

COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आकस्मिक अवस्थाको समयमा सुरक्षित रूपमा यात्रा गर्ने

COVID-19 हाम्रा समुदायहरूमा लगातार फैलिरहेको छ। हामी मध्ये धेरै सहरको वरपर काम, विद्यालय र अन्य आवश्यकताहरूको लागि गइरहेकोले, COVID-19 सर्नबाट रोक्नमा मद्दत गर्ने कदमहरू चाल्न जारी राख्न महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंले कसरी यात्रा गर्नुहुन्छ भन्ने कुरालाई ध्यान नदिई, COVID-19 सर्नबाट रोक्ने चारवटा मुख्य कार्यहरू सम्झनुहोस्:

- **बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्:** तपाईं अत्यावश्यक चिकित्सा स्याहार (COVID-19 [परीक्षण](#) सहित) वा अन्य अत्यावश्यक दैनिक कार्यको लागि जानुपर्दा बाहेक तपाईं बिरामी हुनुभएमा घरमै बस्नुहोस्।
- **भौतिक दूरी:** अन्य मानिसहरूभन्दा कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।
- **फेस कभरिङ लगाउनुहोस्:** आफू वरिपरिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस्। तपाईं लक्षणहरू नदेखिकन संक्रामक हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले खोक्दा, हाच्छूँ गर्दा वा कुराकानी गर्दा फैलाउन सक्नुहुन्छ। फेस कभरिङहरूले COVID-19 को फैलाव घटाउन मद्दत गर्न सक्छ।
- **स्वास्थ्यकर हात सरसफाईको बानी बसाल्नुहोस्:** आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन पानीले बारम्बार धुनुहोस् र साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्; बारम्बार छोइने सतहहरूको नियमित सफाई गर्नुहोस्; नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार छुनबाट बच्नुहोस्; खोक्दा वा हाच्छूँ गर्दा आफ्नो पाखुराले छोप्नुहोस्, हातले होइन।

तपाईंले छोड्नुपूर्व

- तयार रहनुहोस् - अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर, किटाणुनाशक वाइपहरू र फेस कभरिङ ल्याउनुहोस्।
- यात्रा गर्ने योजना बनाउनुहोस् – एकदमै प्रत्यक्ष, कम भिडभाड हुने र सुरक्षित तरिकाले जाने बारे सोच्नुहोस्।
- समय सबै कुरा हो – सम्भव भएसम्म गैर-पिक समयमा यात्रा गर्नुहोस् र यात्रा परिवर्तनहरूको लागि अतिरिक्त समय दिनुहोस्।

हिँड्ने

- सम्भव हुँदासम्म हिँड्नुहोस् – हिँड्ने कार्यले भिडभाड कम हुन्छ, जुन वातावरणको लागि राम्रो हुन्छ र तपाईंको दिनमा व्यायाम निर्माण गर्छ।
- सम्भव भएसम्म साइडवाकबाट हिँड्नुहोस् र भिडभाड हुने स्ट्रिटहरूमा नजानुहोस्
- फेस कभरिङ लगाउनुहोस्।

साइकल चलाउनुहोस्

- भिडभाड स्ट्रिटहरूमा नजान आफ्नो रूटको योजना बनाउनुहोस् र सम्भव भएसम्म सुरक्षित बाइकका लेनहरू प्रयोग गर्नुहोस्। [यहाँ](#) बाइकको नक्सा डाउनलोड गर्नुहोस्।

- विशेषगरी तपाईं सहरमा बाइकिङ गर्नै नयाँ हुनुहुन्छ भने NYC बाइकिङ कानून र सुरक्षित उपायहरूको लागि NYC यातायात विभागको [वेबसाइट](#) मा जानुहोस्।
- सधैं हेल्मेट लगाउनुहोस् र साइडवाकमा नचलाउनुहोस्।
- विशेषगरी भाडाको बाइक प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ह्याण्डलबार, गियर शिफ्ट, ब्रेक ह्याण्डल र सिट जस्ता बाइकका सतहहरूमा प्रयोग गरेपछि वा प्रयोग गर्नुअघि किटाणुनाशक वाइप प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईं आफू र अर्को व्यक्तिबीच कम्तीमा एउटा बाइसाइकल लम्बाइ कायम राख्नुहोस्।
- फेस कभरिङ लगाउनुहोस् – चोकहरू र केही बाइकका लेनहरूमा भौतिक दूरी राख्न सधैं सम्भव छैन।
- तपाईंलौ आफ्ना यात्रा पूरा गरेपछि ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईं आफ्नो गन्तव्यमा आइपुगेपछि साबुन र पानीले आफ्ना हातहरूलाई धुनुहोस्।

