

## COVID-19 फेस कभरिडहरू (अनुहार छोप्रे कपडाहरू): प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

फेस कभरिडहरू COVID-19 को फैलाव रोक्नका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कृपया फेस कभरिड लगाएर आफ्नो दायित्व पूरा गर्नुहोस्।

### फेस कभरिड (अनुहार छोप्रे कपडाहरू) के हो?

फेस कभरिड अर्थात अनुहार छोप्रे कपडा भनेको तपाईंको नाक र मुखलाई छोप्रे राम्रो सुरक्षित कपडा वा मास्क हो। फेस कभरिड छनोट गर्दा, निम्न कुरालाई ध्यान दिनुहोस्:

- श्वास जाने भल्भ भएको फेस कभरिडले फिल्टर नगरिएको बाहिरको हावालाई निकाल्ने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- फिल्टर नगरिएको हावालाई बाहिर निस्कनबाट राम्रोसँग रोक्नको लागि दुई वा सोभन्दा बढी सामग्रीको तह भएको फेस कभरिड प्रयोग गर्नुहोस्।
- श्वास-प्रश्वासका कणहरू तपाईंको नाक र मुख दुवैबाट निस्कन सक्छन्। फेस कभरिड तपाईंको अनुहारको छेउको विपरीत सुरक्षित तरिकाले फिट भएको र नाक र मुख **दुवैबाट** नखस्नेगरी छोप्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- N95 रेस्पिरेटरहरूको आपूर्ति कम भएकोले यिनीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्। हामीले हाम्रा स्वास्थ्य स्याहार कामदारहरूको लागि N95 रेस्पिरेटरहरू बचाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

विभिन्न प्रकारका फेस कभरिडहरू र तिनीहरू कतिको प्रभावकारी छन् भन्ने सम्बन्धमा अनुसन्धान अझै पनि जारी छ। थप जानकारी रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) को [वेबसाइट](#) मा उपलब्ध छ।

### फेस कभरिड कसले लगाउनुपर्छ?

न्यूयोर्क राज्य (NYS) कानूनले अरूबाट 6 फिटको दूरी कायम गर्न नसक्ने अवस्थामा सार्वजनिक ठाउँमा हुँदा चिकित्सकीय रूपमा फेस कभरिड सहन गर्न सक्ने 2 वर्षभन्दा माथिका सबैजनालाई फेस कभरिड लगाउन आवश्यक गराउँछ। उदाहरणहरूमा लागि भिडभाड रहेको सडकमा हिँड्ने, पसलहरूमा किनमेल गर्ने, आफ्ना चिकित्सकलाई देखाउने, रेस्टुरेन्टमा खाना खाने (खाना नखाएको वा नपिएको बेलामा), आफ्नो पूजा गर्ने ठाउँमा जाने वा भेलामा उपस्थित हुने पर्दछन्। तपाईंले सबवे, डुङ्गा, बस, ट्याक्सी वा कार सेवाहरू जस्ता सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा तपाईंले हरेक समय फेस कभरिड **लगाउनुपर्छ**। तपाईं आफ्नो घर बाहिर साझा इन्डोर स्थानहरू, जस्तै पूजा गर्ने ठाउँ र कार्यालयहरूमा भएको बेलामा, तपाईंले अरूबाट 6 फिटको दूरी कायम गर्न सक्नु भएता पनि हामी तपाईंलाई सम्भव भएसम्म फेस कभरिड लगाउन सिफारिस गर्छौं।

विशेषगरी बिरामी भएका मानिसहरूले अरूसँग कम्तीमा 6 फिटको दूरी कायम राख्न नसक्ने भएमा घरमा हुँदा र उहाँहरू घर बाहिर जाँदा हरेक समयमा फेस कभरिड लगाउनुपर्छ।

## यदि म साझा सुविधाहरूस्थलहरूको सामुहिक आवासमा बस्छु भने के गर्ने?

तपाईं साझा भान्सा, बाथरूम वा अन्य साझा ठाउँहरू भएको सुविधास्थलमा बस्नुहुन्छ भने तपाईं अपार्टमेन्ट वा कोठाबाट बाहिर जाँदा फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ।

