

यो प्रकाशनले नोभेम्बर 10, 2020 सम्मको जानकारी समेटेछ।

कृपया nyc.gov/workers पनि हेर्नुहोस्।

COVID-19को समयमा काममा फर्किने:

घरेलु कामदार र उनीहरूको रोजगारदाताको लागि महत्वपूर्ण जानकारी

घरेलु काम अद्वितीय छ: कार्यस्थल एक निजी घर हो। घरेलु कामदारहरूमा न्यानीहरू, घर सफा गर्नेहरू, हाउसकिपरहरू, घर हेरचाह गर्ने कामदारहरू, र घरभित्र बच्चा हेरचाह गर्नेहरू पर्दछन्।¹ यो प्रकाशनको उद्देश्य COVID-19 महामारीको अवधिमा घरेलु कामदारहरू र तिनीहरूका रोजगारदाताहरूका लागि महत्वपूर्ण स्वास्थ्य र सुरक्षा जानकारी प्रदान गर्नु हो। खण्डहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

- I. घरेलु कामदारहरूको लागि सिफारिस गरिएको उत्तम अभ्यासहरू
- II. रोजगारदाताहरूको लागि चेकलिस्ट र संसाधनहरू
- III. घरेलु कामदारहरूका लागि अन्य संसाधनहरू

न्यू योर्क स्टेट स्वास्थ्य तथा सुरक्षा मार्गदर्शनहरू, जसले व्यापार तथा घरेलु रोजगारलाई समेटेछ, ति forward.ny.govमा उपलब्ध छन्।

सहकार्यका साथ राम्रो सञ्चारले दुवै कामदारहरू र रोजगारदाताहरूलाई सुरक्षित रहन र निजी घरको सेटिङमा प्रसारणको जोखिम कम गर्न उत्कृष्ट सक्षम गर्नेछ।

COVID-19 प्रसारण रोकथाम गर्न 4 प्रमुख कार्यहरू सम्झनुहोस्:

1. **बिरामी पर्दा घरमा बस्नुहोस्:** यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईं आवश्यक चिकित्सकीय सेवाको लागि ([परिक्षण](#) सहित) वा अन्य आवश्यक कामहरू नपरुन्जेल घरमै बस्नुहोस्।
2. **शारीरिक दूरी:** अर्को व्यक्तिबाट कम्तिमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।
3. **मुख ढाक्ने लगाउनुहोस्:** तपाईंको वरपरका मान्छेहरूलाई रक्षा गर्नुहोस्। तपाईं लक्षण बिना संक्रामक हुन सक्नुहुन्छ र रोग फैलाउन सक्नुहुन्छ जब तपाईं खोक्नुहुन्छ, हाँचिउ गर्नुहुन्छ, वा कुरा गर्नुहुन्छ। मुख ढाक्नेले COVID-19को प्रसार कम गर्न सहयोग गर्न सक्छ।
4. **स्वस्थ हात स्वच्छता अभ्यास गर्नुहोस्:** आफ्नो हात प्रायः साबुन र पानीले धुनुहोस् वा ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने; बारम्बार छुने सतह नियमित रूपमा नियमित सफा गर्नुहोस्; नपखालेको हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्; र तपाईंको खोकी वा हाँचिउ आफ्नो हातले नभएर आफ्नो बाहुलाले ढाक्नुहोस्।

पढ्नुहोस् [What New Yorkers Need to Know Now About COVID-19](#), उपलब्ध छ

NYC Department of Health and Mental Hygiene वेबसाइट nyc.gov/health। COVID क्लिक गर्नुहोस्।

¹ घरेलु काममा धेरै प्रकारका कार्यहरू पर्दछन्। NYC Department of Health and Mental Hygieneले पहिले [घरेलु स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरू तथा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरूको लागि COVID-19 मार्गदर्शन](#) जारी गर्यो (बिरामी तथा वृद्ध व्यक्तिहरूलाई सहायतासहित) nyc.gov/health मा उपलब्ध। COVID क्लिक गर्नुहोस्।

I. घरेलु कामदारहरूको लागि सिफारिस गरिएको उत्तम अभ्यासहरू

1. आफ्नो रोजगारदातासँग सुरक्षा योजना छलफल तथा विकास गर्नुहोस् र योजनामा अडिक रहनुहोस्।
2. सम्भावित COVID-19 संक्रमणको लागि तयारी गर्नुहोस्।
3. यदि तपाईं संक्रमित हुनुभयो भने तलबी विदा र/वा बचाइएको विदा सम्बन्धी आफ्नो अधिकार जान्नुहोस्।
4. विषयलाई सम्बोधन गर्न सुरक्षा योजनाको प्रभावकारिता सहित स्वास्थ्य तथा सुरक्षा विषय सम्बन्धी आफ्नो रोजगारदातासँग नियमित तथा खुला रूपमा कुरा गर्नुहोस्।

