

## कोभिड-१९: तपाईंका साथीहरू, परिवार र समुदायसँग सम्पर्कमा रहने

COVID-19 को प्रसारण रोक्नको लागि भौतिक दूरी अभ्यास गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ भन्नुको अर्थ तपाईं एकलै वा साथीहरू, परिवार र आफ्नो सामुदायबाट छुट्टिएर बस्नुपर्छ भन्ने होइन। COVID-19 महामारीका साथै, NYC जातीय अन्याय र असमानताको सामना गर्दै काला जातिका समुदाय र अन्य रडका समुदायहरूले अनुभव गरेको दशकौंदैखिको एतिहासिक मानसिक आघातको पनि सामना गर्न काम गरिरहेको छ। अपरिहार्य, दुःखी, चिन्तित वा डराएको महसुस गर्नु प्रकृतिक हो। साथीहरू, परिवार र आफ्नो समुदायसँग सम्पर्कमा रहनाले तपाईंलाई चिन्ताको सामना गर्न, तनाव कम गर्न र सकारात्मक रहन मद्दत गर्न सक्छ।

### अन्य मानिसहरूसँग निम्न माध्यमबाट सम्पर्कमा रहनुहोस्:

- फोन कलहरू
- टेक्स्ट सन्देशहरू
- भिडियो च्याट
- इमेल
- सामाजिक सञ्जाल
- भेटघाटहरू (सम्भव भएसम्म बाहिर भेट्ने, अन्य मानिसबाट 6 फिट टाढा रहने र फेस कभरिड लगाउने)

### छिमेकी साथीहरू र परिवारसँग सुरक्षित भेटघाटहरू गर्नुहोस्।

- 6 फिट टाढा रहेर फेस कभरिड लगाएर साथी वा परिवार सदस्यसँग हिँड्नुहोस्।
- व्यक्तिगत रूपमा सामाजिक बन्न केही नजिकका साथी वा परिवार सदस्यहरूको "सामाजिक बबल" विकास गर्नुहोस्। सँगै भेट्दा, निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस्:
  - पार्क वा अन्य खुला खाली ठाउँमा बाहिर भेट्नुहोस्।
  - ठूला जमघटहरूमा नजानुहोस्।
  - सम्भव भएसम्म एक अर्काको बीचमा कम्तिमा 6 फिटको दूरी कायम राख्नुहोस्।
  - भौतिक दूरी राख्न सम्भव नहुँदा निश्चित रूपमा (तपाईंको दुवै नाक र मुख पूर्ण रूपमा ढाक्ने) फेस कभरिड लगाउनुहोस्।
  - आफ्नो समूह र अन्य मानिसहरूको बीचमा पर्याप्त खाली ठाउँ छोड्नुहोस्।

सुरक्षित रूपमा कसरी एकसाथ भेट्ने भन्ने बारेमा थप जानकारीका लागि,  
[nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf) मा जानुहोस्।

