

## COVID-19: आवासीय इमारतों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

इस दस्तावेज़ में COVID-19 के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के संबंध में आवासीय इमारत के मालिकों और प्रबंधकों के लिए उत्तर प्रदान किए गए हैं। NYC को दोबारा खोलने के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए, इसे देखें: [“Reopening New York City: Frequently Asked Questions”](#) (न्यूयॉर्क सिटी दोबारा खोलना अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न) देखें या [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और *“Reopening NYC”* (NYC दोबारा खोलना) खोजें।

### COVID-19 के संचरण को रोकने के लिए ये चार प्रमुख कार्य याद रखें:

- बीमार होने पर घर में ही रहें: यदि आप बीमार हैं या आपका किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क हुआ था जो पिछले 14 दिनों में बीमार था तो तब तक घर पर ही रहें जब तक आपको आवश्यक डॉक्टरों देखभाल (टेस्टिंग सहित) या अन्य आवश्यक घरेलू कार्यों के लिए बाहर न जाना हो।
- शारीरिक दूरी बनाए रखें। अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
- अपने हाथों को साफ रखें और सफाई संबंधी कार्यों का पालन करें: कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं, खास तौर पर बाथरूम इस्तेमाल करने के बाद, अपना नाक साफ़ करने, खाँसने या छींकने के बाद। यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो, तो कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। अपने चेहरे को बिना धुले हाथों से न छुएं। अपनी खाँसी को ढकें या अपनी आस्तीन में छीकें, अपने हाथों में नहीं। बार-बार छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ करें।
- फेस कवरींग पहनें: अपने आसपास के व्यक्तियों की रक्षा करें आप लक्षणों के बिना भी संक्रामक हो सकते हैं और खाँसने, छींकने या बात करने पर भी इस बीमारी को फैला सकते हैं। उपयुक्त रूप से फेस कवरींग पहनने से COVID-19 के फैलने को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/facecoverings](http://nyc.gov/facecoverings) पर जाएं।

### बीमार होने पर घर में रहें

#### वे इमारत कर्मचारी काम पर कब लौट सकते हैं जिन्हें COVID-19 होने का संदेह था या जिनका टेस्ट होने पर इसकी पुष्टि हुई थी?

न्यूयॉर्क राज्य (NYS) दोबारा खोलने संबंधी मार्गदर्शन के आधार पर, बीमार रह चुके अधिकांश कर्मचारियों को तब तक काम पर नहीं लौटना चाहिए जब तक निम्नलिखित सभी सच न हों:

- आपके लक्षणों की शुरुआत के बाद कम से कम 14 दिन हो चुके हैं या अगर कोई लक्षण विकसित नहीं होते, तो आपके पहले पॉज़िटिव परीक्षण के बाद 14 दिन हो चुके हैं।

- बुखार कम करने वाली दवाओं जैसे Tylenol या ibuprofen (जैसे कि Advil या Motrin) के उपयोग के बगैर भी उन्हें पिछले तीन दिनों से बुखार नहीं रहा है।
- उनके सम्पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार हुआ है।

### **यदि इमारत का स्टाफ काम करने न आ रहा हो, तो क्या होगा?**

मकान मालिक और संपत्ति प्रबंधक बैकअप स्टाफ ढूंढने या आवासीय स्वयंसेवकों से उपयुक्त कार्यो जैसे पैकेज डिलीवरी, और रोज़मर्रा की सफाई तथा डिसइन्फेक्ट करने में सहायता मांगने पर विचार कर सकते है शारीरिक दूरी को हर समय प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

### **क्या कोई कर्मचारी जो पहले बीमार था, के लिए काम पर लौटने से पहले COVID-19 टेस्ट करवाना जरूरी है?**

नहीं, काम पर लौटने के लिए किसी टेस्ट की आवश्यकता नहीं है। फिर भी, NYC की सिफारिश है कि सभी न्यूयॉर्क वासियों का COVID-19 नैदानिक टेस्ट किया जाए चाहे उनमें लक्षण हो या न हो अथवा चाहे वे बढ़े हुए जोखिम में हो या न हो। वर्तमान सिफारिशें यह नहीं बताती हैं कि पिछले टेस्ट के दौरान जो पॉज़िटिव पाए गए थे, क्या उन्हें फिर से टेस्ट करवाना चाहिए, जब तक कि सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देश या उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा ऐसा करने की सलाह न दी जाए।

