

कोभिड-१९: वाहन चालकहरूका लागि सामान्य मार्गदर्शन

यस प्रलेखले गैर-आकस्मिक वाहन चालकहरूका लागि आफूहरू र आफूहरूका यात्रीहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न र कोभिड-१९ को प्रसारण कम गर्न मद्दत गर्न सामान्य मार्गदर्शन र सुरक्षा सावधानीहरू प्रदान गर्दछ। बिरामीहरूका लागि यातायात प्रदान गर्ने मेडिकल सुविधाका ठेकेदारहरूले आफ्नो कम्पनीको मार्गदर्शनहरू पालना गर्नुपर्नेछ।

कोभिड-१९ प्रसारण रोकथाम गर्नका लागि यी चार प्रमुख कदमहरू सम्झनुहोस्:

- यदि बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।
 - कोभिड-१९ लक्षणहरूका लागि ध्यानपूर्वक आफ्नो स्वास्थ्यको अनुगमन गर्नुहोस् जस्तै खोकी, श्वासप्रश्वासको न्यूनता वा सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो, चिसो अनुभव हुने, मांसपेशीको पीडा, घाँटी दुखेको वा स्वाद वा गन्धको नयाँ क्षति. यो सूची सम्पूर्ण समावेसी होइन। अन्य कम आम लक्षणहरू रिपोर्ट गरिएका छन्, जसमा वाकवाकी, उल्टी र पखाला सामेल छन्। ज्येष्ठ वयस्कहरूले अलमल वा दिशाभ्रम देखाउने वा लड्न सक्छन्।
 - कुनै शुल्क बिनै कोभिड-१९ को परीक्षण गराउनुहोस्। परीक्षण स्थल पत्ता लगाउनका लागि nyc.gov/covidtest हेर्नुहोस्।
 - यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ थियो वा भएको हुनसक्ने थियो भने, तलका सबै सत्य नहुन्जेलसम्म घरमै बस्नुहोस्:
 - तपाईंमा लक्षण सुरु भएदेखि कम्तीमा १४ दिन बितेको छ, वा यदि लक्षण विकसित नभए, तपाईंको सकारात्मक परीक्षणबाट १४ दिन बितेको छ।
 - टाइलेनोल वा आइबुप्रोफेन जस्ता ज्वरो घटाउने कुनै औषधि नलिइकन बितेका तीन दिन देखि तपाईंलाई ज्वरो आएको छैन।
 - तपाईंको समग्र रोगमा सुधार आएको छ।
 - कोभिड-१९ भएका वा हुन सक्ने केही कामदारहरूले काममा फर्किनु अघि न्यु योर्क राज्य (NYS) का आवश्यकताहरू अनुसार लामो समयका लागि प्रतिक्रिया गर्नु पर्नेछ।
- शारीरिक पृथकीकरण कायम राख्नुहोस्।
 - जहाँसम्म सम्भव हुन्छ आफू र अरुहरूबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी राख्नुहोस्।
 - शारीरिक दूरी सिर्जना गर्नका लागि यात्रुहरूलाई बाहानको पछि बस्न अनुरोध गर्नुहोस्। यदि वाहनमा पार्टिसन छ भने, यात्रुहरूलाई बसाउनु अघि पार्टिसन बन्द गर्नुहोस्। यदि वाहनमा पार्टिसन छैन भने, वाहनको अघिल्लो र पछिल्लो भागमा पारदर्शी प्लास्टिक बाधा राख्ने बारे सोच्नुहोस्। **सो बाधाले पछि हेर्ने ऐनालाई छेक्नु हुनेछैन।** ट्याक्सी तथा लिमोजिन आयोग (Taxi and Limousine Commission, TLC) ले लाइसेन्स प्रदान गरेका वाहनहरूका लागि, चालकहरूले पार्टिसन स्थापित गर्नका लागि TLC मार्गदर्शनको पालना गर्नु पर्नेछ।