उत्तम अभ्यास #1: आफ्नो रोजगारदातासँग सुरक्षा योजना छलफल तथा विकास गर्नुहोस् र योजनामा अडिक रहनुहोस्।

आफ्नो रोजगारदातासँग तपाईं दुवैले COVID-19बाट बच्नलाई के गर्नुहुनेछ छलफल गर्नुहोस्, त्यसपछि सहमत भएको अपेक्षा तथा अभ्यासहरू लेखनमा राख्नुहोस्। तपाईंले विकास गर्ने सुरक्षा योजनाले तपाईं र तपाईंको रोजगारदातालाई मद्दत गर्नेछ किनभने तपाईंको घरमा वृद्ध वयस्कहरू वा चिकित्सकीय अवस्था भएका व्यक्तिहरू हुन सक्छन् जो गम्भीर COVID-19 रोग,² काममा आउने मानिसहरू, र अन्य सम्भावित चिन्ताहरूको बढ्दो जोखिममा हुन्छन्।

सुरक्षा योजनाले कम्तिमा निम्न सम्बोधन गर्नुपर्छ:

<p>स्वास्थ्य जाँच</p>	<ul style="list-style-type: none"> • कसले स्वास्थ्य जाँच गर्नेछ, कसलाई COVID-19को लागि परिक्षण गरिनेछ पहिचान गर्नुहोस्³ र तपाईंले कहिले र कसरी जानकारी ट्रायक गर्नुहुनेछ। • प्रत्येक कार्यदिनको सुरुवातमा जाँचहरू हुनुपर्छ। तपाईं, तपाईंको रोजगारदाता, र तपाईंको रोजगारदाताको घरका सदस्यहरूले स्वास्थ्य स्क्रिनिङहरू गर्नुपर्छ। <p><i>COVID-19 भएका सबैले लक्षण देखाउदैनन् भन्ने याद राख्नुहोस्, त्यसैले ज्वरो वा खोकी जस्ता देखिने लक्षण बारे मात्रै नसोधेर कोही COVID-19को परिक्षणमा पोजिटिभ भएकोसँग सम्पर्क रावा जो हालसालै एउटा राज्य वा देशबाट न्यू योर्क स्टेट क्वारेन्टीन सूचीमा 4 फर्किएको सम्भावना बारे पनि सोध्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।⁴</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • एक नमुना COVID-19 जाँच उपकरण nyc.gov/healthमा उपलब्ध छ। COVID क्लिक गर्नुहोस्।
<p>सुरक्षात्मक उपकरण</p>	<ul style="list-style-type: none"> • तपाईंको रोजगारदाताले कुनै शुल्क बिना र पर्याप्त मात्रामा व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (Personal Protective Equipment, PPE)- उदाहरणको लागि, फेस मास्क- प्रदान गर्नुपर्दछ ताकी तपाईं घरभित्र पर्याप्त PPE बिना कहिल्यै काम गरिरहनु भएको छैन। • को र कहिले PPE अनिवार्य लगाउनुपर्छ भन्ने सहित सबै आवश्यक PPE पहिचान गर्नुहोस् र घरभित्र प्रवेश गर्ने जो कोही पनि कपडाहरू अनिवार्य परिवर्तन गर्नुपर्छ वा पर्देन वा एक फरक बाहिरी सतहमा राख्नुपर्छ पहिचान गर्नुहोस्। • घरमा जो कोहीले सकेसम्म अनुहार ढाक्ने लगाउनुपर्छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस् र विशेषगरी जब कम्तिमा अरुबाट 6 फुट दुरी कायम गर्न असम्भव हुने अवस्थामा।⁵
<p>स्वच्छता, सफाई र कीटाणुनास</p>	<ul style="list-style-type: none"> • घरको बारम्बार प्रयोग हुने भागहरू - उदाहरणको लागि, भान्सा, शौचालय- र डोरनोबहरू, नल ह्यान्डलहरू, ह्यान्डरेलहरू, र काउन्टरटपहरू जस्ता बारम्बार छोड्ने सतहहरू कति पटक सफा गर्ने सहित सफाई प्रोटोकल स्थापना गर्नुहोस्।
<p>शारीरिक दूरी</p>	<ul style="list-style-type: none"> • घरमा कसले शारीरिक रूपमा अनिवार्य दुरी राख्नुपर्छ, घरमा प्रवेश गर्ने मानिसहरूमा कुनै प्रतिबन्धहरू छन् कि जो घरको सदस्य होइनन्, र घरभित्र मानिसहरूलाई छरिएर र सुरक्षित दुरीमा राख्ने तरिका स्थापना गर्नुहोस्। • बच्चाहरूको लागि सुरक्षित क्रियाकलापहरू योजना बनाउनुहोस्, जस्तै कि बढाइएको बाहिरी समय, र कति बेला बच्चाहरूले मुख ढाक्नेहरू अनिवार्य लगाउनुपर्छ, कोसँग उनीहरूको भौतिक अन्तरक्रिया हुनसक्छ र कहाँ अन्तरक्रिया हुनसक्छन् निर्धारण गर्नुहोस्।

