

## कोभिड-१९: लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने मानिसहरूका लागि मार्गदर्शन

कोरोना भाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) हाम्रो समुदायमा फैलिनेक्रम जारी रहेको छ र अरुसँग घरबाहिर जहिले भेट्दा पनि जोखिम हुन्छ । शहरहरू खुलेसँगै हामीले कोभिड-१९ को फैलावटलाई रोक्ने कदम चाल्न जारी राख्नुपर्छ ।

### कोभिड-१९ को रोकथाम गर्नुहोस्

कोरोना भाइरस फैलावटको जोखिम घटाउन यी चार कुरा याद गर्नुहोस् ।

- यदि तपाईंलाई सञ्चो छैन अथवा [कोभिड १९को जटिलताको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ](#) भने घरमा बस्नुहोस ।
  - योजना सहितका पूर्णसञ्चालनका जानकारीहरू लिनुहोस् ।
  - खोप नआइञ्जेलसम्म सम्भव छ भने अझैपनि घरमै बस्नु (यदि तपाईंको जागिरले अनुमति दिन्छ भने) तपाईं र अरुलाई बचाउने सबैभन्दा सुरक्षित उपाय हो ।
  - आफ्नो स्वास्थ्यमा [कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित लक्षणहरूको लागि](#) अरु बेला भन्दा बढि ख्याल गर्नुहोस् । यदि तपाईंको सामान्यदेखी मध्यमस्तरको सम्म लक्षणहरू छन् भने घरमा बस्नुहोस् । अत्यावश्यकिय स्वास्थ्योपचारका लागि ([कोभिड-१९को जाँच](#) लगायत) अथवा सामान्य आवश्यकताका कुराहरू जस्तै खाद्यान्न तरकारी अरु कसैले तपाईंको लागि ल्याइदिन नसकेको अवस्थामा बाहेक घर नछोड्नुहोस् ।
- **अनुहार छोप्ने कुरा लगाउनुहोस्** । यदि तपाईंलाई सञ्चै भएपनि अथवा तपाईंलाई कुनै लक्षण नभएपनि तपाईं आफ्नो घरबाहिर हुनुहुन्छ भने अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुहोस् र अरुबाट कम्तिमा ६ फिट टाढा बस्नुहोस् ।
- **स्वस्थ हातको सरसफाइको अभ्यास गर्नुहोस्** । साबुन पानीले पटकपटक कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस् । साबुन र पानी नभएमा अल्कोहल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
  - लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने मानिसहरूका लागि यी वस्तुहरू सजिलै उपलब्ध नहुनसक्छन् । आपूर्तीका लागि [सुइ सेवा प्रदायकहरू](#)(SSPs), मेडिकल क्लिनिक अथवा ड्रप इन सेन्टरहरूसँग बुझ्नुहोस् ।
  - खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुखलाई टिस्यू बाहुलाले छोप्नुहोस् । तपाईंको हातको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
  - तपाईंको आँखा, नाक अथवा मुखलाई नधोइएको हातले नछुनुहोस् ।
  - अरुसँग हात नमिलाउनुहोस् । त्यसको सट्टामा हल्लाउनुहोस् ।
- **अरुसँग शारिरीक दूरी कायम राख्नुहोस्** ।

- आफ्नो घरबाट बाहिर भएको जुनसुकै बेला अरुसँग ६ फिट टाढा बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईंका बस्ने स्थायी ठाउँ छैन भने अरुबाट ६ फिट टाढा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् र अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुहोस् ।

### **सरक्षित ड्रग (लागूपदार्थ) प्रयोग गर्ने तरिकाहरु**

- लागूपदार्थको प्याकेजिंग, सप्लाइहरु र सतह प्रयाग गर्नुअगाडि किटाणुनाशक वाइप्स, पातलो बनाईएको ब्लिच, अथवा कम्तिमा ६० प्रतिशत अल्कोहल भएका बस्तुहरुले पुछ्नुहोस् ।
- आफ्नो लागूपदार्थ आफैं तयार गर्नुहोस् ।
- एकलै प्रयोग नगर्नुहोस् तर तपाईंसँग भएका मानिसहरूसँग शारिरीक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- तपाईंले सम्पर्क गर्ने मानिसहरुको संख्या सीमित बनाउने प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंसँगै नबस्ने जोकोही मानिसहरूसँग कम्तिमा ६ फिटको दूरी कायम गर्नुहोस् । ।
- **नलोकसोन** बोक्नुहोस् । नलोकसोन सुरक्षित औषधी हो जसले ओपिओइडको ओभरडोजलाई उल्ट्याउन सक्छ ।
- जसलाई तपाईंले प्रयोग गर्न गइरहनुभएको छ भन्ने थाहा छ उसँग ओभरडोज हुँदाको योजना बनाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं एकलै प्रयोग गर्न गइरहनुभएको छ भने प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि "Never Use Alone" (कहिल्यै एकलै प्रयोग नगर्नुहोस्) हटलाइनमा ८००-४८४-३७३१ मा फोन गर्नुहोस् ।
- **एसएसपी** मा सम्पर्क गर्नुहोस् यदि उनीहरुले सफा लागूपदार्थका सप्लाइहरु र नलोकसोन डेलिभरी गर्छन् भने ।
- लागूपदार्थको आपूर्तिको सम्भावित अभाव वा परिवर्तनबारे तयार रहनुहोस् ।