- एउटै पार्टीमा भएका यात्रुहरूमात्र ओसारपसार गर्नुहोस्। सामूहिक यात्रा (सेयर्ड वा पुल्ड राइड पनि भनिने) को अनुमति छैन (प्याराट्रान्जिट वाहनहरूका लागि बाहेक)।
 - बाहिरको ताजा हावा भित्र ल्याउनका लागि वाहनको भेन्ट प्रयोग गर्नुहोस् र झ्यालहरू तल पार्नुहोस्। पुनर्सञ्चार गरिएको हावा विकल्प प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस्।
- **अनुहारको आवरण लगाउने।**
 - अनुहारको आवरण लगाउने। न्यु योर्क राज्यको कार्यकारी आदेश २०२.१८ ले चालकहरूलाई यात्रीहरू ओसारपसार गर्दा अनुहारको आवरण लगाउन आवश्यक गरेको छ। मेडिकल रूपमा सहन गर्न सक्ने दुई वर्षभन्दा माथि उमेर भएका सम्पूर्ण यात्रीहरूले पनि अनुहारको आवरण लगाउनु पर्नेछ। अनुहारको आवरण बारे बढी जानकारीका लागि, nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र "[FAQ About Face Coverings](#)" (अनुहार आवरण बारे एफएक्यू) खोज्नुहोस्।
- **स्वस्थकर व्यक्तिगत सरसफाई अभ्यास गर्नुहोस्।**
 - बारम्बार साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि हातहरू धुनुहोस्, विशेष गरि पैसा वा कुनै यात्रुको झोलाको प्रबन्धन, बाथरूमको प्रयोग, सिँगान फ्याक्ने काम, खोक्ने वा हाँस्यौँ गर्ने गरेपछि। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
 - हाँस्यौँ गर्दा वा खोकदा आफ्नो मुख र नाक कुनै टिस्यूले वा बाहुलाले छोप्नुहोस्; आफ्ना हातहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
 - आफ्नो वाहनमा यात्रुहरूका लागि टिस्यूहरू र हाते स्यानिटाइजर उपलब्ध गराउनुहोस्।
 - स्पर्श-रहित भुक्तानी विकल्पहरू प्रोत्साहित गर्नुहोस्। नगद र क्रेडिट कार्डहरूको प्रबन्धन न्यूनीकरण गर्नुहोस्।
 - नधोएका हातहरूले आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।
 - हात नमिलाउनुहोस् वा यात्रीहरूलाई पानीको बोतल, गम वा अन्य वस्तुहरू प्रदान नगर्नुहोस्।
- **आफ्नो वाहनलाई नियमित रूपमा सफा र किटाणुनासन गर्नुहोस्।**
 - यात्रुहरूले बारम्बार छुने सतहरू र वस्तुहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस् जस्तै - ढोकाको ह्यान्डल, झ्यालको बटन, ताला, भुक्तानी यन्त्र, आर्म रेस्ट, सिटका कुसन, बकल र सिटबेल्डहरू। आफूले बारम्बार छुने सतहरू पनि पुछ्नुहोस्, जस्तै स्टियरिङ हिवल, रेडियोका बटनहरू, टर्न इन्डिकेटर तथा कप होल्डरहरू।
 - पहिले देखिने मैलो र टाटो हटाउनुहोस्। त्यसपछि किटाणुहरू हटाउनका लागि सतहका लागि उपयुक्त नियमित किनाणुनासक उत्पादन (उदाहरणका लागि ब्लिच, पेरोक्साइड वा अल्कोहल आधारित बहु-उपयोगी उत्पादनहरू) प्रयोग गर्नुहोस्। सफा सतहहरूमा किटाणुनासकहरू सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छन्। सफाई र किटाणुनासक उत्पादनका लेबलहरू पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्।
 - सफाई र किटाणुनासन गर्दा नष्ट गर्न मिल्ने पञ्जाहरू वा अन्य कुनै उपयुक्त सुरक्षात्मक पोसाक लगाउनुहोस्। प्रयोग पछि पञ्जाहरूलाई फोहोरमा फ्याल्नुहोस् र साबुन पानीले हात धुनुहोस् वा साबुन पानी उपलब्ध नभए अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

- सफाई र किटाणुनासन गर्दा वाहनका ढोकाहरू खुला राख्नुहोस्।
- यात्रुलाई चढाउनु अघि सम्पूर्ण सतहहरू सुकुन्जेल पर्खिनुहोस्।
- सफाई र किटाणुनासन बारे अतिरिक्त जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र [Guidance for Businesses \(व्यवसायहरूका लागि मार्गदर्शन\)](#) पृष्ठमा [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings \(गैर-स्वास्थ्य स्याहार व्यवस्थापनका लागि सामान्य सफाई तथा किटाणुनासनको सामान्य मार्गदर्शन\)](#) खोज्नुहोस्।

तथ्यलाई डरबाट छुट्याउनुहोस् र लाञ्छनाबाट सुरक्षा गर्नुहोस्

- जातिवाद र विभेद फैलाउनका लागि यो प्रकोप बहाना होइन। कुनै पनि यात्रुहरू वा प्रस्तावित यात्रुहरूलाई जात, उत्पत्ति राष्ट्र वा अन्य पहिचानका आधारमा विभेद गर्नु गैरकानुनी हो।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो जात, उत्पत्ति राष्ट्र, वा अन्य पहिचानका आधारमा उत्पीडित वा विभेद गरिएको छ भने, ३११ मा फोन गरी "human rights" (ह्युमन राइट्स) भनेर वा nyc.gov/cchr मा गएर "Report Discrimination" (विभेद रिपोर्ट गर्नुहोस्) मा क्लिक गरेर एनवाइसि मानव अधिकारमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफ्नो र आफ्नो परिवारको हेरविचार गर्नुहोस्

- nyc.gov/nycwell एप लाइब्रेरी: अनलाइन स्वास्थ्य र भावनात्मक कुशलता औजारहरू।
- एनवाइसि वेल: निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहयोग, छोटो परामर्श तथा रेफरलहरूका लागि २४/७ उपलब्ध। ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।
- एनवाइएस कोभिड-१९ भावनात्मक सहयोग हेल्पलाइन: सुन्न, सहयोग गर्न र आवश्यक परे स्याहारका लागि रेफर गर्न तालिमप्राप्त प्रोफेशनलहरू उपलब्ध छन्। सप्ताहको कुनै पनि दिनमा बिहान ८ बजे देखि अपरान्न १० बजे सम्म ८४४-८६३-९३१४ मा फोन गर्नुहोस्।
- एनवाइसि हेल्थ+ अस्पतालहरू: आप्रवासन स्थिति, वा भुक्तानी गर्ने क्षमता जेसुकै भए तापनि, न्यु योर्कवासीहरूलाई स्याहार प्रदान गर्दछ। ८४४-६९२-४६९२ वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।

सूचीत रहनुहोस्

- कोभिड-१९ जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस्।
- ब्याक सिटमा बसेका यात्रुहरूका लागि जानकारी पोस्ट गर्नुहोस्। पोस्टरहरू र फ्लायरहरूका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस्।
- एनवाइसि सुचारु गर्न अतिरिक्त मार्गदर्शनका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र [Guidance for Businesses \(व्यवसायहरूका लागि मार्गदर्शन\)](#) पृष्ठमा जानुहोस्।

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

6.29.20