

घर पर रहने की – आपकी योजना



हमारे आवागमन (घूमने-फिरने) को रोकने से वायरस का रूकाव होता है। ऐसा करने से इसे और कहीं जाने का मौका नहीं मिलता। इसकी सफलता के लिए हम सभी को अपनी दिनचर्या में बदलाव लाने की जरूरत है। **आपका घर पर रहना जरूरी है।** इससे ज़िन्दगियों का बचाव होगा।

याद रखें, आप अब जो भी करेंगे उसका प्रभाव हम सब पर पड़ेगा। नियमों का पालन करना मायने रखता है। इससे ज़िन्दगियों का बचाव होगा।

अधिक जानकारी के लिए मुझे कहां जाना चाहिए?

हम जानकारी को लगातार अपडेट (अद्यतन) कर रहे हैं। अपने आर्थिक और स्वास्थ्य सम्बन्धी सवालों के जवाब समेत, सारी नवीनतम सलाह के लिए

Covid19.govt.nz वेबसाइट पर जाएं

घर पर रहने की - आपकी योजना

व्यवस्थित होने के लिए, कुछ सुझाव:

- दूसरे लोगों के बारे में सोचें - आपको आवश्यक सप्लाई (आपूर्ति), दवा और भोजन नियमित रूप से उपलब्ध होगा। आपको स्टॉक-पाइल (ज्यादा मात्रा में इकट्ठा) करने की जरूरत नहीं है। सिर्फ इस बात की जांच करें कि आपके पास घर में सबके लिए - शिशुओं और पालतू जानवरों, या दूसरे लोग जिनकी आप देखभाल करते हैं उन सहित सब की जरूरत के लिए सामान है।
- सुरक्षित रूप से तैयार करें - अच्छी स्वच्छता को जारी रखें। अपने हाथ साबुन से धोएं, फिर सुखाएं। अपनी कोहनी में खाँसे या छींकें। अगर आप बीमार हैं, तो दूसरों से मदद के लिए कहें। अच्छी शारीरिक दूरी बनाये रखें।
- जाने से पहले फोन करें - अगर आपको डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य सेवाओं के पास जाने की जरूरत है तो आप पहले फोन जरूर करें।
- साथ मिलकर तैयारी करें - अपने मित्रों, परिवार के लोगों (whānau) और अन्य लोग जिन्हें आपकी सहायता की जरूरत हो सकती है, उनके बारे में विचार करें और उनसे सम्पर्क बनाएं। उन कमजोर लोगों जिनकी प्रतिरक्षा की शक्ति कमजोर हो चुकी है, या जो 70 साल से ज्यादा उम्र के हैं, का ध्यान रखें। उन लोगों के बारे में सोचें जो सैल्फ-आइसोलेशन (आत्म-अलगाव) में हैं, या जो अस्वस्थ हैं और उन्हें सहायता की जरूरत है।
- दूरी बनाए रखें - आपके घर से बाहर के लोगों से सारे आपसी मेल-मिलाप बन्द करें।

- सूचित रहें - अपनी विशिष्ट स्थिति के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) पर जाएं।
- काम को सुलझाएं - आपके काम और व्यवसाय के लिए चेतावनी स्तर 4 का मतलब क्या है, यह पता लगाने के लिए [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) वेबसाइट पर जाएं।
- अपनी आर्थिक स्थिति को सुलझाएं - आपकी सामान्य आर्थिक सहायता, जैसे कि लाभ या भत्ता जारी रहेंगे। क्या उपलब्ध है यह जानने के लिए [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) पर जाएं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ रहें - दूर रहने को सम्पर्क बनाए रखने में बाधा न बनने दें। वीडियो कॉल, फोन कॉल, चैट और टैक्स्ट का उपयोग करके लोगों के साथ सम्पर्क बनाए रखें। अगर आप स्वयं को तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करते हैं, तो आप एक प्रशिक्षित काउंसलर (परामर्शदाता) के साथ बात करने के लिए दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन 1 737 नम्बर पर फोन या टैक्स्ट कर सकते हैं।
- शारीरिक रूप से स्वस्थ रहें - नियमित शारीरिक व्यायाम जारी रखें और जब संभव हो ताजी हवा का सेवन करें। यह ठीक है बशर्तें कि यह एकान्त में किया जाए या केवल उन लोगों के साथ, जो आपके साथ रह रहे हैं।

स्वयं को सुरक्षित रखने के बारे में तथा ताजा जानकारी के लिए [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) वेबसाइट पर जाएं।

Unite
against
COVID-19