

कोभिड-१९: आवासीय भवनहरूका लागि एफएक्यू

यो कागजातले आवासीय भवनका धनीहरू र व्यवस्थापकहरूलाई कोभिड-१९को बारेमा बारम्बार सोधिने प्रश्नहरूको उत्तर दिनेछ। न्यू योर्कलाई पूनः खोल्नेबारेको विस्तृत जानकारीको लागि हेर्नुहोस्, [“Reopening New York City: Frequently Asked Questions”](#) (न्यू योर्क पूनः खोल्ने बारम्बार सोधिएका प्रश्नहरू) अथवा हेर्नुहोस् nyc.gov/health/coronavirus [“Reopening NYC \(एनवाइसी खोल्ने\) खोज्नुहोस्।](#)

कोभिड-१९ को फैलावटलाई रोक्न यी चार कुराहरू गर्न याद राख्नुहोस्:

- **घरमा बस्नुहोस् यदि बिरामी हो भने:** तपाईं अत्यावश्यकिय स्वास्थ्योपचार (टेस्ट लगायत), अथवा अन्य आवश्यकिय काम बाहेक, यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ अथवा गत चौध दिनमा बिरामी भएको कसैसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, तबसम्म भने घरमा बस्नुहोस्।
- **शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्:** मानिसहरूबाट कम्तिमा ६ फिट टाढा रहनुहोस्।
- **तपाईंको आफ्नो हात सफा राख्नुहोस् र सफा गर्ने तरिकाको पालना गर्नुहोस्:** कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म तपाईं आफ्नो हात साबुनपानीले धुनुहोस्, खासगरी बाथरुम प्रयोग गरिसकेपछि, सिंगान पुछेपछि, खोकेपछि अथवा हाच्छिउँ गरेपछि। साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने कम्तिमा ६०% अल्कोहल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। नधोइएको हातले तपाईंले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्। खोकदा मुख छोप्नुहोस् अथवा हाच्छिउँ गर्दा बाहुलाले छोप्नुहोस्, तपाईंको हातले होइन। छोइएका सतहहरू बराबर पुछ्नुहोस्।
- **अनुहार छोप्ने कुरा लगाउनुहोस्:** तपाईं वरपरकाहरूलाई सुरक्षा गर्नुहोस्। तपाईं लक्षणरबनै संक्रमणशील हुनसक्नुहुन्छ र जब तपाईंले खोक्नुहुन्छ, हाच्छिउँ गर्नुहुन्छ अथवा कुरा गर्नुहुन्छ रोग फैलाउन सक्नुहुन्छ। राम्रोसँग अनुहार ढाक्नेकुरा लगाउंदा तपाईंले कोभिड-१९ कम गर्न सहयोग गर्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि, हेर्नुहोस्, nyc.gov/facecovering

बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्

शंका गरिएका अथवा टेस्टमा कोभिड-१९ देखिएका भवन कर्मचारी कहिले काममा फर्कन सक्छन् ?

न्यू योर्क राज्यको पूनः खोल्ने मार्गदर्शन अनुसार धेरैजसो कर्मचारीहरू जो बिरामी भएका थिए उनीहरू काममा फर्कनुहुदैन यदि तलका सबै साँचो हुन् भने:

- उनीहरूको लक्षण शुरु भएको कम्तिमा १४ दिन भएको, अथवा यदि कुनै लक्षण देखिएन भने उनीहरूको पहिलो पोजिटिभ टेस्ट भएको चौध दिन पछि कुनै लक्षण देखिएन भने।
- ज्वरो कम गर्ने औषधी जस्तै टाइलेनोल अथवा आइबुप्रोफिन (जस्तै एड्भिल अथवा मोट्रिन)को प्रयोगबिनै उनीहरूलाई गत तीन दिन ज्वरो आएको छैन।
- उनीहरूको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार भएको छ।

भवनका कर्मचारीहरूले जानकारी दिएनन् भने के गर्ने ?