## बालबालिकाहरूलाई फेस कभरिङ लगाउन आवश्यक छ?

2 वर्षभन्दा माथि उमेरका बालबालिकाहरूले फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ। निम्न कुरालाई ध्यान दिनुहोस्:

- साना बालबालिकाहरूको लागि, स-साना फेस कभरिङ वा बालबालिकाहरूको लागि बनाइएका फेस कभरिङ खोत्रे प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले पाउनुभएन भने सक्नुहुन्न भने, फेस कभरिङ सुरक्षित रूपमा फिट भएको सुनिश्चित गर्न फेस कभरिङ स्ट्र्यापहरू छोटो बनाउनुहोस् वा समायोजन गर्नुहोस्।
- साना बालबालिकाहरूले आफ्नो फेस कभरिङ छुने सम्भावना हुन्छ त्यसकारण स्याहारकर्ताहरूले बालबालिकाहरूका हात समय-समयमा धोइदिनुपर्छ वा ह्यान्ड स्यानिटाइजर लगाइदिनुपर्छ।
- विद्यालय र बाल स्याहार कार्यक्रमहरूका विशेष आवश्यकताहरू छन्। कृपया आफ्नो बच्चाको विद्यालय वा कार्यक्रममा बुझ्नुहोस्।

## मलाई फेस कभरिङ लगाउन कठिन बनाउने स्वास्थ्य समस्या छ भने मैले के गर्ने? मैले अझै पनि लगाउनुपर्छ?

तपाईंलाई फेस कभरिङ सहन गर्न नसक्ने स्वास्थ्य समस्या भएमा, तपाईंलाई यो लगाउन आवश्यक छैन। यस्तो अवस्थामा भौतिक दुरी कायम राख्नु र हातको सरसफाई गर्नु अझ धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

## मैले व्यायाम गर्दा फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ?

तपाईं बाहिर व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले अरू मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दूरी कायम राख्दासम्म फेस कभरिङ लगाउनुपर्दैन। घरभित्रका जिम वा फिटनेस सुविधास्थलमा व्यायाम गर्दा, तपाईंले (चिकित्सकीय रूपमा फेस कभरिङ लगाउन सहन गर्न नसक्दा वा 2 वर्षभन्दा कम उमेरको भएमा बाहेक) हरेक समय फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ। NYS का आवश्यकताहरू अनुसार, जिम र फिटनेस सेन्टरहरूमा बन्दना, बफ र गेटरहरू फेस कभरिङको प्रयोगको लागि स्वीकार्य छैनन्।

## मैले काममा हुँदा फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ?

तपाईं (सहकर्मी, ग्राहक, सेवाग्राही र आगन्तुकहरू सहित) अरू मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दूरी कायम राख्न सक्छु भनी निश्चित नभएसम्म कामको समयमा फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ। रोजगारदाताहरूले कर्मचारीहरूलाई फेस कभरिङहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउनुपर्छ। फेस कभरिङ वा अन्य सुरक्षा कति बेला आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा तपाईंको रोजगारदाताका अतिरिक्त आवश्यकताहरू हुन सक्छन्। 6 फिटको दूरी कायम राख्न सकेतापनि, घरभित्र र अरू मानिसको वरिपरि काम गर्दा सकेसम्म फेस कभरिङ लगाउन दृढतापूर्वक सिफारिस गरिएको छ। तपाईंले फेस कभरिङ चिकित्सकीय रूपमा सहन गर्न सक्नुहुन्न भने, उचित व्यवस्था उपलब्ध छ कि छैन भन्ने बारेमा आफ्नो रोजगारदातासँग छलफल गर्नुहोस्।

## मलाई COVID-19 भएको थियो र म अहिले ठीक छु। मैले अझै पनि फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ?

हो, पर्छ। फेस कभरिङ लगाउने कुरामा NYS को आवश्यकता तपाईंलाई COVID-19 भएको थियो भने पनि लागू हुन्छ।