### **यदि परीक्षण के दौरान कोई कामगार COVID-19 का पॉज़िटिव पाया जाता है, तो क्या इमारत प्रबंधन को सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों को सूचित करना चाहिए?**

NYS दिशानिर्देश के अनुसार नियोक्ताओं को सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों को उस स्थिति में सूचित करने की आवश्यकता होती है यदि उन्हें पता चलता है कि कर्मचारी संक्रमित है या संदिग्ध मामला है। यदि नियोक्ता सीधे सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकारियों को रिपोर्ट करना चाहते हैं, तो वे

[CovidEmployerReport@nychhc.org](mailto:CovidEmployerReport@nychhc.org) पर NYC Test & Trace Corps को ईमेल कर सकते हैं।

कृपया ध्यान दें कि NYC Test & Trace प्रोग्राम केवल पुष्टि किए गए मामलों का ही फॉलो-अप करेगा और इस ईमेल के माध्यम से प्राप्त रिपोर्टों का जवाब नहीं देगा। NYC एक मजबूत इलेक्ट्रॉनिक प्रयोगशाला रिपोर्टिंग प्रणाली के माध्यम से सूचित पुष्टि किए गए मामलों के आधार पर संपर्क ट्रेसिंग कर रहा है।

### **यदि इमारत में कोई बीमार हो या उसका COVID-19 से टेस्ट पॉज़िटिव हो, तो क्या सिटी इमारत मालिकों या निवासियों को सूचित करेगा?**

नहीं, न्यूयॉर्क सिटी स्वास्थ्य और मानसिक आरोग्यता विभाग इमारत मालिकों या निवासियों को बीमारी या पॉज़िटिव केसों की रिपोर्ट सूचित नहीं करेगा। NYC Test & Trace Corps, COVID -19 से पीड़ित पाए गए सभी लोगों का इंटरव्यू लेने का प्रयास यह पता लगाने के लिए करेगा कि उनके नज़दीकी संपर्क में कौन से व्यक्ति रहे हैं जिन्हें संभावित रूप से खतरा था। इन नज़दीकी संपर्कों को उनके संपर्क में आने के आधार पर टेस्ट करवाने और स्वयं को अन्यो से अलग रखने का निर्देश दिया जाएगा।

यदि कोई व्यक्ति चिंतित है कि वह संभवतः किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आया है, लेकिन उस व्यक्ति से NYC Test & Trace Corps द्वारा संपर्क नहीं किया गया है, तो वह व्यक्ति COVID-19 परीक्षण विकल्पों पर चर्चा के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात कर सकता या [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) पर जा सकता है।

## शारीरिक दूरी बनाए रखें

### क्या इमारत स्टाफ को कार्यस्थल पर शारीरिक दूरी बनाए रखनी होगी?

हां, इमारत स्टाफ को जब भी संभव हो, दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी रखते हुए, शारीरिक दूरी रखनी चाहिए। जब कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखना संभव न हो, तो फेस कवरींग पहननी चाहिए। भीड़ से बचने के लिए, एक ही समय में एलेवेटर में लोगों की संख्या को सीमित करें। लोगों को केवल अपने साथियों के साथ ही एलेवेटर में जाने, सीढ़ियाँ चढ़ने या अगले एलेवेटर की प्रतीक्षा करने पर विचार करना चाहिए।

## अपने हाथों को साफ रखें और सफाई प्रोटोकॉल का पालन करें

### हाथों की स्वास्थ्यकर स्वच्छता को बढ़ावा देने और COVID -19 के प्रसार को रोकने में सहायता के लिए इमारत मालिक, प्रबंधक और रखरखाव कर्मचारी क्या कर सकते हैं?