भवनका मालिक तथा प्रपर्टी व्यवस्थापकहरूले जगोडा कर्मचारी खोज्न सक्छन् अथवा आवासीय स्वयंसेवकहरूलाई सुहाउँदो काममा सहयोग गर्न अनुरोध गर्नसक्छन् जस्तै प्याकेज डेलिभरी, र नियमित सरसफाइ र डिसइन्फेकिंग। सबै समयमा शारीरिक दूरीलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

के बिरामी परेको कर्मचारीले काममा फर्कनुअघि कोभिड-१९ टेस्ट गर्नु आवश्यक छ ?

होइन, काममा फर्कन टेस्ट गर्नु आवश्यक छैन। यद्यपी, न्यू योर्क शहरले सम्पूर्ण न्यू योर्कवासीहरूलाई लक्षण भए पनि वा नभएपनि कोभिड-१९को निदानकारी जाँच गर्न सिफारिस गर्दछ होइन भने उनीहरूको जोखिम उच्च हुन्छ। वर्तमान सिफारिसले यो भन्दैन कि जो मानिसहरू पहिल्यै जाँच्दा पोजिटिभ देखिएका थिए उनीहरूले फेरी जाँच गर्नुपर्छ, तबसम्म कि जनस्वास्थ्य मार्गदर्शन वा उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले त्यसो गर्ने सल्लाह दिएको छैन।

के यदि कर्मचारी कोभिड-१९को जाँचमा पोजिटिव देखिए भने भवन व्यवस्थापनले जनस्वास्थ्य अधिकारीलाई जानकारी दिनुपर्छ ?
यदि कर्मचारीलाई पुष्टि भएका वा शंकास्पद केश हो भने रोजगारदाताहरूले जनस्वास्थ्य अधिकारीलाई जानकारी दिनुपर्ने आवश्यकता न्यू योर्क राज्यको मार्गदर्शनमा छ । यदि रोजगारदाताहरूले जनस्वास्थ्य निकायहरूलाई सोभै जानकारी दिनचाहन्छन् भने उननीहरूले एनवाइसी टेस्ट एण्ड कर्पसलाई CovidEmployerReport@nychhc.org मा इमेल गर्नसक्छन् ।

कृपया नोट गर्नुहोस कि एनवाइसी टेस्ट एण्ड ट्रेस प्रोग्रामले पुष्टि भएका केशहरूलाई मात्र खोजी गर्दछ र यो इमेलबाट प्राप्त जानकारीहरूलाई यो इमेल ठेगानाबाट जवाफ दिंदैन । न्यू योर्क शहरले शक्तिशाली इलेक्ट्रोनिक प्रयोगशाला रिपोर्टिंग प्रणालीबाट प्राप्त पुष्टिभएका केशहरूको आधारमा सम्पर्क निक्क्योल सम्पन्न गर्छ ।

भवनमा कोही बिरामी भयो अथवा कोभिड १९ को जाँचमा पोजिटिव आयो भने के सिटीले भवन मालिकहरूलाई अथवा त्यहाँका बासिन्दालाई जानकारी दिन्छ ?

होइन, न्यू योर्क सिटीको स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य विभागले भवनमालिक तथा बासिन्दालाई बिरामी भएको तथा पोजिटिव केसको बारेमा जानकारी गराउँदैन । एनवाइसी टेस्ट एण्ड ट्रेस कर्पसले कोभिड १९ भेटिएका मानिसहरूलाई नजिकका सम्पर्क जो सम्भावित रूपमा एक्सपोज भएका व्यक्ति पहिचान गर्न अन्तरवार्ता लिन प्रयास गर्नेछ । यी नजिकका सम्पर्कहरूलाई जाँच गर्न र उनीहरूको एक्सपोजरका आधारमा छुट्टै बस्ने निर्देशन दिइनेछ ।

कुनै केससँग उनीहरूको सम्पर्क भयो कि भनेर कुनै व्यक्ति चिन्तित छ तर व्यक्तिलाई एनवाइसी टेस्ट एण्ड ट्रेस कर्पसले सम्पर्क गरेको छैन भने व्यक्तिले उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कोभिड-१९को जाँचका विकल्पहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्छ अथवा [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) हेर्नसक्छ ।

शारिरीक दूरी कायम राख्नुहोस्

के भवन कर्मचारीहरूले काममा शारिरीक दूरीको पालना गर्नुपर्छ ?

