह एक अनिश्चितता का समय है और हमारे जीवन थोड़े से ही समय में परिवर्तित हो गए हैं, यह याद रखना आवश्यक है कि बेहतर महसूस करने के लिए हम कई चीजें कर सकते हैं। याद रखें कि ये परिवर्तन एवं आपके प्रयत्न coronavirus (COVID-19) के फैलाव को धीमा करने में सहायता कर रहे हैं।

संसाधन

अगर आपको नीचे दिए गए फोन नंबरों में से किसी के लिए एक दुभाषिण से सहायता चाहिए, **TIS National** को 131 450 पर कॉल करें और फोन पर संपर्क स्थापित करने के लिए कहें।

Beyond Blue व्यवहारिक सलाह और संसाधन, beyondblue.org.au पर प्रदान करती है। बियॉन्ड ब्लू सहायता सेवा 1300 22 4636 पर फोन और वेबचैट के द्वारा अल्पावधि सलाह तथा रैफरल्स उपलब्ध कराती है।

Lifeline संसाधन एवं सलाह प्रदान करती है, साथ ही साथ संकट-स्थिति सहायता एवं आत्महत्या रोकथाम भी। आप 13 11 14 पर फोन कर सकते हैं (24 घंटे/7 दिन), 0477 13 11 14 पर टेक्स्ट (text) भेज सकते हैं (शाम 6 बजे से - मध्यरात्रि ऐईएसटी, 7 रातें) या ऑनलाइन चैट कर सकते हैं: www.lifeline.org.au/crisis-chat (शाम 7 बजे से - मध्यरात्रि, 7 रातें)।

Department of Health and Human Services (डीएचएचएस) सभी विकटोरियावासियों के लिए coronavirus (COVID-19) पर व्यवहारिक सलाह एवं नवीनतम स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करता है जिसमें कुछ अनुवादित जानकारी सम्मिलित है: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

आप **Coronavirus hotline** को 1800 675 398 (24 घंटे प्रति दिन/7 दिन प्रति सप्ताह) पर भी कॉल कर सकते हैं।

इस प्रकाशन के आसानी से देखे जा सकने वाले प्रारूप के लिए [Emergency Management Communications](#) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ईमेल करें.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

यहाँ उपलब्ध है [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Hindi

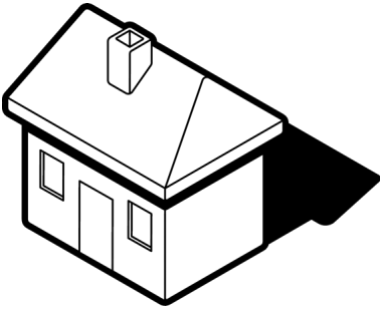


अगर आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है तो आपको क्या करना है हिंदी

आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है

आप खुद को दूसरों से तब तक अलग (आइसोलेट) रखें जब तक Department of Health and Human Services (DHHS) आपको यह नहीं कहता कि खुद को अलग रखना बंद कर देना सुरक्षित है। इस सलाह को मानना आपके लिए कानूनी रूप से ज़रूरी है।

और अधिक जानकारी के लिए, coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर (सप्ताह के 7 दिन, दिन के 24 घंटे) संपर्क करें। अगर आपको एक अनुवादक की ज़रूरत है, तो कृपया 131 450 पर फोन करें।



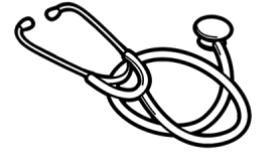
आपको घर में रहना अनिवार्य है



अपने हाथ धोएं तथा खाँसी व छींक आने पर मुँह और नाक ढक लें



अपने परिवार व मित्रों से खुद को अलग कर लें



अगर आपको चिकित्सीय सहायता की ज़रूरत है, अपने डॉक्टर को या हॉटलाइन पर फोन करें

मुझे खुद को अलग (आइसोलेट) कर लेने की ज़रूरत क्यों है?

आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है। इसलिए आपका खुद को अलग (आइसोलेट) करना अनिवार्य है क्योंकि इस बात की संभावना बहुत ज़्यादा है कि आप दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकते हैं।

खुद को अलग (आइसोलेट) करने का मतलब है कि आपको, चिकित्सीय देखभाल या किसी आपात-स्थिति के अलावा, अपने घर से बाहर नहीं जाना चाहिए।

अगर आपकी जान-पहचान वाले किसी अन्य व्यक्ति में लक्षण नज़र आ रहे हैं तो उनको भी जाँच करवानी चाहिए और घर पर रहना चाहिए।

खुद को अलग (आइसोलेट) करना वो सर्वाधिक महत्वपूर्ण काम है जो आप coronavirus (COVID-19) के फैलाव को धीमा करने और विक्टोरिया के अन्य निवासियों को सुरक्षित रखने में सहायता करने के लिए कर सकते हैं।

मैं खुद को कहाँ अलग (आइसोलेट) करूँ?

आपको तुरंत ही, कहीं भी रुके बिना उस जगह पर चले जाना चाहिए जहाँ आप खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहने वाले हैं।

सामान्यतया वह जगह आपका घर है, लेकिन हो सकता है कि DHHS आपको दूसरी किसी उपयुक्त जगह पर आइसोलेशन की अनुमति दे दे।

आइसोलेशन (अलग रहने) के दौरान अगर आपको भोजन या दवा लाने में सहायता की ज़रूरत है, तो हम वो सहायता प्रदान कर सकते हैं।

मुझे किसको बताना होगा?

जब आपसे कहा जाए कि आपकी जाँच के परिणाम में आप संक्रमित पाए गए हैं, तो उसके तुरंत बाद आपको अपने निकट संपर्क वाले लोगों को यह बात ज़रूर बतानी होगी। 'निकट संपर्क' का मतलब उन लोगों से है जिनके साथ आप रहते हैं, काम करते हैं, या किसी सामाजिक कार्यक्रम में आप जिनके साथ थे।

आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उनको भी तुरंत ही घर पर पृथक्वास (क्वॉरंटाइन) करना होगा क्योंकि उनको coronavirus (COVID-19) होने की संभावनाएं बहुत ज़्यादा हैं। इसमें बच्चे भी शामिल हैं।

जाँच में संक्रमित पाए जाने के बाद क्या होता है?

DHHS का जन स्वास्थ्य दल आपसे उन लोगों के बारे में बात करेगा जो आपके संपर्क में आए थे ताकि वह दल इस वायरस के फैलाव को धीमा करने और आपके परिवार तथा समुदाय की रक्षा करने के लिए काम कर सके। वह दल यह भी लिखेगा कि आप खुद को अलग (आइसोलेट) करके कहाँ रह रहे हैं और आपके साथ कौन रह रहा है।

जन स्वास्थ्य दल नियमित रूप से आपके संपर्क में रहेगा। अगर आपको किसी अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत है या सुरक्षित व कुशल रहने के बारे में आपके कुछ अन्य प्रश्न हैं तो आप उनसे संपर्क कर सकते हैं।

आपको तब तक खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहना ज़रूरी है जब तक कि वह दल आपको आइसोलेशन (खुद को अलग रखना) बंद करने की आधिकारिक अनुमति नहीं दे देता।

सुरक्षित कैसे रहा जा सकता है

Coronavirus (COVID-19) अत्यंत संक्रामक है। आपको किसी चिकित्सीय देख-रेख या आपात-स्थिति के अलावा, अपने आवास से बाहर बिल्कुल भी नहीं जाना चाहिए। आपको उन लोगों को भी सुरक्षित रखना होगा जिनके साथ आप रहते हैं।

