

एनवाइसिमा कोभिड-19 को प्रसारण रोकथाम गर्नुहोस्!

यी कदमहरू चाल्नुहोस्:



बिरामी भए घरमै बस्नुहोस्

अत्यावश्यक मेडिकल उपचार र परीक्षण वा अन्य अत्यावश्यक दैनिकीका लागि मात्र निस्कनुहोस्।



शारीरिक दूरी कायम राख्नुहोस्

अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दूरीमा रहनुहोस्।



अनुहार आवरण लगाउनुहोस्

तपाईं लक्षणहरू बिना नै सङ्गमक 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 नभए हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।



परीक्षण गराउनुहोस्: सम्पूर्ण पाँच नगरहरूमा निःशुल्क कोभिड-19 परीक्षण स्थलहरू रहेका छन्। परीक्षण स्थल पत्ता लगाउनका लागि, nyc.gov/covidtest हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं कोभिड-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढी जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईं सम्भव भए सम्म अझै पनि घरमै बस्नु पर्नेछ। बढी जोखिममा हुनेहरू 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरू (65 वर्ष र माथिका वयस्कहरू उच्चतम जोखिममा हुन्छन्), र अन्य स्वास्थ्य समस्या भएकाहरू हुन्छन्।

ताजा जानकारीका लागि visit nyc.gov/coronavirus हेर्नुहोस्।