सबवेहरू, कम्प्युटर रेल, बस र डुङ्गाहरू यात्रा गर्ने

- तपाईं आफ्नो ठाउँ छोड्नुअघि [new.mta.info](#) मा जानुहोस्, जसकारण तपाईंको ट्रान्जिट लाइनमा कुनै समस्या भएमा तपाईं फेला पार्न सक्नुहुन्छ। तपाईं [इमेल र पाठ सतर्कताहरू](#) को लागि साइन अप गर्न पनि सक्नुहुन्छ।
- सम्भव भएसम्म नछुने भुक्तानी विकल्पहरू प्रयोग गर्नुहोस् र टिकेट मेसिनहरू प्रयोग गरेपछि ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ट्रेन, बा वा डुङ्गाको लागि प्रतीक्षा गर्दा अरूबाट कम्तीमा 6 फिट दूरी कायम राख्नुहोस्।
- यदि ट्रेन, बस वा डुङ्गा अति भिडभाड छ भने, अर्को प्रतीक्षा गर्नुहोस्। तपाईं यो गर्न सक्षम हुनको लागि अतिरिक्त यात्रा समय निर्माण गर्नुपर्छ।
- हरेक समय फेस कभरिङ लगाउनुहोस् - यो कानूनद्वारा आवश्यक छ।
- सम्भव भएसम्म केही सतहहरू छुनुहोस्। तपाईंलाई आवश्यक भएमा सबवे बार वा ह्याण्डलहरू समात्नुहोस् तर त्यसपछि ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म अरू व्यक्तिबाट टाढा बस्नुहोस् वा यसको सट्टामा उभिनुहोस्।
- भिडभाड कम गर्न सबै उपलब्ध ढोकाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- मौसम अनुकूल भएमा, डुङ्गामा हुँदा बाहिर बस्नुहोस्।
- बाहिर निस्केपछि ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो गन्तव्यमा पुग्नुभएपछि आफ्ना हातलाई साबुन र पानीले धुनुहोस्।

कार सेवाहरू (जस्तै ट्याक्सी, एपमा आधारित कार सेवाहरू, लिभरी सेवाहरू र Access-A-Ride) मा यात्रा गर्ने

- एकलै वा आफ्नो घर-परिवारका सदस्यहरूसँग यात्रा गर्नुहोस्। सवारीसाधनमा दूरी कायम राख्न अठेरो हुने हुँदा अरू व्यक्तिसँग यात्रा नगर्नुहोस्।
- फेस कभरिङ लगाउनुहोस् – फेस कभरिङ यात्रुहरू र चालक सबैले लगाउन आवश्यक छ।
- ढोकाका ह्यान्डिल र झ्यालका बटनहरू जस्ता यात्रु वा चालकहरूद्वारा बारम्बार छोड्ने सतहहरू नछुनुहोस्।
- सिट बेल्ट सधैं लगाउनुहोस्! सिट बेल्ट लगाएपछि ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- चालकलाई झ्यालहरू खोल्न अनुरोध गरेर वा एयर भेन्टिलेसनलाई रिसर्कुलेसन नहुने मोडमा सेट गरेर भेन्टिलेसन बढाउनुहोस्।

- ठाउँ खाली राख्नुहोस् – पछाडिको सिटमा बस्नुहोस् र सम्भव भएसम्म चालकबाट टाढा बस्नुहोस् (पछाडिको यात्रुको साइडको सिट वा धेरै पङ्क्ति भएको सवारीसाधन हो भने पछाडिको पङ्क्तिमा)।
- सवारीसाधनमा प्लास्टिकको डिभाइजर छ भने, यो डिभाइजर खुला छ भने चालकलाई यो बन्द गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।
- उपलब्ध भएसम्म छुन नपर्ने भुक्तानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- सवारीसाधनमा उत्रेपछि ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईं आफ्नो गन्तव्यमा पुनुभएपछि साबुन पानीले आफ्ना हात धुनुहोस्।

परिस्थिति विकसित हुँदै गएमा NYC स्वास्थ्य विभागले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

9.16.20