### **यदि सुइ हान्नुहुन्छ भने**

- साझा नगर्नुहोस् ।
  - यदि तपाईंले सिरिन्ज(अथवा अरु उपकरणहरु)लाई साझा गर्ने वा पूनः प्रयोग गर्नुपर्छ भने प्रयोगहरुका बीच सफा पानीले पखाल्नुहोस् ।
    - ब्लिच प्रयोग गर्दा भने ब्यारेलमा कम्तिमा ३० सेकेण्डसम्म छोड्नुहोस् । ब्यारेललाई ब्लिच गरिसकेपछि सफा पानीले राम्रोसँग पखाल्नुहोस् ।
- यदि सम्भव छ भने आफ्नो सुइ आफैं तयार गर्ने र हाल्ने गर्नुहोस् ।
- सियोलाई नचाट्नुहोस ।

### **यदि तपाईं पाइप, बंग अथवा इ-सिगरेट प्रयोग गर्नुहुन्छ भने:**

- साझा प्रयोग नगर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो ओंठले, नाकले, अथवा हातले छोइने भागहरुलाई प्रयोग गरेपिच्छे अल्कोहल स्वाबले पुछ्नुहोस् ।

### **थप मार्गदर्शन**

- यदि तपाईं कुनै औषधी लिनुहुन्छ भने फार्मसी जाने यात्राको संख्या घटाउन आफ्नो सेवा प्रदायकसँग थप औषधी लिन कुरा गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं ओपिओइड प्रयोगका कारण मेथाडोन वा बुप्रेनोर्फिन जस्ता औषधी खाइरहनुभएको छ भने:
  - आफ्नो ओपिओइड उपचार प्रदायकसँग टेलिमेडिसिनका भेटघाटका उपायको बारेमा छलफल गर्न सम्पर्क गर्नुहोस् ।
  - आफ्नो ओपिओइड उपचार प्रदायकसँग घरमा लैजाने औषधीको बारेमा तपाईंको विकल्पको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

## रिसोर्सहरू

- [एसएसपी](#) ति कार्यक्रम हुन् जसले लागूपदार्थ प्रयोग गर्न मानिसहरूलाई सफा लागूऔषधको सामाग्री उपलब्ध गराउँछ । तपाईंको एसएसपिहलर्ड कोभिड-१९का महामारीको बेला के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् भनेर जान्नका लागि फोन गर्नुहोस् । [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) मा जानुहोस् र "syringe service programs" (सिरिन्ज सेवा कार्यक्रम) खोज्नुहोस् ।
- तपाईंको ठाउँ नजिक नलोकसोन भेट्टाउन, [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone)मा जानुहोला अथवा ८८८-६९२ - ९३५५ मा फोन गर्नुहोला । ति ठाउँमा जानुअघि नलोकसोनको उपलब्धताका लागि समुदायमा आधारित कार्यक्रमहरू र फार्मसीहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्, किनभने खोल्ने समय र उपलब्धता परिवर्तन भएका हुनसक्छन् ।
- **एनवाइसी वेल:** एनवाइसी वेलका कर्मचारीहरू चौविसै घण्टा सातै दिन उपलब्ध छन् र विस्तृत परामर्श सितैमा उपलब्ध गराउन सक्छन् र २०० वटा भाषामा उपचारको रिफरल गराइदिन सक्छन् । सहयोगका लागि, ८८८-६९२- ९३५५ मा फोन गर्नुहोस्, अथवा अनलाइन कुराकानी(च्याट) गर्न [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) मा जानुहोला । आर्थिक सहायता, खाना, स्वास्थ्य सेवा अथवा इन्सुरेन्सका समस्यालाई सम्बोधन गर्ने थप रिसोर्स, र अरु कुराका लागि ।
- वित्तीय सहायता, खाना र स्वास्थ्य सेवा अथवा इन्सुरेन्स कभरेजलाई सम्बोधन गर्ने थप रिसोर्सका लागि [विस्तृत रिसोर्स मार्गदर्शक](#) हेर्नुहोस् । [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) र "Community Services" (सामुदायीक सेवाहरू) खोज्नुहोस् ।
- कोभिड-१९ बारेको सामान्य जानकारीको लागि [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) हेर्नुहोस् ।

एनवाइसी स्वास्थ्य विभागले परिस्थिति बदलिएसँगै सुझावहरू परिवर्तन गर्ने छ । 7.7.20