

## COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान सुरक्षित रूप से बाहर खाना खाने का तरीका

हमारे समुदायों में COVID-19 का फैलना जारी है और जब आप किसी भी समय अपने घर से बाहर दूसरों के साथ इकट्ठे होंगे तो उसमें जोखिम होंगे। जैसे-जैसे हम बाहर खाना खाने जैसी गतिविधियों पर लौटना शुरू कर रहे हैं, यह ज़रूरी है कि हम COVID-19 के फैलाव को रोकने के लिए कदम उठाना जारी रखें।

इस बारे में विचार करने में कुछ मिनट लगाएं कि सुरक्षित रूप से बाहर खाना खाने का तरीका क्या है — जिससे आपका, आपके साथ खाना खाने वाले लोगों का और आपको सेवा प्रदान करने वाले रेस्तरां के कर्मचारियों का बचाव हो सके। NYC के रेस्तरां का समर्थन करें — लेकिन सुरक्षित रूप से ऐसा करें!

यदि आप बाहर खाना खाने की योजना बना रहे हैं, तो COVID-19 फैलने के जोखिम को कम करने के लिए इन सुझावों का पालन करें:

- **यदि आपकी तबियत ठीक नहीं है या आपको COVID-19 से जुड़ी जटिल स्थितियों का ज़्यादा जोखिम है तो घर पर रहें।** यदि आप बीमार होने पर बाहर जाते हैं, तो आप दूसरों को बीमार करने का जोखिम पैदा कर सकते हैं। यदि आपकी कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति है, या आप 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं, तो अपनी सुरक्षा के लिए घर पर रहने पर विचार करें।
- **इंतज़ार करने में अपने समय को सीमित करें।** पहले से रिज़र्वेशन करवाएं, वहाँ जाने से पहले मेनू को ऑनलाइन देखें, या अपनी टेबल के लिए इंतज़ार करते हुए ऑर्डर करें। ऐसा करना आपके लिए जोखिम की संभावना को कम कर देगा।
- **जब आप कुछ खा या पी नहीं रहे हैं तब हर समय फेस कवरींग पहने रहें।** याद रखें कि आप COVID-19 को फैला सकते हैं भले ही आप में कोई लक्षण न हों। फेस कवरींग पहनना आपके आस-पास के लोगों की रक्षा करता है। जो लोग चिकित्सकीय रूप से फेस कवरींग पहनना सहन नहीं कर सकते, उन्हें तथा 2 साल और उससे कम उम्र के बच्चों को फेस कवरींग पहनने की ज़रूरत नहीं है।
- **अपनी दूरी बनाकर रखें!** जितना संभव हो, अपनी पार्टी से बाहर के डाइनेर्स और रेस्तरां के कर्मचारियों से कम से कम 6 फीट दूर रहें। बैठने या रेस्टरूम जाने के लिए इंतज़ार करते समय दूरी बनाकर रखने के बारे में सावधान रहें।
- **हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं।** रेस्तरां में प्रवेश करते समय, खाना खाने से पहले और रेस्तरां से निकलने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। रेस्टरूम जाने के बाद कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

**अपने ग्राहकों के लिए जोखिम को कम करने के लिए, रेस्तरां भी बदलाव करेंगे। इनमें शामिल हैं:**

- कर्मचारियों की शिफ्ट से पहले COVID-19 के लक्षणों के लिए उनकी स्क्रीनिंग करना और यदि वे बीमार हों तो उन्हें घर वापस भेजना।

- यह सुनिश्चित करना कि डाइनेर्स और साथी कर्मचारियों का बचाव करने के लिए कर्मचारी फेस कवरींग पहनते हैं।
- डाइनिंग टेबल्स के बीच दूरी रखना ताकि डाइनिंग पार्टिज़ के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी हो।
- लोग 6 फीट दूर रहें, यह सुनिश्चित करने के लिए तंग जगहों और ऐसे स्थानों पर, जहाँ लोगों की लाइनें लगती हैं (जैसे बाथरूम), टेप, संकेत या अन्य मार्कर लगाकर शारीरिक दूरी को बढ़ावा देना।
- ग्राहकों के आने-जाने वाली जगहों पर हैंड सैनिटाइज़र रखें, जैसे प्रवेश और कैश रजिस्ट्रों के करीब।
- अक्सर छूई जाने वाली सतहों, जैसे नल, दरवाज़ों के हैंडल और काउंटर, की सफ़ाई को बढ़ाना।

बदनामी के दाग से बचाव के तरीके सहित, COVID-19 की सामान्य जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं।

अपने नज़दीक परीक्षण स्थल खोजने के लिए, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) पर जाएं या 311 पर कॉल करें।

**स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।**

6.21.20