



नेपालीका मन्दिर, सगंठन र संस्थाहरुका लागि कोभिड-१९ सम्बन्धि महत्वपूर्ण जानकारी



यो मार्गदर्शिकाले नेपाली भाषामा जानकारी र समर्थनको स्रोत प्रदान गर्दछ । थप जानकारीको लागि अंग्रेजीमा **BCNSW Covid-19 Guide** हेर्नुहोला । थप मद्दतको लागि NSW को **Buddhist Council** मा सम्पर्क गर्नु होला ।

इमेल :: office@buddhistcouncil.org , फोन:: ९९६६ ८८९३

महत्वपूर्ण - सरकारी नियमहरु

सार्वजनिक धार्मिक कार्यक्रम वा सेवाहरु सन्चालन गर्न अनुमति छैन ।

मन्दिरहरु सर्व साधारणको लागि बन्द गर्नु पर्दछ ।

धार्मिक अनुष्ठान कार्य/सेवा प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न सकिन्छ : केवल आवश्यक व्यक्तिहरु मात्र उपस्थित भएर गर्न सकिने छ । सर्वसाधारणलाई उपस्थित हुन अनुमति छैन । विवाह संस्कार सम्पन्न गर्न केवल ५ जना र मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्न केवल १० जना उपस्थित हुनलाई अनुमति छ ।

सामाजिक दुरी : प्रति व्यक्ति ४ वर्ग मीटर /हरेक समय १.५ मीटर टाढा ।

यी नियमहरु पालना गरेर आफु लगायत र अरुलाई पनि सुरक्षित राख्नुहोस

- आफ्नो हातहरु नियमित रूपमा धुनुहोस (साबुन वा स्यानिटाइजर)
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस
- दूरी कायम राख्नुहोस: सामाजिक दूरी (समानभुति) अभ्यास गर्नुहोस, यदी केही लक्षण देखियो भने घरमा अलग्गै बस्नुहोस
- प्रत्यक्ष आमने सामने बैठक गर्न सिमित गर्नुस



नेपाली भाषामा कोभिड-१९ सम्बन्धि जानकारी

हाईपरलिंकमा क्लिक गर्नुहोस वा यो गाइडको अन्त्यमा रहेको तालिकामा पूर्ण वेब लिंकहरु प्रयोग गर्नुहोस ।

- [NSW Health translated resources](#)
- [Commonwealth Dept. of Health translated resources](#)
- [Resources from SBS](#) नेपाली भाषामा
- [Centre for Cultural Diversity in Ageing](#)
- [Ethnolink translated resources](#)

समुदायको लागी समर्थन गर्नुहोस

तपाइको समुदायमा व्यक्ति र सघंलाई तपाईंको समर्थनको आवश्यक पर्न सक्छ, विशेष गरी जो अलग, वृद्ध वा जसका आफन्तहरु वृद्ध हेरचाह सस्थांमा छन् ।

- के तपाईं मानिसहरुलाई सुचित गर्न सक्नु हुन्छ ? सम्पर्कमा रहीरहन सक्नु हुन्छ ?
- के तपाईं प्रत्यक्ष प्रसारणका सेवाहरु दिन सक्नु हुन्छ ? के तपाइसंग समुदायको लागी टेलीफोन मदत :लाईन छ ?

- के तपाईं त्यस्ता व्यक्तिहरुका लागि खाना लैजान सक्नु हुन्छ जो आफै किन्न या पकाउन असमर्थ छन् ?

The [Translating and Interpreting Service](#) (TIS) ले तपाईंलाई अंग्रेजी भाषा सेवाहरु प्रयोग गर्न मदत गर्न सक्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि

- जीपीहरुले फ्रन्ट लाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ, र अन्य सेवाहरुको सन्दर्भमा पनि गर्न सक्छ
- लाइफलाइनले २४ घन्टा टेलिफोन परामर्श सेवा प्रदान गर्दछ । १३ ११ १४ मा कल गर्नुहोला
- मानसिक स्वास्थ्य विज्ञ खोज्नको लागि [The NSW Mental Health Line](#) (१८०० ०११ ५११, २४ घन्टा) मा कल गर्नुहोला
- The [Australian Association of Buddhist Counsellors and Psychotherapists](#) (AABCAP) ले मान्यता प्राप्त बौद्ध सल्लाहकार या मनोचिकित्सक खोज्न मदत गर्दछ ।

घरेलु या पारिवारिक हिंसाको जोखिममा रहेका व्यक्तिको लागि

- [1800 Respect](#) ले परामर्श र जानकारी प्रदान गर्दछ । (१८०० ७३७ ८३२)

माथि उल्लेखित वेबसाइटका पूर्ण वेब लिंकहरु

BCNSW Covid-19 Info Guide	buddhistcouncil.org/covid19
NSW Health translated resources	health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/covid-19-resources.aspx
Commonwealth Dept. of Health translated resources	health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/translated-coronavirus-covid-19-resource
Resources from SBS in Nepali	sbs.com.au/language/nepali/coronavirus-updates
Centre for Cultural Diversity in Ageing	culturaldiversity.com.au/service-providers/multilingual-resources/multilingual-health-and-aged-care-information
Ethnolink translated resources	ethnolink.com.au/covid-19-coronavirus-translated-resources/#nepali
Translating and Interpreting Service	tisonational.gov.au/vi/Non-English-speakers
The NSW Mental Health Line	health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/Mental-Health-Line.aspx
AABCAP	aabcap.org/
1800 Respect	1800respect.org.au/