हो, भवन कर्मचारीहरूले जहिले सम्भव भएपनि अरुबाट कम्तिमा ६ फिट परेको शारिरीक दूरी कायम राख्नुपर्छ । ६ फिटको दूरी कायम गर्न नसकिने अवस्थामा अनुहार छोप्ने कुरा लगाउनुपर्छ । भीडभाड हुन नदिन एलिभेटरमा एकैपटक चढ्ने मानिसको संख्या सीमित गर्नुहोस । मानिसहरूले आफूसँगै आएकाहरूसँग मात्र एलिभेटर चढ्ने, भर्थांग चढ्ने अथवा अर्को एलिभेटरको लागि कुनै विचार गर्नुपर्छ ।

हात सफा राख्नुहोस र सफाइका नियम पालना गर्नुहोस्

स्वस्थ हातको सरसफाइ गर्न र कोभिड-१९ फैलिनबाट रोकथाम गर्न भवन मालिक र व्यवस्थापकहरूले के गर्नसक्छन् ?

- भवन कर्मचारीले साभ्ना स्थानहरूका हात धुने सिंकमा स्वच्छ पानी, सावुन र पेपर टावेल सँधैभरी सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- भवनका बासिन्दाहरूलाई स्वस्थ हात सरसफाइको प्रवर्द्धन गर्न कम्तिमा ६०% अल्कोहल भएका ह्याण्ड स्यानिटाइजरहरू साभ्ना स्थानहरू (जस्तै लबी, बाथरुम, लण्डी रुम, प्रवेश तथा एक्जिट, र एलिभेटरहरू)मा राख्नेबारे विचार गर्नुहोस ।
- बाथरुम र अरु साभ्ना स्थानहरूमा यथासम्भव हात धुने सम्बन्धी पोस्टरहरू राख्नुहोस । nyc.gov/health/coronavirus मा जानुहोस र खोज्नुहोस **“Posters and Flyers”** (पोस्टर र फ्लायर) जहाँ तपाईंले भेट्नुहुनेछ **“Wash Your Hands Poster for Adults”** (प्रौढहरूका लागि तपाईंको हात धुनुहोस् पोस्टरहरू) धेरैवटा भाषाहरूमा उपलब्ध छन् ।

भवन हेरचाह गर्ने कर्मचारीले साभ्ना स्थानहरू जस्तै लबी, रेष्टरुम अथवा लण्डी रुमहरू कति कति समयमा सफा गर्नु ?

- भवन सरसफाइ गर्ने कर्मचारीले नियमित सरसफाइ र डिसइन्फेक्टिंग दैनिक कम्तिमा एकपटक गर्नुपर्दछ ।
 - साभ्ना रूपमा प्रयोग गरिने वस्तुहरू (जस्तै उपकरणहरू) र धेरै स्पर्स गरिने सतहहरू (जस्तै ढोकाको ह्याण्डल, भर्थांगका बार, एलिभेटरका बटन, बत्तीका स्वीचहरू, रिसेप्सन डेस्कहरू, हपर ढोकाहरू, तान्ने र धकेल्ने प्लेटहरू, पत्रमन्जुषा बाकस तथा औजार), धेरै आउजाउ भइरहने स्थानहरू (जस्तै रेष्टरुमहरू, लबीहरू, एलिभेटरहरू, लण्डीरुमहरू र चिठ्ठीका कोठाहरू) छिनछिनमा सफा र डिसइन्फेक्ट गरिनुपर्छ ।
- कसरी सतहहरूलाई सफा गर्ने र किटाणुरहित बनाउने भन्ने बारे, र सफा गर्ने औजारहरू जस्तै मप र कपडाहरू सानिटाइज गर्ने साथसाथै न्यू योर्क सिटी र राज्यको मापदण्ड अनुसारको सफाइ क्रमसूची आदि लगायत [“General Guidance for”](#)

[Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)” (गैर-स्वास्थ्य सेवाका स्थानहरूमा सफाइ र डिसइन्फेक्सनको सामान्य मार्गदर्शन) थप जानकारीको लागि nyc.gov/health/coronavirus वेबसाइटमा जानुहोस् ।

- खासगरी सरसफाइ गरेपछि भवनका कर्मचारीले उनीहरूको हात साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि थुनुपर्छ । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने उनीहरूले अल्कोहल कम्तीमा ६०% प्रतिशत भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुहोस्

के भवनका कर्मचारीले काममा अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनु आवश्यक छ ?

भवन कर्मचारीले यदि उनीहरू र अरुबीच ६ फिटको शारिरीक दूरी कायम राख्न सक्दैनन् भने अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनु पर्छ । कर्मचारी सदस्यसँग अनुहार ढाक्ने कुरा लगाइहाल्नको लागि तयारी अवस्थामा हुनुपर्छ, यदि कोही उनीहरूको ६ फिट नजिक आयो भने ।

के भवन व्यवस्थापनले भवनका कर्मचारीलाई अनुहार ढाक्ने कुरा उपलब्ध गराउनुपर्छ ?

भवन व्यवस्थापनले भवनकर्मचारीलाई अनुहार ढाक्ने कुरा निःशुल्क रुपमा दिनुपर्छ । भवन व्यवस्थापनसँग जहिले पनि पर्याप्त सप्लाई राख्नुपर्छ । भवन कर्मचारीले आफ्नो अनुहार ढाक्ने आफैँ ल्याएर लाउँछन् भने यदि त्यसले न्यूनतम मापदण्ड पूरा गर्छ भने व्यवस्थापनले अनुमति दिनुपर्छ ।

स्वीकारयोग्य अनुहार ढाक्ने कुरा केलाइ मान्ने ?

कृपया यो हेर्नुहोस् [अनुहार ढाक्नेवस्तुवारे एफएक्यू](#)

यदि भवन कर्मचारीहरूले अनुहार ढाक्ने कुरा लगाएका छन् भने के उनीहरूले ६ फिटको दूरी उनीहरू र अरुबीच कायम गर्नु आवश्यक छ ?

अनुहार ढाक्ने चिजले शारिरीक दूरीको स्थानलाई लिनु हुँदैन । जहिले सम्भव हुन्छ, भवन कर्मचारीले अरुबाट कम्तीमा ६ फिट पर वस्नुपर्छ । जब शारिरीक दूरी सम्भव छैन, कर्मचारीले अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुपर्छ ।

भवनको सामान्य सञ्चालन

भवनको भेन्टिलेशन प्रणालीले कोभिड १९ फैलाउँछ ? भवनका कर्मचारी र अरुको सुरक्षा गर्न म कस्ता कदम चाल्न सक्छु ?

वर्तमान तथ्य सीमित छ र भेन्टिलेशन प्रणालीबाट छिर्ने हावाले भाइरस सार्छ भन्ने देखाउँदैन । यद्यपी, एयर कण्डिशनका युनिटबाट, हावा वितरण गर्ने डक्ट अथवा पंखा (व्यक्तिगत वा कोठाको पंखा)बाट स्थानहरूमा जाने हावाको वलियो बहावले ड्रपलेटहरूलाई ६ फिट पर लैजान सक्छ । हावाको सञ्चारलाई सुधार गर्न यी कदमहरू चाल्नुहोस्, तपाईंको ठाउँका लागि उपयुक्त भएसम्म:

- बाहिरको हावाको प्रतिशत बढाउनुहोस्, सम्भवभएसम्म १००% सम्म बढि (पहिला हिटिंग, भेन्टिलेशन एयर कण्डिशनिंग (एचभिएसी) प्रणालीको समन्वयात्मक क्षमता तापक्रम र आद्रता नियन्त्रणको साथसाथै बाहिरको हावाको गुणस्तर र भित्रको हावाको गुणस्तरलाई पनि विचार गर्नुपर्छ) ।
- ओगटिएका स्थानमा सम्भव छ भने कूल हावाको बहाव बढाउनुहोस् ।
- तापक्रम र अकुपेन्सीको आधारमा हावाको आपूर्ति गर्ने माग नियन्त्रित भेन्टिलेशन (डिसीभी)लाई निश्क्रिय पार्नुहोस् ।
- जब मौसमी अवस्था र भवनको आवश्यकताले अनुमति दिन्छ, प्राकृतिक भेन्टिलेशन प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि सम्भव र सुरक्षित छ भने भ्याल खोल्ने)
- डिजाइन एयरफ्लो एकदम धेरै नघटाइकन केन्द्रिय वायू निस्पन्दनलाई सकेसम्म बढि सुधार (एमइआरभी १३ अथवा १४) गर्नुहोस् ।
- उचीत फिल्टर ठिकठोस भनेर फिल्टर हाउजिंग निरीक्षण गर्नुहोस् र फिल्टर बाइपासलाई कम गर्न जाँच गर्नुहोस् ।
- भेन्टिलेशन प्रणालीलाई मानिस नभएको समयमा डाइलुसन भेन्टिलेशन गर्न चलाउने विचार गर्नुहोस् ।
- रेस्टरूममा रहेका निकाश पंखाहरू चल्ने अवस्थामा छन् र जब काम गर्नुस्थान ओगटिएको अवस्थामा पूर्ण क्षमतामा चल्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

के कोभिड-१९ पूलहरू र हट टबहरूबाट फैलिन्छ ?

कोभिड-१९ पूलहरु र हट तबहरुबाट मानिसहरुमा फैलिन्छ भन्ने कुनै तथ्य छैन । पूलहरु तथा हट टबलाई उचित सञ्चालन, मर्मत र किटाणुरहित बनाउने कार्य(जस्तै क्लोरिन र ब्रोमिनबाट)ले कोभिड-१९ निम्त्याउने भाइरसलाई हटाउँछ वा निष्क्रिय पार्दछ ।

यद्यपी, समूदायमा कोभिड-१९को फैलावट भइरहेको बेला बासिन्दाहरुले स्वस्थ हात सरसफाइ र शारिरीक दूरीको पालना गर्नुपर्छ । भवन मालिकहरु तथा सञ्चालकहरुले प्रायः स्पर्स भइरहने सतहरु र वस्तुलाई विशेष ध्यान दिएर (हेर्नुहोस् [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) मा सिफारिसका लागि [“General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings”](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/general-guidance-for-cleaning-and-disinfection-for-non-health-care-settings) (गैर-स्वास्थ्य सेवाका स्थानहरुमा सफाइ र डिसइन्फेक्सनको सामान्य मार्गदर्शन)०यथोचित सफाइ र किटाणुनाशक तरिकाहरु अपनाएर सतहरुको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

के भवनमा आउने डेलिभरीहरु (जस्तै खाना, आधारभूत आपूर्ति वा औषधीहरु) फरक किसिमबाट सम्हाल्नुपर्छ ?

भवनमा बस्नेहरु (कर्मचारी तथा बासिन्दाहरु)ले प्याकेज, चिठ्ठी लिंदा र भवनमा छिर्दा र बाहिरिंदा शारिरीक दूरी कायम गर्नुपर्छ । चिठ्ठी सम्हालेपछि भवनका सबै बासिन्दाहरु हातको स्वस्थ सरसफाइको पालना गर्नुपर्छ । प्याकेजहरु लबीमा छोडिने ठूला आवासीय भवनहरुमा भवनका कर्मचारीले डेलिभरीका सामानहरु सम्बन्धीत ढोका बाहिर राखिदिएर बासिन्दाहरुलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