- इमारत स्टाफ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि साझा क्षेत्रों में हाथ धोने वाली सिंक में हर समय साफ बहता पानी, साबुन और पेपर टॉवल हों।
- इमारत के रहने वालों के बीच हाथों की स्वास्थ्यकर स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए साझा क्षेत्रों (उदाहरण के लिए, लॉबी, बाथरूम, लॉन्ड्री रूम, प्रवेश द्वार और निकास द्वार, तथा एलेवेटर) में कम से कम 60% अल्कोहल-युक्त हैंड सैनिटाइज़र रखने पर विचार करें।
- जैसा उचित हो, बाथरूम और अन्य साझा क्षेत्रों में हाथ धोने के संबंध में पोस्टर लगाएं। Visit [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और “Posters and Flyers” (पोस्टर और फ्लायर्स),” देखें, जहाँ आप बहुत-सी भाषाओं में उपलब्ध “Wash Your Hands Poster for Adults (“वयस्कों के लिए अपने हाथ धोएं पोस्टर”)” देख सकते हैं।

### इमारत रखरखाव कर्मचारियों को कितनी बार साझा क्षेत्रों जैसे लॉबी, रेस्तरूम या लॉन्ड्री रूम की साफ सफाई करनी चाहिए?

- इमारत रखरखाव कर्मचारियों को कम से कम हर दिन नियमित सफाई और कीटाणुशोधन करना चाहिए।
  - अत्यधिक आने-जाने वाले क्षेत्रों या साझा स्थानों (जैसे बाथरूम, लॉबी, एलीवेटर, लॉन्ड्री रूम और मेल रूम) में साझा की गई चीज़ों (जैसे उपकरण) और अत्यधिक छूई जाने वाली सतहों (जैसे दरवाज़े के हैंडल, सीढ़ी रेलिंग, एलीवेटर बटन, लाइट स्विच, रिसेप्शन डेस्क, हॉपर दरवाजे, पूश और पुल प्लेट्स, मेलबॉक्स और उपकरण), को बार-बार साफ और कीटाणुशोधन किया जाना चाहिए।

- सतहों को साफ और कीटाणुशोधन करने और पोंछने वाले कपड़ों जैसे सफाई उपकरणों को सेनेटाइज़ करने के तरीके और साथ ही साथ सिटी और NYS आवश्यकताओं के अनुपालन में सहायता के लिए सैंपल क्लीनिंग लॉग के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस पर देखें: "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (गैर-स्वास्थ्य देखभाल परिवेश के लिए सफाई और कीटाणुशोधन के लिए सामान्य दिशानिर्देश) [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus)
- इमारत स्टाफ को अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोना चाहिए, खासकर सफाई के बाद। साबुन और पानी उपलब्ध नहीं होने पर उन्हें कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए।

## फेस कवरिंग पहनें

### क्या इमारत स्टाफ के लिए कार्यस्थल पर फेस कवरिंग पहनना आवश्यक है?

यदि इमारत स्टाफ अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए नहीं रख सकते हैं तो उन्हें फेस कवरिंग पहननी होगी। यदि कोई व्यक्ति 6 फीट से कम दूरी पर आ जाए, तो ऐसे में स्टाफ सदस्यों के पास पहनने के लिए फेस कवरिंग तैयार होनी चाहिए।

### क्या इमारत प्रबंधन को इमारत स्टाफ के लिए फेस कवरिंग उपलब्ध कराने की आवश्यकता है?

इमारत प्रबंधन को इमारत स्टाफ को मुफ्त में फेस कवरिंग उपलब्ध करवानी होगी। इमारत प्रबंधन को हमेशा पर्याप्त आपूर्ति बनाए रखना चाहिए। यदि कर्मचारी न्यूनतम मानकों को पूरा करते हैं, तो प्रबंधन उन्हें अपनी स्वयं की फेस कवरिंग लाने और पहनने की अनुमति दे सकता है।

### स्वीकार्य फेस कवरिंग किसे माना जाता है?

कृपया इस [फेस कवरिंग के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) को देखें।

### यदि इमारत कर्मचारी फेस कवरिंग पहन रहे हैं, तो क्या उन्हें अपने और दूसरों के बीच 6 फीट की दूरी बनाए रखने की आवश्यकता है?

