

कोभिड-१९ को जनस्वास्थ्यको आपतककालीन परिस्थितिमा कसरी सुरक्षित तवरले किनमेल गर्ने

कोभिड-१९ हाम्रो समुदायमा फैलिइरहेको छ र तपाईं आफ्नो घरबाहिर जुनसुकै बेला **भेटघाट गरि जम्मा** हुनुहुन्छ, त्यतिबेला जोखिमहरु हुन्छन् । गतिविधिहरु जस्तै किनमेल आदिमा फर्किन शुरु गर्दै गर्दा हामीले कोभिड-१९ को फैलावटलाई रोक्ने कदम चाल्न जारी राख्नुपर्छ ।

कसरी सुरक्षित तवरबाट किनमेल गर्ने भनेर सोच्न केही मिनेट लिनुहोस् –तपाईं, अरु तपाईंका सहयात्री क्रेता र पसलको कर्मचारी जसले तपाईंलाई सेवा दिन्छ, लाई सुरक्षित राख्न । न्यूयोर्कका खुद्रा पसलहरुलाई सहायता गर्नुहोस् तर सुरक्षित तवरले ! यदि तपाईं खुद्रा पसलमा जाने सोच बनाइरहनुभएको छ भने कोभिड-१९ को फैलावटको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न यी मुख्य चारबटा उपायहरु दिमागमा राख्नुहोस्:

- **घरमा बस्नुहोस् यदि तपाईंलाई सञ्चो छैन भने अथवा कोभिड-१९को जटिलताको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने ।** यदि तपाईं आफू विरामी हुँदा हुँदै पनि बाहिर जानुहुन्छ भने, तपाईंले अरुलाई विरामी बनाउने खतर हुन्छ । यदि तपाईंको पहिलेदेखिकै पुरानो स्वास्थ्य समस्या छ, अथवा तपाईं ६५ वर्ष वा सो भन्दा बढिको हुनुहुन्छ भने आफूलाई सुरक्षित राख्न घरमै बस्नेबारे सोच्नुहोस् ।
- **सधैँभरी अनुहार छोप्ने कुरा लगाउनुहोस् ।** यो कुरा ख्याल गर्नुहोस् कि तपाईंलाई लक्षण नै छैन भने पनि तपाईंले कोभिड १९ फैलाउन सक्नुहुन्छ । अनुहार छोप्ने कुरा लगाउँदा तपाईं वरिपरिका मानिसलाई बचाउँनुहुन्छ । **खुद्रा पसलहरुमा प्रवेश गर्दा २ वर्षभन्दा माथिका वा स्वास्थ्यका दृष्टिले सहन गर्नसक्नेहरु सबैले अनुहार छोप्ने कुरा लगाउन न्यू योर्क राज्यमा अनिवार्य हुन्छ ।**
- **आफ्नो दूरी बनाउनुहोस् !** अरु क्रेताहरु र पसलका कर्मचारीहरुबाट कम्तिमा ६ फिट दूरीमा बस्नुहोस् र दूरी सक्दो कायम गर्नुहोस् । तपाईं पसलमा जानुभन्दा अगाडि आफूलाई चाहिने वस्तुको बारेमा अनलाइनमा हेरेर, र सक्नुहुन्छ भने अर्डर गरेर लिन मात्र गएर पसलभित्र आफ्नो समय घटाउनुहोस् ।
- **हात सरसफाइको स्वस्थ अभ्यास गर्नुहोस् ।** पसलमा प्रवेश गर्दा, उत्पादनहरु छोएपछि, र पसलबाट निस्केपछि ह्याण्ड स्यानिटाइजर लगाउनुहोस् । किन्ने मनसाय छ भने मात्र उत्पादनहरु छुनुहोस् र नछोइकन तिर्नसकिने(कन्ट्याक्टलेस पेमेन्ट)का तरिका उपलब्ध भएसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

ग्राहकको जोखिम न्यूनीकरण गर्न खुद्रा पसलहरुले पनि केही परिवर्तनहरु गर्नेछन् । जसमा:

- सिफ्ट शुरु हुनुअघि कर्मचारीलाई कोभिड-१९को लक्षण सर्सर्ती जाँचेर(स्क्रिनिंग) गर्ने र विरामी छन् भने उनीहरुलाई घर पठाउने ।
- शारिरीक दूरी प्रबर्द्धन गर्न चिन्हहरु प्रयोग गरेर मानिसहरुलाई ६ फिटको दूरीमा राख्ने, र एकै समयमा पसलभित्र क्रेताहरुको संख्यालाई सीमित राख्ने ।
- हातको स्वस्थ सरसफाइलाई प्रबर्द्धन गर्न पसलका विभिन्न स्थानमा ह्याण्ड स्यानिटाइजरहरु राख्ने फिटिंग रुम लगायत ग्राहक हुने स्थानहरुमा ।
- कर्मचारीहरु र ग्राहकहरुले अनुहार ढाक्ने कुरा लगाए नलगाएको निश्चित गर्ने
- पटक पटक छोइरहने सतह, पैसातिर्ने उपकरण, पिकअप एरिया, रेस्टरुम र साभा ठाउँहरुको सरसफाइलाई बढाउने ।

कोभिड-१९ बारेको सामान्य जानकारी र भेदभावलगायतबाट कसरी बच्ने भन्ने जान्नको लागि

nyc.gov/health/coronavirus वेबसाइटमा जानुहोस् ।

तपाईंको नजिक जाँच(टेस्टिंग) गर्ने स्थानका लागि nyc.gov/covidtest वेबसाइटमा जानुहोस् अथवा ३११ मा फोन गर्नुहोस् ।

एनवाईसी स्वास्थ्य विभागका सुभाबहरु बदलिंदो परिस्थितिसँगै परिवर्तन हुन सक्नेछन् ।

6.28.20