- एक अलग कमरे में रहकर खुद को दूसरों से अलग कर लें। जहाँ भी संभव हो दरवाजे को बंद व खिड़की को खुला रखें।
- आप जिन उन लोगों के साथ रहते हैं, अगर उनके संपर्क में आएँ तो, आपको अवश्य ही उनसे 1.5 मीटर दूर रहना होगा। जब आप दूसरे लोगों के साथ किसी एक कमरे में हों तो आपको एक सर्जिकल मास्क (एक बार काम में लेकर फेंकने वाला फेस मास्क) पहनना होगा।
- घर में रहने वालों के अलावा बाहर के किसी भी व्यक्ति को मिलने आने की अनुमति नहीं दें।
- अगर उपलब्ध है, तो अलग बाथरूम काम में लें।
- अपने, काँच, चिनी मिट्टी तथा अन्य बर्तनों को घर के अन्य लोगों के सामनों से अलग रखें।
- अपने हाथों को बार-बार धोएं, हर बार कम से कम 20 सैकण्ड्स तक साबुन व पानी काम में लें, या एक ऐसा हैंड सेनिटाइज़र काम में लें जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत एल्कोहल हो।
- खाँसते या छींकते समय मुँह व नाक के आगे टिश्यु लगाएं और फिर तुरंत उस टिश्यु को कचरे के डिब्बे में डालकर अपने हाथ धो लें। अगर आपके पास टिश्यु नहीं है तो, खाँसते या छींकते समय अपने मुँह व नाक के आगे अपनी कोहनी या बाँह लगा लें।
- अपनी नाक साफ करने, खाँसने, छींकने या शौचालय में जाकर आने के बाद अपने हाथ धोएं।
- घर की सतहों को नियमित रूप से साफ करें और कपड़ों को खूब तेज़ गर्म पानी में अच्छी तरह धोएं।
- टिश्यु जैसी दूषित चीज़ों को एक थैली लगे कचरे के डिब्बे में फेंकें।

- दूषित चीजों को हैंडल करते समय एक सर्जिकल मास्क तथा एक बार काम में लेकर फेंकने वाले (डिस्पोज़ेबल) दस्ताने पहनें।
- अगर आप किसी निजी मकान या अपार्टमेंट में रहते हैं तो आप बगीचे में या अपनी बालकनी में जा सकते हैं। अपने आवास में इधर-उधर जाते समय आपको एक सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।

उन परिवारवालों या मित्रों को, आपके लिए भोजन या अन्य ज़रूरी चीजें लाने के लिए कहें, जिनको खुद को अलग (आइसोलेट) करने की ज़रूरत नहीं है।

ये सामान देते समय उनको आपके भीतर नहीं आना चाहिए, बल्कि सामानों को आपके घर के मुख्य दरवाज़े पर छोड़ देना चाहिए।

अपने लक्षणों पर नज़र रखें

अगर आपके लक्षण और ज़्यादा बढ़ जाएं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें। अगर कोई चिकित्सीय आपात-स्थिति (उदाहरण के लिए, सांस लेने में कठिनाई) हो तो ट्रिपल जीरो (000) पर फोन करें और एक एंबुलेंस की मांग करें। एंबुलेंस के अधिकारियों को बताएं कि आपको coronavirus (COVID-19) है।

अपनी कुशलता का ध्यान रखें

- परिवार तथा मित्रों से टेलिफोन, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से संपर्क करें।
- अपने रोज़गारादात से बात करके घर से काम करने की व्यवस्था करें।

अगर आप खुद को संभाल नहीं पा रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या निम्नलिखित से संपर्क करें:

- **Lifeline Australia** <<https://www.lifeline.org.au/>>, 13 11 14 पर फोन करें
एक संकटकाल सहायता सेवा जो हर समय सहायता प्रदान करती है।
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, 1300 22 4636 पर फोन करें
ये उन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सेवा की सहायता उपलब्ध करवाते जो खुद को अलग (आइसोलेट) करके रह रहे हैं।
- **Kids Helpline** <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, 1800 551800 पर फोन करें
युवाओं के लिए एक निःशुल्क तथा गोपनीय काउंसलिंग सेवा।

किसी दुभाषिण से सहायता के लिए आप Lifeline या Beyond Blue से 131 450 पर फोन करके संपर्क कर सकते हैं।