² [COVID-19 तथा प्रतिरोधक शक्ति कम भएका व्यक्तिहरू](https://www.nyc.gov/health) बारे थप जानकारीको लागि, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)मा जानुहोस्। COVID क्लिक गर्नुहोस्, त्यसपछि “रोकथाम तथा उच्च जोखिममा रहेको समूहहरू।

³ निःशुल्क COVID-19 परिक्षण बारे जानकारी [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest)मा उपलब्ध छ

⁴ प्रतिबन्धित राज्यहरूको सूची सहित न्यू योर्क स्टेट COVID-19 ट्राभल एडभाइजरी <https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory> मा उपलब्ध छ।

⁵ पढ्नुहोस् [COVID-19 मुख ढाक्ने: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू](https://www.nyc.gov/health) [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)मा। COVID क्लिक गर्नुहोस्।

सुझावहरू:

- PPEमा एउटा मुख ढाक्ने भन्दा बढी समावेश हुन सक्छ। उदाहरणको लागि, प्रत्येक दिन तपाईं घरमा प्रवेश गर्दा यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई एउटा सफा स्मोकमा चेन्ज गर्न र ल्याटेक्स पन्जा लगाउन भन्छन् भने तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई निःशुल्क मुख ढाक्नेहरू अनिवार्य प्रदान गर्नुपर्छ र निःशुल्क अतिरिक्त PPE सामग्रीहरू प्रदान गर्नुपर्छ।
- तपाईं र तपाईंको रोजगारदाता सार्वजनिक यातायात वा उच्च-ट्राफिक क्षेत्रहरूमा तपाईंको जोखिम कम गर्न तपाईंको नियमित यात्राबारे छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।
उदाहरणको लागि, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको यात्राको लागि तपाईं निजी कारहरू/सवारी-बाइने सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस् भन्ने चाहन सक्छन् र त्यसको अवस्थामा तपाईंले सवारीको लागि भुक्तान गर्दा यात्रा व्यवस्थाहरू र/वा प्रतिपूर्ति छलफल गर्नुपर्छ।⁶
- यदि सफाई गर्नु तपाईंको कामको हिस्सा हो भने:
 - सम्भव हुन्छ भने, तपाईंको रोजगारदाता त्यहाँ नभएको बेला सबैको जोखिम कम गर्न घर सफा गर्नुहोस्।
 - फेडरल अकुपेशनल सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासनबाट सुरक्षा मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।⁷

संसाधनहरू:

निम्न संस्थाहरूले सुरक्षा योजना टेम्पलेटहरू प्रदान गर्दछन्:

नेसनल डोमेस्टिक वर्कर्स अलाइन्स (National Domestic Workers Alliance, NDWA):

<https://membership.domesticworkers.org/coronavirus/work-safely/return-to-work-safely/>

ह्याण्ड इन ह्याण्ड (Hand in Hand):

<https://domesticemployers.org/support-during-the-coronavirus-pandemic/>

न्यू योर्क स्टेट डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ (New York State Department of Health):

https://www.governor.ny.gov/sites/governor.ny.gov/files/atoms/files/NYS_BusinessReopeningSafetyPlanTemplate.pdf

(अंग्रेजी)

<https://www.governor.ny.gov/sites/governor.ny.gov/files/atoms/files/NYSBusinessReopeningSafetyPlanTemplateSpanish.pdf>

(स्पेनिश)

उत्तम अभ्यास #2: सम्भावित COVID-19 संक्रमणको लागि तयारी गर्नुहोस्।

आफ्नो रोजगारदातासँग आइसोलेसन वा क्वारेन्टीन कसरी सम्हाल्ने बारे नियमित रूपमा कुरा गर्नुहोस् यदि:

- तपाईं वा कोही तपाईंको रोजगारदाताको घरमा परिक्षणमा COVID-19 पोजेटिभ देखिनु भएको छ वा COVID-19को लक्षण छ।
- तपाईं वा कोही तपाईंको रोजगारदाताको घरमा कोही COVID-19 पोजेटिभ भएकोसँग सम्पर्कमा आएको छ वा हालसालै COVID-19को बढ्दो दर भएको कुनै देश वा राज्यबाट फर्केर आएको छ।