फेस कवरिंग के उपयोग को शारीरिक दूरी का स्थान नहीं लेना चाहिए। जब भी संभव हो, तब इमारत कर्मचारियों को दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहना चाहिए। जब शारीरिक दूरी संभव न हो, तब कर्मचारियों को फेस कवरिंग अवश्य पहननी चाहिए।

## सामान्य इमारत प्रचालन

### क्या वेंटिलेशन सिस्टम COVID-19 संचारित कर सकता है? इमारत स्टाफ और अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए मैं क्या कदम उठा सकता/सकती हूँ?

वर्तमान प्रमाण सीमित है और यह नहीं बताता है कि वेंटिलेशन सिस्टम में प्रवेश करने वाली हवा वायरस को संचारित करेगी। फिर भी, एयर कंडीशनिंग इकाइयों, सप्लाई एयर डक्ट या पंखों (व्यक्तिगत या कमरे के पंखे) से स्थानों के बीच हवा की तेज़ आवाजाही ड्रॉपलेट को लगभग 6 फीट से आगे ले जा सकती है। वेंटिलेशन को बेहतर बनाने के लिए ये उपाय करें, जैसा आपके स्थान के लिए उपयुक्त हों:

- बाहरी हवा का प्रतिशत, हो सके तो 100% तक बढ़ाएँ (पहले तापमान और आर्द्रता नियंत्रण के लिए ताप, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग (HVAC) सिस्टम क्षमताओं के साथ संगतता की पुष्टि करें और इसके साथ-साथ बाहरी और आंतरिक हवा की गुणवत्ता के तत्वों की संगतता की पुष्टि करें)।
- यदि संभव हो तो व्यक्तियों की मौजूदगी वाले स्थानों पर हवा के प्रवाह की कुल आपूर्ति को बढ़ाएं।
- डिमांड-कंट्रोल वेंटिलेशन (DCV) कंट्रोल को बंद करें जो तापमान या निवास के आधार पर हवा की आपूर्ति को कम करते हैं।
- जब मौसम की परिस्थितियाँ और इमारत संबंधी अपेक्षाएं अनुमति दें, तब हवा का प्रवाह बढ़ाने के लिए प्राकृतिक वेंटिलेशन (जैसे, यदि संभव हो और ऐसा करना सुरक्षित हो तो खिड़कियाँ खोलना) का उपयोग करने पर विचार करें।
- डिजाइन वायु प्रवाह में अत्यधिक कमी किए बगैर जहाँ तक संभव हो, सेन्ट्रल एयर फिल्टरेशन में सुधार करें (MERV 13 या 14)।
- उपयुक्त फ़िल्टर फिट सुनिश्चित करने और फ़िल्टर बाइपास को कम करने के तरीकों की जाँच करने के लिए फ़िल्टर हाउसिंग और रैक का निरीक्षण करें।
- डायल्यूशन वेंटिलेशन को अधिकतम करने के लिए लोगों के नहीं रहने के दौरान वेंटिलेशन सिस्टम को चलाने पर विचार करें।
- सुनिश्चित करें कि जब कार्यस्थल पर लोग उपस्थित हों, तब बाथरूम में एग्ज़ॉस्ट फैन चल रहे हों और पूरी क्षमता से काम कर रहे हों।

### **क्या COVID-19 वायरस पूल और हॉट टब के माध्यम से फैल सकता है?**

इसका कोई सबूत नहीं है कि COVID-19 मनुष्यों में पूल और हॉट टब के माध्यम से फैल सकता है। पूल और हॉट टब के उचित संचालन, रखरखाव और कीटाणुशोधन (जैसे क्लोरीन और ब्रोमीन के साथ) से COVID-19 उत्पन्न करने वाले वायरस को दूर या निष्क्रिय कर देना चाहिए।

फिर भी, जबकि COVID-19 का सामुदायिक प्रसार हो रहा है ऐसे में, निवासियों को हाथों की स्वास्थ्यकर स्वच्छता और शारीरिक दूरी को बनाए रखना चाहिए। इमारत मालिकों और ऑपरेटरों को खासतौर पर अक्सर छूई जाने वाली सतहों और वस्तुओं पर विशेष ध्यान देते हुए उचित सफाई और कीटाणुशोधन विधियों का उपयोग करते हुए सतहों की नियमित सफाई करवानी चाहिए (सिफ़ारिशों के लिए इस पर देखें: "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (गैर-स्वास्थ्य देखभाल परिवेश के लिए सफाई और कीटाणुशोधन के लिए सामान्य दिशानिर्देश) [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)।

