

कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकालका बेला कसरी बाहिर सुरक्षित भोजन गर्ने

कोभिड-१९ हाम्रो समुदायमा फैलिने क्रम जारी छ र तपाईं घरबाहिर अरुहरूसँग जम्मा भएका जुनसुकै बेला जोखिमहरू रहेका छन्। हामी बाहिर भोजन गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरूमा फर्किँदै गर्दा, हामीले कोभिड-१९ को प्रसारण रोकथाम गर्नका लागि कदम चालीरहन आवश्यक छ।

बाहिर कसरी भोजन गर्ने भन्ने विषयमा विचार गर्नका लागि केही मिनट खर्चिनुहोस् - आफूलाई, आफूसँग भोजन गर्ने डाइनेरहरूलाई, र आफूहरूलाई सेवा दिने रेस्टुरेन्टका स्टाफलाई कसरी सुरक्षित राख्ने। एनवाइसिका रेस्टुरेन्टहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् - तर सुरक्षित रूपमा गर्नुहोस्!

यदि तपाईंले बाहिर भोजन गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, कोभिड-१९ को प्रसारण जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि तलका सझावहरूको पालना गर्नहोस्।

- **यदि तपाईंलाई सञ्चो भएन वा तपाईं कोभिड-१९ जटिलताहरूको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।** यदि तपाईं बिरामी हुँदा बाहिर जानुभयो भने, तपाईंले अरुलाई बिरामी बनाउने जोखिम मोल्नुहुन्छ। यदि तपाईंसँग अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या छ भने, तपाईं ६५ वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ भने, आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि घरमै बस्ने बारे विचार गर्नहोस्।
- **आफ्नो पखिने समय सीमित पार्नुहोस्।** अग्रिम आरक्षण गर्नुहोस्, आफू जानु अघि अनलाइनमा मेन्यु हेर्नुहोस्, आफ्नो टेबलका लागि पखिँदा नै खाना अर्डर गर्नुहोस्। यसो गर्नाले तपाईंको अनावृत्तीकरण हुने मौका कम हुनेछ।
- **नखाएको वा नपिएका बेला सबै समयमा अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्।** सम्झिनुहोस्, तपाईंमा लक्षणहरू नदेखिएता पनि तपाईंले कोभिड-१९ प्रसारण गर्न सक्नु हुन्छ। अनुहारको आवरण लगाउनाले तपाईं वरिपरिका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्छ। अनुहारको आवरण स्वास्थ्यका कारणले सहन नसक्ने र २ वर्ष भन्दा बढीकालको लागि नसक्ने गर्छ।
- **दूरी कायम राख्नुहोस्!** आफ्नो पार्टीमा नभएका डाइनेरहरू र रेस्टुरेन्ट स्टाफबाट, सम्भव भएसम्म कम्तीमा ६ फिटको दूरीमा बस्नुहोस्। बस्न वा शौचालय प्रयोग गर्न प्रतिकारत रहँदा दूरी कायम राख्ने कुरामा सतर्क रहनुहोस्।
- **हातको स्वस्थ सरसफाई अभ्यास गर्नुहोस्।** प्रवेश गर्दा, खानुभन्दा पहिला र रेस्टुरेन्टबाट बाहिर निस्कँदा हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। शौचालय प्रयोग गरेपछि आफ्ना हातहरू कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि साबुन र पानीले धुनुहोस्।

आफ्ना ग्राहकहरूका लागि जोखिम कम गर्न, रेस्टुरेन्टहरूले पनि परिवर्तन गर्नु पर्नेछ। यसमा निम्न सामेल छन्:

- सिफ्ट सुरु हुनुभन्दा अघि आफ्ना स्टाफहरूलाई कोभिड-१९ का लागि स्क्रिनिङ गर्ने र बिरामी भए घर पठाउने।

- डाइनेरहरू र साथी स्टाफलाई सरक्षित राख्नका लागि स्टाफले अनहारको आवरण लगाएको सनिश्चित गर्ने।
- डाइनिङ टेबलहरूबीच स्थान वृद्धि गर्ने जसले गर्दा भोजन गर्ने पार्टीहरूबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्न सकिनेगोस।
- मानिसहरू एकअर्काबाट ६ फिटको दूरीमा रहेको सुनिश्चित गर्न टेप, सङ्केत वा अन्य चिन्हहरू लगाएर साँघुरा स्थानहरू र पङ्क्ति निर्माण हुने क्षेत्रहरू (जस्तै बाथरूम) मा शारीरिक पृथकीकरणको प्रवर्द्धन गर्नु।
- प्रवेशद्वार नजिक र नगद रजिस्टरजस्ता ग्राहकका क्षेत्रमा हाते स्यानिटाइजर राख्न।
- फसेट, ढोकाका नब तथा काउन्टरहरूजस्ता बारम्बार छोड्ने सतहरूको सफाई वृद्धि गर्नु।

लाञ्छनाविरुद्ध रक्षा गर्न सहित, कोभिड-१९ का बारेमा प्रमुख जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस्।

आफू नजिक परीक्षण स्थल पत्ता लगाउनका लागि nyc.gov/covidtest हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

6.21.20