वास्तविक जोखिमको भावी कार्य योजना राख्न वा आफ्नो कामदारसँग तपाईंको विदा विकल्पहरू (तलबी र बेतलबी) छलफल गर्न निश्चित हुनुहोस्।

महत्वपूर्ण: भेदभाव तथा प्रतिसोध अवैध छन्।

तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको जाति, राष्ट्रिय मूल, वा अशक्तताको कारण तपाईंलाई बर्खास्त गर्न, तपाईंलाई घर पठाउन, वा तपाईंलाई काममा नआउन भन्न सक्दैनन्। कुनै कामदारलाई बर्खास्त गर्नु वा कुनै कामदारलाई कामदारको जाति, राष्ट्रिय मूल, वा अशक्तताले कोरोना भाइरसको जोखिम हुने सम्भाना हुने संकेत गर्दछ भन्ने अनुमानको आधारमा काम गर्नबाट रोक्नु एक गैरकानुनी विभेदपूर्ण अभ्यास हो। III हेर्नुहोस्। न्यू योर्क स्टेट र न्यू योर्क सिटी मानव अधिकार एजेन्सीहरूलाई सम्पर्कको लागि घरेलु कामदारको लागि अन्य संसाधनहरूको लागि लिंक।

यदि तपाईंको रोजगारदाताको घरमा कोही संक्रमित भएको छ भने तपाईंको रोजगारदाताले:

- तपाईंलाई विश्वसनीय सम्पर्क जानकारी प्रयोग गरेर जानकारी गराउनुपर्छ;
- संक्रमित व्यक्तिलाई कति लामो समयसम्म आइसोलेट वा क्वारेन्टीन गर्नुपर्ने आवश्यक छ भन्ने सल्लाह दिनुपर्छ;
- तपाईं कामको लागि रिपोर्ट नगर्न कति समयसम्म अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने सल्लाह दिनुपर्छ; र
- तपाईंले कामको लागि रिपोर्ट नगर्नु हुने समयमा तपाईंलाई कसरी भुक्तान गरिनेछ—उदाहरणको लागि, आंशिक तलबले, सल्लाह दिनुपर्छ।

⁶ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)मा उपलब्ध [COVID-19 पब्लिक हेल्थ इमर्जेन्सीको समयमा सुरक्षित यात्रा](#) पढ्नुहोस्। COVID क्लिक गर्नुहोस्।

⁷ [OSHA अन्तर्गत कामदार अधिकारहरू](#) (अंग्रेजी) र [OSHA अन्तर्गत कामदार अधिकारहरू](#) (स्पेनिश) [osha.gov](https://www.osha.gov) मा उपलब्ध छन्

यदि तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ भने:

- आफ्नो रोजगारदातालाई जानकारी गराउनुहोस्;
- परिक्षण गराउन वा हेरचाह पाउन आफ्नो बिरामी विदा प्रयोग गर्नुहोस्।

COVID-19 होटल कार्यक्रम

यदि तपाईं लिभ-इन न्यानी हुनुहुन्छ भने तपाईं निःशुल्क होटलमा आइसोलेट गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ यदि तपाईं वा कोहीलाई तपाईंको रोजगारदाताको घरमा COVID-19को संक्रमण छ वा हुनुभएको छ भने।

थप जानकारीको लागि:

- nyc.gov/covid19hotel हेर्नुहोस्
- 844-NYC-4NYC (844-692-4692)लाई विहान 9 बजे र बेलुका 9 बजेको बिचमा कल गर्नुहोस् कसैसँग होटल कार्यक्रमको लागि कुरा गर्न 0 थिच्नुहोस्, त्यसपछि 1 थिच्नुहोस्।

COVID-19 परिक्षण तथा स्वास्थ्य सेवा

NYC स्वास्थ्य+अस्पतालहरूले अध्यागमन स्थिति वा भुक्तान गर्नसक्ने क्षमताको पूर्वाह नगरी परिक्षण तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईंको परिक्षण COVID-19 पोजेटिभ देखिन्छ भने तपाईंले NYC Test + Trace Corpsबाट आइसोलेसन सहित अर्को चरणमा निर्देशनहरू प्राप्त गर्नु हुनेछ। थप जानकारीको लागि:

- <https://www.nychealthandhospitals.org/test-and-trace/resources/>मा हेर्नुहोस् वा
- (844) 692-4692मा फोन गर्नुहोस्।