केही डेलीभरी सर्भिसहरु (जस्तो उदाहरणको लागि उबर इट्स, फ्रेश डिरेक्ट र यामजन)मा पनि अनलाइनमा “विशेष निर्देशन” लेखिएको हुन्छ जहाँ व्यक्ति-व्यक्तिको सम्पर्क र छोडिने सतहरुलाई न्यून गर्न मानिसहरुले थप जानकारी र अनुरोध गर्न सक्छन् जस्तै प्याकेजहरु उनीहरुको ढोकै अगाडि डेलिभर गरिदिने, अथवा सन्देश पठाउने वा फोन गर्ने र प्याकेज(हरु)लाई ढोकै निर राखिदिने ।

भवनमा फायर अलार्म बज्यो भने बासिन्दाहरुले के गर्नुपर्छ ?

यदि फायर अलार्म बज्यो भने भवनका बासिन्दाहरुले भवनको मानक प्रोटोकलहरुको पालना गर्नुपर्दछ र सुरक्षामा सम्भौता गर्नुहुँदैन । आगलागी र भवनका संकेतहरु पलना गर्न जारी राख्नुपर्छ आगोको ढोका खुल्ला गरिनुहुँदैन । भवनका बासिन्दालाई घटना भइरहेका बेला भवनबाट बाहिरिंदा ६ फिटको दूरी एकअर्कामा कायम गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

कुनै खास इकाइमा मर्मत गर्नुपरेयो भने के गर्ने (उदाहरणको लागि, प्लम्बिंग अथवा मर्मत) ?

भवनका बासिन्दाहरु र कामदारहरुले सामान्य रोकथामका कदमहरुको अनुसरण गर्नुपर्छ, जस्तै हातको स्वस्थ सरसफाइ र काम गरिरहेको बेलामा शारिरीक दूरी कायम गर्ने । भवनका बासिन्दा र कर्मचारीहरुले अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुपर्छ । काम गर्ने ठाउँलाई पछि सफा गर्ने र किटाणुरहित बनाउनुपर्छ (कसरी सतहरुलाई सफा गर्ने र किटाणुरहित बनाउने भन्ने बारेमा जानकारीको लागि

[nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)मा हेर्नुहोस् [“General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings”](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/general-guidance-for-cleaning-and-disinfection-for-non-health-care-settings) (गैर-स्वास्थ्य सेवाका स्थानहरुमा सफाइ र डिसइन्फेक्सनको सामान्य मार्गदर्शन)

आवासीय भवन मालिकहरु तथा प्रपर्टी व्यवस्थापकहरुले बासिन्दाहरुलाई स्वस्थ रहन तथा आइसोलेसन घटाउन कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

यदि भवन कर्मचारीहरु सक्छन् भने फोन वा टेक्सट(प्रत्यक्ष भेटबाट होइन)बाट गरिने प्रकारको सम्पर्कलाई रुचाउने भवनका बासिन्दासँग बुझ्ने विचार गर्नुहोस् ।

थप जानकारी तथा सहायताका लागि:

- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायक चाहिन्छ भने, एनवाइसी हेल्थ + अस्पतालहरुले सबै न्यू योर्क बासीहरुलाई सेवा उनीहरुको अध्यागमनको दर्जा, इन्सुरेन्सको अवस्था र तिर्न सक्ने स्थितिको ख्याल नगरी सेवा उपलब्ध गराउँछ । अथवा ३११ मा फोन गर्नुहोस् । **844-692-4692** (८४४-६९२-४६९२) अथवा **311** (३११) मा फोन गर्नुहोस् ।
- जाँच गर्ने स्थान खोज्न [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) मा जानुहोस् वा **311** मा फोन गर्नुहोस् ।

एनवाइसी स्वास्थ्य विभागले परिस्थिति बदलिएसँगै सिफारिसहरु परिवर्तन गर्न सक्नेछ । 6.26.20