**तपाईं सक्नुहुन्छ भने, आफ्ना दैनिक तालिकाहरूमा आफ्ना साथीहरू र परिवारलाई भर्चुअल रूपमा समावेश गर्नुहोस्।**

- खानाहरू भर्चुअल रूपमा साझा गर्नुहोस्। आफ्ना मनपर्ने रेसिपिहरू साट्न भिडियो च्याट प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि आफ्ना खानाहरू तयार पारेर आफ्नै घरहरूमा मजाले रमाइलो गर्नुहोस्।
- भर्चुअल खेल रात वा भर्चुअल डान्स पार्टी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- एउटै स्ट्रिमिङ कन्सर्ट, ब्रोडवे प्रदर्शन वा कमेडी शोमा ट्युन गर्नुहोस्।
- साथी वा परिवार सदस्यलाई एउटै अनलाइन व्यायाम कक्षामा उपस्थित हुन आमन्त्रण गर्नुहोस्।
- फोनमा एकअर्कासँग बोल्दा साथी वा परिवार सदस्यसँग हिड्नुहोस् वा जग गर्न जानुहोस्।
- एकै समयमा टिभी वा चलचित्र हेर्न सुरु गर्नुहोस्, त्यसपश्चात समीक्षाहरू साट्नुहोस्।
- एउटै पजल समाप्त गर्न साथी वा परिवार सदस्यसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस्।
- आफ्ना साथीहरू वा परिवारसँग आफ्ना मनपर्ने पुस्तक वा चलचित्रका शीर्षकहरू साट्नुहोस् त्यसपछि फोन वा भिडियो च्याटबाट आफ्ना विचारहरू साझा गर्ने समय सेट गर्नुहोस्।
- Facebook, Slack, Meetup र WhatsApp जस्ता प्लेटफर्ममा अनलाइन समूहहरूमाफत वा छिमेकका परस्पर सहायक समूहहरूमाफत नयाँ मानिसलाई भेट्नुहोस्। केही उदाहरणहरूका लागि, [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11) मा जानुहोस्।
- अनलाइन पूजा सेवा खोज्नुहोस् वा अन्य मानिसहरूसँग प्रत्यक्ष प्रार्थना सत्र निर्धारण गर्नुहोस्।

**सहायता आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।**

- अन्य मानिसहरूभन्दा बढी जातीयताका प्रभावहरू अनुभव गरिरहेका आफ्ना साथी र सह-कर्मीहरूलाई जाँच गर्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो सहायता दिनुहोस् र उनीहरू तपाईंसँग कुरा गर्न चाहेमा तपाईं उनीहरूलाई सधैं साथ दिनुहुन्छ भनी थाहा दिनुहोस्।
- सुरक्षित तरिकाले, व्यक्तिगत रूपमा वा भर्चुअल रूपमा जसरी भएपनि समानता र जातीय न्यायलाई प्रवर्द्धन गर्ने क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनुहोस्। सुरक्षित तरिकाले कसरी आन्दोलन गर्ने भन्ने बारेमा जानकारीका लागि, [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf) मा जानुहोस्।
- वृद्ध-वृद्धा छिमेकी वा आफन्तसँग कुरा गर्नको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा हुनुहुन्न भने, तपाईंको छिमेक वा भवनमा मद्दतको आवश्यकता परेका मानिसहरूलाई सामानहरू किनेर दिनुहोस्।
- स्थानीय व्यवसायका लागि अनलाइनमा सकरात्मक समीक्षा पोस्ट गर्नुहोस्।
- आफ्नो स्थानीय नर्सिङ होममा सम्पर्क गर्नुहोस् र तपाईंले उनीहरूको आवासमा पत्रहरू पठाउन सक्नुहुन्छ कि हुँदैन भनी सोध्नुहोस्।

- साना बालबालिकाहरू भएका परिवारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भर्चुअल रूपमा पढ्न वा मनोरञ्जन गर्न दिनुहोस्।

### सहायता र संसाधनहरू

NYC Well ले धेरै भावनात्मक सहायताका एप्लिकेसन (एपहरू) र सामुदायिक संसाधनहरूबारे जानकारी दिन्छ। एपहरूको सूचीको लागि, [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library) मा जानुहोस्। तपाईंको तनावका लक्षणहरू अपरिहार्य भएमा सहायता र मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्। NYC Well मा 200 भन्दा धेरै भाषाहरूमा स्याहार गर्न निःशुल्क विस्तृत परामर्श र रिफरल उपलब्ध गराउन 24/7 उपलब्ध हुने प्रशिक्षित परामर्शदाताहरू छन्। 888-692-9355 मा फोन गर्नुहोस् वा [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) मा च्याट गर्नुहोस्।

वित्तीय सहायता, खाना, स्वास्थ्य स्याहार वा बीमा कभरेज र थप जस्ता समस्याहरू सम्बोधन गर्ने संसाधनहरूका लागि, [Comprehensive Resource Guide](#) (व्यापक संसाधन सहायक) हेर्नुहोस्। [Nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) मा जानुहोस् र “community resource guide” (सामुदायिक संसाधनको मार्गदर्शक) खोज्नुहोस्।

परिस्थिति विकसित हुँदै गएमा NYC स्वास्थ्य विभागले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

08.21.20