उत्तम अभ्यास #3: यदि तपाईं संक्रमित हुनुभयो भने तलबी विदा र/वा बचाइएको विदा सम्बन्धी आफ्नो अधिकार जान्नुहोस्।

घरेलु कामदारको रूपमा, तपाईं सिटी, स्टेट, वा फेडरल कानूनहरू अन्तर्गत तपाईं तलबी बिरामी विदा प्रयोग गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ:

- न्यू योर्क सिटी तलबी विदा तथा बिरामी विदा कानून
- न्यू योर्क स्टेट आपतकालीन COVID-19 भुक्तानी बिरामी विदा
- फेडरल फेमिलीस् फर्स्ट कोरोनाभाइरस रेस्पन्स ऐक्ट (Federal Families First Coronavirus Response Act, FFCRA) COVID-19 भुक्तानी बिरामी विदा

COVID-19 सम्बन्धी सिटी, स्टेट, र फेडरल भुक्तानी बिरामी विदा कानूनहरूको संक्षिप्त व्याख्याको लागि अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि वा तलबी विदा सम्बन्धी कुनै गुनासो दाखिला गराउन DCWP को अफिस अफ लेबर पोलिसी & स्ट्यान्डर्ड्स (Office of Labor Policy & Standards, OLPS)लाई (212) 436-0380मा कल गर्नुहोस्।

नोट: तपाईं थप विदाको चाहे तलबी वा बेलुकाको लागि आफ्नो रोजगारदातासँग पनि सम्झौता गर्न सक्नुहुन्छ।

उत्तम अभ्यास #4: विषयलाई सम्बोधन गर्न सुरक्षा योजनाको प्रभावकारिता सहित स्वास्थ्य तथा सुरक्षा विषय सम्बन्धी आफ्नो रोजगारदातासँग नियमित तथा खुला रूपमा कुरा गर्नुहोस्।

COVID-19 महामारीले मानिसहरूको काम गर्ने तरिका परिवर्तन गरेको छ। सुरक्षा योजनामा भएका नयाँ सर्तहरू सहित तपाईंको काम गर्ने अवस्थाहरू समायोजन हुन गइरहेका छन्। यसले तपाईंको रोजगारदातासँग नियमित तथा इमानदार संचारलाई महत्वपूर्ण बनाउछ। सबैको सुरक्षा तथा सहज मनस्थिति सुनिश्चित गर्न सँगै काम गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुहोस्, र नियमित चेक-इनहरू गर्नुहोस् ताकी तपाईंले कुनै पनि आवश्यक परिवर्तन वा आइपुर्न समस्याहरू छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। एक कार्य सम्झौतामा [डोमेस्टिक वर्कर्स बिल अफ राइट्स](#)मा उल्लिखित अधिकारहरू समावेश गर्नुपर्दछ।

यदि तपाईंसँग कामको सम्झौता छैन भने तपाईंको रोजगारदातासँग कुराकानी प्रारम्भ गर्ने एउटा राम्रो तरिका एउटा लिखित सम्झौतामा सहकार्य गर्नु हो जसमा तपाईंको कार्य जिम्मेवारी तथा तपाईंको अधिकारहरू समावेश हुन्छन्।

हामी ह्याण्ड इन ह्याण्ड वेबसाइट domesticemployers.orgमा एउटा [टेम्प्लेट](#) पाउन सक्छौं।