## **क्या इमारत डिलीवरियाँ (जैसे भोजन, बुनियादी आपूर्ति या दवा) की अलग तरीके से व्यवस्था की जानी चाहिए?**

इमारत में रहने वालों (कर्मचारी और निवासी) को पैकेज, डाक प्राप्त करने और इमारत में प्रवेश या निकास के दौरान शारीरिक दूरी को बनाए रखना चाहिए। डाक की साज-संभाल करने के बाद, इमारत में रहने वाली सभी व्यक्तियों को हाथों की स्वास्थ्यकर स्वच्छता का पालन करना चाहिए। किसी बड़ी आवासीय इमारत में जहाँ पैकेज लॉबी में छोड़ दिए जाते हैं, वहाँ इमारत स्टॉफ उनके अपार्टमेंट के दरवाजे के बाहर डिलीवरी को छोड़ते हुए निवासियों की सहायता करने पर विचार कर सकते हैं।

कुछ डिलीवरी सेवाएं (जैसे, Uber Eats, FreshDirect और Amazon) में "विशेष निर्देश" के लिए एक ऑनलाइन सेक्शन भी है, जहाँ लोग अधिक जानकारी और अनुरोध दर्ज कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, व्यक्ति-से-व्यक्ति संपर्क और सतहों को छूने को कम करने के प्रयास में वे पैकेज को उनके दरवाजे पर छोड़ने, या टेक्स्ट भेजने या कॉल करने और दरवाजे पर पैकेज(पैकेजों) को छोड़ने का अनुरोध कर सकते हैं।

## **यदि इमारत में फायर अलार्म बजने लगे, तो रहने वाले निवासियों को क्या करना चाहिए?**

यदि फायर अलार्म बजता है, तो इमारत के निवासियों को इमारत के मानक प्रोटोकॉल का पालन करना चाहिए और अग्नि सुरक्षा को खतरे में नहीं डालना चाहिए। आग और इमारत कोड़ों का पालन करना जारी रखना चाहिए और फायर डोर खुला नहीं होना चाहिए। इस तरह की घटना के दौरान इमारत से बाहर निकलते वक्त इमारत के निवासियों को एक दूसरे से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें।

## **यदि किसी किसी विशिष्ट इकाई (जैसे, नलसाजी या रखरखाव) में मरम्मत की आवश्यकता हो, तो क्या होगा?**

इमारत के निवासियों और कामगारों को सामान्य निवारक कार्यों का पालन करना चाहिए, जैसे हाथों की स्वास्थ्यकर स्वच्छता का पालन करना और काम किए जाते समय शारीरिक दूरी बनाए रखना। इमारत के निवासियों और कामगारों को भी फेस कवरींग पहनने पर विचार करना चाहिए। बाद में कार्य क्षेत्रों को साफ और कीटाणुनाशक बनाएं (सतहों को साफ और कीटाणुनाशक बनाने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस पर देखें: "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (गैर-स्वास्थ्य देखभाल परिवेश के लिए सफाई और कीटाणुशोधन के लिए सामान्य दिशानिर्देश) [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)।

## **आवासीय इमारत मालिक और संपत्ति प्रबंधक कैसे निवासियों को इस समय के दौरान स्वस्थ रहने और अलग रहने को कम करने में मदद कर सकते हैं?**

यदि इमारत स्टाफ सक्षम हैं, तो फोन या टेक्स्ट (व्यक्तिगत रूप से नहीं) द्वारा उन निवासियों की जाँच करने पर विचार करें जो इस प्रकार के संपर्क के प्रति रुचि व्यक्त करते हैं।

## **अधिक जानकारी और सपोर्ट के लिए:**

- अगर आपको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की ज़रूरत है, तो NYC हेल्थ एंड हॉस्पिटल्स आप्रवासन स्थिति, बीमा स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना सभी न्यू यॉर्क वासियों को देखभाल प्रदान करता है। **844-692-4692** या **311** पर कॉल करें।
- कोई टेस्टिंग स्थान खोजने के लिए [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) पर जाएं या **311** पर कॉल करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ **NYC** स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

6.26.20