आपातकालीन सहायता पैकेजेस

सहायता तथा आपातकालीन सहायता पैकेजेस के बारे में जानकारी या घर का सामान (ग्रोसरीज़) लाने में सहायता के लिए dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19 पर जाएं या coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें। अगर आपको एक अनुवादक की ज़रूरत है तो कृपया 131 450 पर फोन करें।

COVID-19 कर्मचारी सहायता भुगतान

आप, एक बार दिये जाने वाले \$1,500 के कर्मचारी सहायता भुगतान के लिए योग्य हो सकते हैं, इसे उन विक्टोरियावासियों को वित्तीय सहायता देने के लिए बनाया गया है जिनको DHHS ने घर पर खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहने का निर्देश इसलिए दिया है क्योंकि उन्हें coronavirus (COVID-19) होने की पहचान हुई है या वे किसी कन्फ़र्म्ड मामले के निकट संपर्क हैं।

DHHS सभी कन्फ़र्म्ड मामलों और उनके निकट संपर्कों से सीधा संपर्क करेगा। फिर उस प्रक्रिया के एक हिस्से के रूप में, इस भुगतान के लिए आकलन, फोन पर बात करके किया जाएगा। इस भुगतान को पाने का केवल यही एक तरीका है।

देखभालकर्ताओं तथा घर में रहने वाले अन्य लोगों के लिए सूचना

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो का coronavirus (COVID-19) एक कन्फर्म्ड मामला है, तो आपको भी अवश्य ही पृथक्वास क्वारंटाइन करना होगा और घर पर ही रहना होगा।

अगर आपको इनमें से कोई लक्षण हैं: बुखार, कंफंपी या पसीना, सांस लेने में कठिनाई, नाक बहना, गंध या स्वाद का अनुभव न होना - यह सलाह दी जाती है कि आप अपनी जाँच करवाएं। कुछ निश्चित मामलों में सरदर्द, मांसपेशियों का दुखना, नाक रुक जाना, मतली, उल्टी और दस्त होने पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए।

अगर आप परिवार के किसी बीमार सदस्य की देखभाल कर रहे हैं तो कुछ महत्वपूर्ण काम ऐसे हैं जो घर के सभी लोगों को सुरक्षित रखने के लिए आपको करने चाहिए:

- सुनिश्चित करें की बीमार व्यक्ति अन्य लोगों से दूर, किसी एक ही कमरे में रहे।
- जहाँ संभव हो, उनके कमरे का दरवाजा बंद और खिड़की खुली रखें।
- देखभाल करने वालों की सँख्या न्यूनतम रखें।
- हमेशा कमरे के भीतर जाने से पहले और बाहर आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं या एक हैंड सेनिटाइज़र काम में लें।
- बीमार व्यक्ति के खाने-पीने के बर्तन घर के अन्य बर्तनों से अलग रखें।
- अगर उपलब्ध हो तो, जब भी संभव हो, जब आप बीमार व्यक्ति के कमरे में हों तो सर्जिकल मास्क पहनें और उनसे 1.5 मीटर दूर रहें।
- बार-बार छूई जाने वाली सतहों जैसे कि टेबल-टॉप्स, दरवाजे, कीबोर्ड्स, नल या हैंडल्स को बार-बार साफ और स्वच्छ करें।
- टिशयुओं और मास्कों को मुँह बंद की जा सकने वाली किसी प्लास्टिक की थैली में डालकर फेंकें।
- लोगों को मिलने के लिए नहीं आने दें।

अगर बीमार व्यक्ति को और ज़्यादा खराब लगने लगे, तो सलाह के लिए coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें। अगर आपको अपने जीपी के पास जाना हो, तो पहले से फोन कर दें ताकि वे तैयार रहें।

लक्षणों पर नज़र रखें

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं उनके लक्षण बढ़ने लगे, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें और एक एंबुलेंस की मांग करें। उनको बता दें कि बीमार व्यक्ति coronavirus (COVID-19) का एक कन्फर्म्ड मामला है।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में पाने के लिए ईमेल करें Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-073-5 (online/print)

[Translated resources – coronavirus disease \(COVID-19\) https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) पर उपलब्ध है