

कोभिड-१९ महामारीको अवधिमा कसरी सुरक्षित विरोध गर्ने

न्यु योर्क सहर अझै पनि महामारीको मध्यमा छ। कोभिड-१९ को प्रसारण जारी रहेको छ र तपाईंले आफ्नो घरदेखि बाहिरका अन्यहरूसँग जमघट हुँदा जोखिमहरू रहेका छन्। यति बेला चाल्नु पर्ने सबैभन्दा सुरक्षित कदम भनेको घरमै बस्नु हो, तर पनि यदि तपाईं सामुदायिक विरोधमा सामेल हुन चाहनुहुन्छ भने, आफू र आफूले पर्बाह गरेका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न तलका सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

बाहिर जानु अघि तयारी गर्नुहोस्

- **यदि तपाईंलाई सञ्चो भएन भने घरमै बस्नुहोस्।** यदि तपाईं बाहिर निस्कनुभयो भने अरूलाई बिरामी बनाउने जोखिम बढाउनुहुनेछ। यदि तपाईंको गम्भीर स्वास्थ्य समस्या छ भने, तपाईं ६५ वर्ष वा बढीको हुनुहुन्छ भने, आफूलाई सुरक्षित राख्न घरमा बस्ने कुरामा विचार गर्नुहोस्। तपाईंले घरमै बसेर अन्य तरिकाले काम गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै [मत जाहेर गर्न रजिस्टर गरेर](#), स्थानीय समुदायिक सङ्गठनहरूलाई सहयोग गरेर, र [आफ्ना विधायकहरूलाई सम्पर्क गरेर](#)।
- **अनुहारको आवरण सही तरिकाले लगाउनुहोस्।** आफूले लगाएको अनुहारको आवरणले नाक, मुख र चिउँडो राम्ररी छोपेको निश्चित गर्नुहोस्; यदि तपाईंले नारा लगाउने निधो गर्नु भयो भने, यसले थुकका बाछिटा फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। आफूमा कुनै लक्षण नदेखिएता पनि तपाईंले कोभिड-१९ प्रसारण गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा सम्झनुहोस्।
- **आफूलाई सुरक्षित राख्न चाहिने सामान मात्र बोक्नुहोस्।** अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर, [अनुहारको आवरण](#), तपाईंको आफ्नै पानीको बोतल, खाजा, एउटा आइडि, र आफूलाई चाहिने कुनै औषधि (उदाहरणका लागि इनहेलर) बोक्नुहोस्।
- **स्क्वर्ट बोतलमा साबुन-पानी र ट्यापको पानी बोक्नुहोस्।** यदि तपाईं पेपर स्प्रेमा अनावृत्त हुनुभयो भने, तेललाई फुटाउनका लागि सो क्षेत्र साबुनले धुनुहोस्। त्यसपछि सो क्षेत्र पानीले पखाल्नु पर्नेछ। आफ्नो आँखा माइन्बाट बच्नुहोस् किनकि यसले जलनलाई अझ खराब बनाउँछ र कोभिड-१९ प्रसारणलाई सहज बनाउन सक्छ।
- **साना समूहसँग हिँड्नुहोस्।** आफूले चिनेका मानिसहरूबाट घेरिएर सँग तुरुन्तै अघि बढ्नु राम्रो हुन्छ। त्यसरी, यदि पछि कसैको कोभिड-१९ को परीक्षण सकारात्मक आयो भने, तपाईंले आफ्ना साथीहरूको पनि परीक्षण गराउन निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ।
- **एउटा योजना बनाउनुहोस्।** आफूलाई मानसिक रूपमा तयार गर्नुहोस् – मार्ग को मानचित्र, निकास मार्ग तथा सम्भावित विचलन मार्ग स्थापित गर्नुहोस्।

विरोध गर्न बाहिर निस्केका बेला आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

- **नोइजमेकर, ड्रम र लिखित सङ्केतहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।** अरू सामु सम्भावित अनावृत्तीकरण कम गर्नका लागि कति नारा लगाउने हो वा चिच्याउने हो, सीमित पार्नुहोस्। चिच्याउनु भनेको खोकनु जस्तै हो: जब तपाईंले अत्यन्त साना बाछिटा निःश्वासमा फ्याँक्नु हुन्छ, त्यसले आफू वरिपरि भएका मानिसहरूमा भाइरस फैलाउने सम्भावना बढी हुन्छ।
- **शारीरिक पृथकीकरण अझै पनि जरूरी छ।** आफू र आफ्नो समूहमा नभएका अन्य मानिसहरूबीचमा सम्भव भएसम्म बढी शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्।

- हातको स्वस्थ सरसफाई अभ्यास गरिरहनुहोस्। अल्कोहल-आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र अरुलाई छुनबाट बच्नुहोस्। आफ्नो अनुहार छुनबाट पनि बच्नुहोस्। यदि अनुहारको आवरण मिलाउनका लागि अनुहार छुन आवश्यक भए, त्यसो गर्नु अघि र पछि हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नै आपूर्तिहरू ल्याउनुहोस् (बिवाइओ) र साझा नगर्नुहोस्। पानीका बोतलहरू, माइक्रोफोनहरू वा मेगाफोनहरू साझा गर्नबाट बच्नुहोस्।
- आफ्नो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नुहोस्। असुरक्षित परिस्थिति छोड्न कहिले आवश्यक हुन सक्छ भनी विचार गर्नुहोस्।

फर्किएपछि तपाईंले के गर्नु पर्छ

- आफू कोभिड-१९ मा अनावृत भएको मान्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्। अनावृत भएको पाँच दिन पछि कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गराउनुहोस्। बढी जानकारीका लागि nyc.gov/covidtesting हेर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्। एनवाइसि हेल्थ+ अस्पतालहरूले प्रायोजित गरेका स्थानहरूमा परीक्षण निशुल्क छ। परीक्षणका नतिजाहरू कानुन कार्यान्वयनसँग साझा गरिनेछैन।
- अन्यहरूसँगको सम्पर्कबाट बच्नुहोस्, विशेषगरि ती जो कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुन्छन् (६५ वर्ष र बढी भएका तथा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएकाहरू सहित)।
- घरमा फर्के बित्तिकै साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि हात धुनुहोस्।
- आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई अतिरिक्त सहयोग चाहिएको छ भने एनवाइसि वेब २४/७ लाई ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

6.8.20