

# एनवाइसिमा COVID-19 को प्रसारण रोकथाम गर्नुहोस्!

## यी कदमहरू चाल्नुहोस्:



### घरमा बस्ने

बिरामी हुनुहुन्छ भने वा आफ्नो COVID-19 को परीक्षण सकारात्मक। देखिएमा, घरमै बस्नुहोस्:



### शारीरिक दूरी कायम राख्नुहोस्

अन्य मानिसहरूसँग कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।



### अनुहार आवरण लगाउनुहोस्

लक्षणहरू बिना पनि तपाईं सङ्क्रमक हुन सक्नुहुन्छ। अनुहारको आवरण लगाएर आफू वरिपरि भएकाहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।



### आफ्ना हातहरू सफा राख्नुहोस्

आफ्ना हातहरू साबुन पानीले बारम्बार धुनुहोस् वा साबुन र पानी उपलब्ध नभएको खण्डमा हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



### परीक्षण गराउनुहोस्

यदि तपाईंले खोप लगाउनु भएको छैन भने, बारम्बार COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्। यदि तपाईंले खोप लगाएकै भए तापनि, लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस्।



### खोप लगाउनुहोस्

सुरक्षित र प्रभावकारी COVID-19 खोपहरू अब 16 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका सबै न्युयोर्क निवासीहरूको लागि उपलब्ध छन्।

आफूले पाउने गरेको मेडिकल उपचार जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईंलाई मेडिकल आपातकाल पन्यो भने, **911 मा फोन गर्नुहोस्।**

COVID-19 परीक्षण स्थल पत्ता लगाउनका लागि [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) हेर्नुहोस् वा **212-268-4319** मा फोन गर्नुहोस्।

COVID-19 बारे सबैभन्दा ताजा जानकारीका लागि [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) हेर्नुहोस्।

COVID-19 खोपहरूबारे बढी जान्नका लागि, [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine) हेर्नुहोस्।

COVID-19 खोपका लागि एपोइन्टेन्ट पत्ता लगाउन [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) मा जानुहोस् वा **877-829-4692** मा फोन गर्नुहोस्।