कानून	प्रयोग गर्न स्वीकार्य कारणहरू तलबी बिरामी विदा	तलबी बिरामी विदाको रकम र भुक्तानको दर
न्यू योर्क सिटी भुक्तान सुरक्षित तथा बिरामी विदा कानून ⁸	<ul style="list-style-type: none"> तपाईं वा परिवारको सदस्यको लागि रोग, चोट, वा स्वास्थ्य अवस्थाको निदान, हेरचाह, वा उपचार वा रोकथामका चिकित्सकीय सेवा जब एक पब्लिक अधिकारीले सार्वजनिक स्वास्थ्य इमर्जेन्सीका कारण तपाईंको बच्चाको विद्यालय वा बच्चाको हेरचाह प्रदायक बन्द गर्दछ <p><i>सिटी कानून तीन तलबी विदा कानूनहरू मध्ये सबै भन्दा व्यापक छ।</i></p>	<p>सेप्टेम्बर 30, 2020सम्म:</p> <ul style="list-style-type: none"> तपाईं न्यूनतम 1 घण्टाको दरमा तलबी विदा पाउनुहुन्छ प्रत्येक 30 घण्टा काम गरेकोमा। तपाईंले प्रत्येक क्यालेन्डर वर्षको अधिकतम 40 घण्टासम्म तलबी विदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ जब तपाईंले जोगाउनुहुन्छ।* तपाईंलाई तपाईंको नियमित घण्टाको दर भुक्तान गरिन्छ तर वर्तमान न्यूनतम ज्याला भन्दा कम होइन। <p><i>*जनवरी 1, 2021सम्म, यदि तपाईंको रोजगारदातासँग 100 वा अधिक कामदारहरू छन् भने तपाईं प्रत्येक क्यालेन्डर वर्षमा 56 घण्टासम्म तलबी विदा पाउनुहुन्छ।</i></p>
न्यू योर्क स्टेट आपतकालीन COVID-19 भुक्तानी बिरामी विदा ⁹	<ul style="list-style-type: none"> सरकारले आदेश दिएको क्वारेन्टीन वा आइसोलेसन (अनिवार्य वा सावधानी आइसोलेसन आदेश)¹⁰ <p><i>स्टेट कानूनले परिवारका सदस्यहरूको लागि हेरचाह पाउने विदा समेट्दैन जो सरकारले आदेश दिएको क्वारेन्टीन वा आइसोलेसन अधिनमा हुन्छन्।</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> तपाईं क्वारेन्टीन वा आइसोलेसनको अवधिको लागि बेतलबी बिरामी विदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ; तपाईं आफ्नो रोजगारदाताको नीति मार्फत पेड फेमिली लीभ वा अशक्तता लाभहरूको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। क्वारेन्टीनको अवधिको लागि तपाईंसँग रोजगार सुरक्षा छ। <p><i>रकम र दर रोजगारदाताको आकार र वा आयमा भर पर्छ। माथिको जानकारीले कर्मचारीहरूको संख्या 10 वा थोरै भएको मान्दछ।</i></p>
फेडरल फेमिलीस् फर्स्ट कोरोनाभाइरस रेस्पन्स ऐक्ट (Federal Families First Coronavirus Response Act, FFCRA) COVID-19 भुक्तानी बिरामी विदा ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> अनिवार्य क्वारेन्टीन वा आइसोलेसन चिकित्सकले-सल्लाह दिएको सेल्फ-क्वारेन्टीन COVID-19को लक्षणहरूको कारण चिकित्सकीय निदान 	<ul style="list-style-type: none"> तपाईं दुई हप्तासम्म (80 घण्टा) विदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई प्रतिदिन \$511 र जम्मा \$5,110 सम्मको तपाईंको भुक्तानको नियमित दर भुक्तान गरिन्छ।
नोट: निश्चित साना रोजगारदाताहरू कभरेजबाट अलग रहन सक्छन्। (अप्रिल 2, 2020 देखि डिसेम्बर 31, 2020 सम्म)	<ul style="list-style-type: none"> अनिवार्य वा चिकित्सकद्वारा-सिफारिस गरिएको क्वारेन्टीन अन्तर्गत परिवारको सदस्यको लागि हेरचाह जब दूर शिक्षाको लागि बच्चाको विद्यालय बन्द हुने दिनहरूमा वा COVID-19ले गर्दा बच्चा हेरचाह प्रदायक उपलब्ध नभएको कारण सहित विद्यालय वा बच्चा हेरचाह सुविधा बन्द भएकोले बच्चाको लागि हेरचाह सम्बन्धित फेडरल एजेन्सीहरूद्वारा निर्दिष्ट कुनै अन्य वास्तवमा समान अवस्था 	<ul style="list-style-type: none"> तपाईं दुई हप्तासम्म (80 घण्टा) विदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई तपाईंको भुक्तानको नियमित दरको 2/3 प्रतिदिन \$200सम्म र जम्मा \$2,000 भुक्तान गरिन्छ। बच्चाको लागि हेरचाहको अवस्थामा (बुँदा 2, तत्काल देब्रे हेर्नुहोस्), तपाईं 2/3 भुक्तान दरमा 10 हप्ताको अतिरिक्त बिदासम्म योग्य हुनुहुन्छ। <p><i>विदाको रकम फुल-टाइम वा पार्ट-टाइम स्थितिमा भर पर्छ। माथिको जानकारीले फुल-टाइम स्थिति मान्दछ।</i></p>

⁸ NYCको तलबी सुरक्षित तथा बिरामी विदा कानूनको संसोधनहरू सेप्टेम्बर 30, 2020मा कार्यान्वयन भए जसले घरेलु कामदारहरूलाई 40 घण्टासम्मको तलबी बिरामी विदा (वा केही अवस्थाहरूमा 56 घण्टासम्म) प्राप्त तथा प्रयोग गर्न अनुमति दिन्छ। थप जानकारीको लागि, nyc.gov/workers हेर्नुहोस्