## मैले फेस कभरिङको सट्टामा फेस शिल्ड लगाउन सक्छु?

यो समयमा फेस शिल्ड फेस कभरिङको लागि स्वीकार्य प्रतिस्थापन होइन। श्वास-प्रश्वासका छिटाहरू फैलिनबाट रोक्न फेस शिल्डको प्रभावकारिता सम्बन्धी थप अनुसन्धान आवश्यक छ। कोही व्यक्तिलाई फेस कभरिङ चिकित्सकीय रूपमा लगाउन मिल्दैन वा फेस कभरिङ लगाउन समस्या हुन्छ भने त्यस्तो अवस्थामा फेस शिल्ड लगाउन सकिन्छ। यसको फेस कभरिङको प्रतिस्थापन होइन।

## मैले मेरो फेस कभरिङ कति-कति समयमा धुनुपर्छ?

हामी कपडाका फेस कभरिङहरू दिनमा एकपटक वा प्रयोग गरेको लगभग आठ घण्टापछि धुन सिफारिस गर्छौं। तपाईंले कपडाका फेस कभरिङहरू डिटर्जेन्ट र तातो पानी प्रयोग गरेर हातले वा मेशिनमा धुन सक्नुहुन्छ। फेस कभरिङ प्रयोग गर्नुअघि पूर्ण रूपमा सुकेको हुनुपर्छ।

## मैले उपयोग गरेर फाल्न मिल्ने फेस कभरिङ कति समयसम्म प्रयोग गर्न सक्छु?

यसको कुनै समयावधि सेट गरिएको छैन। तपाईंले एक पटक उपयोग गरेर फालिने फेस कभरिङ पाँच दिनसम्म प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले उपयोग गरेर फालिने फेस कभरिङ च्यात्तिएमा, फोहोर भएमा वा भिजेमा तिनीहरूलाई फाल्नुपर्छ।

## मैले मेरो फेस कभरिङको लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू छन्?

फेस कभरिङहरू गलत ढंगले प्रयोग गर्नाले किटाणुहरू फैलिन सक्छ। त्यसैले, निम्न कार्य गरेर फेस कभरिङहरू राम्रोसँग लगाउन, राख्न र फाल्न महत्त्वपूर्ण छ:

- तपाईंले हरेक पटक आफ्नो फेस कभरिङ लगाउँदा र निकाल्दा आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले 20 सेकेण्डसम्म धुनुहोस् वा अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं आफ्ना हातहरू सफा गर्न सक्नुहुन्न भने, आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुख नछुने कुरामा एकदमै ध्यान दिनुहोस्।
- फेस कभरिङहरूलाई अरू मानिसहरूले छुन सक्ने वा तपाईंको फेस कभरिङमा भएका किटाणुहरूले काउण्टरटपहरू वा तपाईंको किचनको टेबुल जस्ता अन्य सतहहरूलाई छुन सक्ने स्थानमा नराख्नुहोस्।
- आफ्नो फेस कभरिङलाई ब्याग वा ब्याकप्याकमा खुकुलो पारेर नफाल्नुहोस्। तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर हुँदा फेस कभरिङ निकाल्ने भएमा त्यो राख्नको लागि एउटा सानो झोला राख्नुहोस्।
- उपयोग गरेर फालिने फेस कभरिङहरूलाई फोहोर राख्ने भाँडोमा फाल्नुहोस्। तिनीहरू सडकमा नफाल्नुहोस्।
- थप जानकारीको लागि [“How to Put On a Face Covering”](#) (फेस कभरिङमा कसरी राख्ने) मा हेर्नुहोस्।

## मैले मेरो आफ्नै फेस कभरिङ बनाउन सम्भव छ?

हो, छ। कपडाको फेस कभरिङ बनाउने बारे जान्न [निर्देशनहरू](#) CDC को वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

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

9.11.20