

## तपाईंले न्यूयॉर्क राज्य स्थान निर्धारित क्षेत्रका प्रतिबन्धहरू बारे के थाहा पाउनुपर्छ

समुदायमा प्रसारणको चिन्तालाई बढाउँदै COVID-19 न्यूयॉर्क सिटी (NYC) मा फैलिरहेको छ। न्यूयॉर्क राज्य (NYS) [भिडभाड कार्य पहल](#) ले प्रसारण बढिरहेको हुनाले राज्यद्वारा पहिचान गरिएका क्षेत्रहरूमा प्रतिबन्धहरू लगाउन आवश्यक हुन्छ। क्षेत्रहरू प्रत्येक रङमा भिन्न प्रतिबन्धहरू भएका रातो, सुन्तला रङको वा पहेँलो हुन सक्छन्।



[मेट्रिक्स](#) जानकारी सहित भिडभाड कार्य पहल बारे र तपाईंको व्यवसायलाई राज्यद्वारा "अत्यावश्यक" मा नियुक्त गरिएको छ कि छैन भन्ने कुरा बारे थप जानकारीका लागि, [NYS वेबसाइट](#) मा जानुहोस्।



आफ्नो क्षेत्र खोज्नको लागि, [nyc.gov/covidzone](http://nyc.gov/covidzone) मा जानुहोस्। कृपया नवीनतम नियुक्तिहरूका लागि यो वेबसाइट नियमित रूपमा हेर्नुहोस्।



तपाईंको कार्यक्षेत्रका व्यवसाय पुनः खोल्ने आवश्यकताहरू बारे थप जानकारीका लागि, NYS [न्यूयॉर्क फरवार्ड वेबसाइट](#) हेर्नुहोस्। थप मार्गदर्शनका लागि, [NYC स्वास्थ्य विभाग](#) र [NYC व्यवसायका वेबसाइटहरू](#) हेर्नुहोस्।



न्यूयॉर्क सिटीका विद्यालयहरूका लागि थप मार्गदर्शनका लागि, [शिक्षा विभाग](#) र [स्वास्थ्य विभागका](#) वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्।



**सबै न्यूयॉर्क वासीहरूले COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्नमा मद्दत गर्न केही सामान्य कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ:**

- **घरमा बस्ने:** तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा तपाईंको हालैको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ निस्किएको छ, COVID-19 भएको कसैसँग नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो वा यात्रा गरिरहनुभएको थियो भने घरमा बस्नुहोस्। तपाईं अत्यावश्यक चिकित्सा सेवा र अन्य अत्यावश्यक कामहरूका लागि घरबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ।
- **भौतिक दूरी:** फेस कभरिङ लगाउनुभएको छ भनेपनि अरू मानिसहरूसँगबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्। ठूला भेटघाटहरू, विशेषगरी घरभित्र हुने भेटघाटमा नजानुहोस्।
- **मास्क लगाउनुहोस्:** आफू वरिपरिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस्। तपाईंलाई लक्षणहरू नदेखिएपनि तपाईं संक्रामक हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा, बोल्दा वा सास फेर्दा रोग फैलाउन सक्नुहुन्छ। (आफ्नो नाक र मुख छोपेर) सही तरिकाले लगाउँदा, फेस कभरिङहरूले COVID-19 लाई फैलनबाट कम गर्छ।
- **स्वास्थ्यकर हात सरसफाईको बानी बसाल्नुहोस्:** आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन पानीले धुनुहोस् र साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्; बारम्बार छोड्ने सतहहरू नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्; नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्; र खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुराले छोप्नुहोस्, हातहरूले होइन।

- **परीक्षण गराउनुहोस्:** आफू नजिकै COVID-19 परीक्षण गर्ने साइट खोज्नका लागि, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) मा जानुहोस् वा 212-268-4319 मा फोन गर्नुहोस्। परीक्षण NYC स्वास्थ्य + अस्पतालहरू र NYC स्वास्थ्य विभागद्वारा सञ्चालन गरिएका सबै साइटहरू सहित धेरैजसो साइटमा निःशुल्क उपलब्ध गराइन्छ।

COVID-19 बारे सामान्य जानकारीका लागि, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) मा जानुहोस्। राज्यको COVID-19 प्रतिक्रिया बारे अद्यावधिकहरूका लागि, [coronavirus.health.ny.gov](https://coronavirus.health.ny.gov) मा जानुहोस्।

परिस्थिति विकसित हुँदै गएमा न्यूयोर्क सिटीले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

12.16.20