⁹ न्यू योर्क स्टेट आपतकालीन COVID-19 तलबी बिरामी विदा सम्बन्धी थप जानकारीको लागि ny.gov/COVIDpaysickleave हेर्नुहोस्। तपाईंले अंग्रेजी र स्पेनिश सहित विविध भाषाहरूमा कामदारहरूको लागि तथ्य पानाहरू पाउन सक्नुहुन्छ।

¹⁰ तपाईंको रोजगारदाताको लागि COVID-19 तलबी बिरामी विदा कागजातिकरणको लागि (अनिवार्य आइसोलेसन क्वारेन्टीन आदेश), कल (855) 491-2667।

¹¹ FFCRA बारे थप जानकारीको लागि, dol.gov/agencies/whd/pandemic हेर्नुहोस्। तपाईं कर्मचारीहरूको लागि अंग्रेजी र स्पेनिशमा तथ्य पाना पाउन सक्नुहुन्छ।

II. रोजगारदाताहरूको लागि चेकलिस्ट र संसाधनहरू

घरमा स्वस्थ तथा सुरक्षित कार्यस्थलको लागि चेकलिस्ट		
घरेलु कामदारको रोजगारदाताको रूपमा, के तपाईंले:		
सञ्चार		
1	खुल्ला र सम्मानजनक संचारको वातावरण बनाउनु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
2	सुरक्षा योजनामा कामदारसँग सहकार्य गर्नुभएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
3	काम गर्ने अवस्थाहरू बारे कुरा गर्ने नियमित चेक-इनहरू अनुसूचित गर्नु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
4	COVID-19को कारण परिवर्तनहरू प्रतिविम्बित गर्न कामदारसँग कुनै लिखित सम्झौता अद्यावधिक गर्नु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
5	दुवै काम गर्ने समयको अवधि र पछि दुवै तपाईं र तपाईंको कामदारले प्रसारणको सम्भावना कम गर्ने सावधानीहरू अपनाउने बारे छलफल गर्नुभएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
6	यदि तपाईं, तपाईंको घरमा कोही, वा कामदार COVID-19बाट संक्रमित हुनुभयो भने के कामदारसँग कुनै कार्य योजना विकास गर्नुभएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
7	यदि कामदारले COVID-19को कारण कार्य गर्ने सर्तहरू समायोजन गर्न अनुरोध गर्छ; उदाहरणको लागि, मुख ढाक्ने लगाउनेबाट विश्राम लिनु वा अन्य घरको कामदारहरू भन्दा फरक समयमा घरमा हुने अचम्मको कार्यक्रम बनाउनु, उचित आवास प्रदान गर्न प्रतिबद्ध हुनु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
भुक्तानी बिरामी बिदा कानून		
8	तपाईंले कामदारहरूलाई प्रदान गर्न आवश्यक हुनसक्ने बिरामी विदाका प्रकारहरू बारे आफैलाई शिक्षित गर्नुभएको छ? ¹²	<input type="checkbox"/> छ
सुरक्षात्मक उपकरण		
9	मुख ढाक्ने र अन्य आवश्यक वा अनुरोध गरिएका PPE सहित कामदारको लागि थप PPE खरिद गर्नु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
10	कामदारलाई कुनै पनि आवश्यक सुरक्षा उपायहरू बारे स्पष्ट मार्गदर्शन तथा तालिम दिनुभएको छ?	<input type="checkbox"/> छ
शारीरिक दूरी		
11	कामदार घरमा हुँदा, जहाँ सम्भव हुन्छ घरका सदस्यहरूलाई भौतिक दुरीमा रहन निर्देशित गर्नुभयो?	<input type="checkbox"/> छ
12	घरमा आउने आगन्तुकहरूलाई सिमित गर्ने योजना बनाउनुभयो?	<input type="checkbox"/> छ
स्वच्छता, सफाई र किटाणुनास		
13	घरलाई सकेसम्म स्वस्थ, सुरक्षित र सफा बनाउने योजनाहरू कार्यान्वयन गर्नुभयो?	<input type="checkbox"/> छ
14	उच्च स्थानमा हुने सतहहरू बारम्बार किटाणुनास गर्न अतिरिक्त सफाईको आपूर्तिहरू उपलब्ध राख्नुभयो?	<input type="checkbox"/> छ

संसाधनहरू:

- **नेशनल डोमेस्टिक वर्कर्स एलायन्स:** घरेलु कामदार अधिकार र संसाधनहरू बारे थप जानकारीको लागि domesticworkers.org हेर्नुहोस्।
- **ह्याण्ड इन ह्याण्ड: द डोमेस्टिक इम्प्लोयर्स नेटवर्क** रोजगार अभ्यासहरू बारे जानकारीको लागि र घरमा प्रभावकारी र स्वस्थ कामको वातावरण निर्माण गर्न उपायहरूको लागि domesticemployers.org हेर्नुहोस्।
- **NYC डिपार्टमेन्ट अफ कन्ज्युमर एण्ड वर्कर प्रोटेक्सन (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP):** अद्यावधिकहरू र जानकारीको लागि nyc.gov/workers मा भेट गर्नुहोस्।
- **NYC स्मल बिजनेस सर्भिसेज (Small Business Services, SBS):** NYCको अर्थ बिजनेस हो (पुनः खुल्ने जानकारी)को लागि nyc.gov/sbs हेर्नुहोस्।
- **अकुपेशनल सेफ्टी एण्ड हेल्थ एडमिनिस्ट्रेसन (Occupational Safety and Health Administration, OSHA):** COVID-19 को लागि कार्यस्थल तयारी गर्ने बारे मार्गदर्शनको लागि osha.gov हेर्नुहोस्।
- **न्यू योर्क स्टेट डिपार्टमेन्ट अफ लेबर (New York State Department of Labor, NYSDOL):** घरेलु कामदारहरूको [रोजगारदाताहरूको लागि तथ्यहरू](#) लागि र [घरेलु कामदारहरूको बिल अफ राइट्स](#) को लागि labor.ny.gov हेर्नुहोस्।

¹² nyc.gov/workersमा उपलब्ध COVID-19 को समयमा कार्यस्थल कानून बारे अद्यावधिक पढ्नुहोस्। यसमा स्थानीय, स्टेट, तथा फेडरल कानून अन्तर्गत उपलब्ध तलबी बिरामी विदाबारे जानकारी समावेश छ।

III. घरेलु कामदारहरूका लागि अन्य संसाधनहरू

- **न्यू योर्क स्टेट डिपार्टमेन्ट अफ लेबर (New York State Department of Labor, NYSDOL):** ज्याला, भुक्तानी वा खराब स्वास्थ्य र सुरक्षा सावधानीहरू बारे गुनासो दाखिला गर्नको लागि वा जानकारीको लागि labor.ny.gov हेर्नुहोस्।
- **न्यू योर्क सिटी डिपार्टमेन्ट अफ कन्ज्युमर एण्ड वर्कर प्रोटेक्सन (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP):**
 - DCWP अफिस अफ लेबर पोलिसी एण्ड स्ट्याण्डर्स (Office of Labor Policy & Standards, OLPS) लाई (212) 436-0380 मा कल गर्नुहोस् वा nyc.gov/workers हेर्नुहोस्।
 - घरेलु कामदारको रूपमा तपाईंको अधिकारहरूको लागि र निःशुल्क कानुनी सेवाहरूको संस्थाहरूको रिफरलको लागि ओएलपीएस (OLPS) पेड केयर एडभोकेटलाई (646) 330-8886 मा कल गर्नुहोस्।
- **NYC कमिसन अन ह्युमन राइट्स:** भेदभाव बारे तपाईंको अधिकारहरू र राज्य कानून अन्तर्गत उपयुक्त आवासहरूको लागि (212) 306-7450 मा कल गर्नुहोस् वा nyc.gov/humanrights हेर्नुहोस्।
- **न्यू योर्क स्टेट डिभिजन अफ ह्युमन राइट्स:** भेदभाव बारे तपाईंको अधिकारहरू र राज्य कानून अन्तर्गत उपयुक्त आवासहरूको लागि (888) 392-3644 मा कल गर्नुहोस् वा dhr.ny.gov हेर्नुहोस्।

डिपार्टमेन्ट अफ कन्ज्युमर एण्ड वर्कर प्रोटेक्सन बारे

डिपार्टमेन्ट अफ कन्ज्युमर एण्ड वर्कर प्रोटेक्सन अफ लेबर पोलिसी एण्ड स्ट्याण्डर्स (OLPS) कामदारहरूको लागि न्यू योर्क सिटीको केन्द्रिय संसाधन हो। OLPS ले श्रमको मानक र नीतिहरू रक्षा र प्रवर्धन गर्छ जसले निस्पक्ष कार्यस्थलहरू निर्माण गर्दछ ताकी सबै कामदारहरूले आफ्नो हकहरू महसुस गर्न सकुन्, आप्रवासी स्थितिको बाबजुत। OLPS को पेड केयर डिभिजन भुक्तान हुने हेरचाह कामदारहरूको हकहरू रक्षा गर्न, भुक्तान गरिने हेरचाह कामहरूको गुणस्तर सुधार गर्न, र भुक्तान हेरचाह प्रणालीलाई मजबुत गर्न समर्पित छ जुन पब्लिक आउटरिच र शिक्षा मार्फत गरिन्छ।