

न्यूयॉर्कवासीहरुः कोरोना भाइरस फैलिनबाट रोक्न घरमै बस्नुहोस्

न्यूयॉर्कवासीहरुले सँगसँगै हातेमालो गरेर र घरमै बसी कोरोना भाइरस (कोभिड १९) न्यूयॉर्क शहरमा फैलिने क्रमलाई न्यून गर्नसक्छन् । जब तपाईं अत्यावश्यकिय बस्तु लिन बाहिर जानुहुन्छ, काम गर्न वा स्वच्छ हावा लिन, तपाईं आफ्नो र अरुबीच दूरी राख्नुहोस् र निम्नलिखित होसियारी अपनाउनुहोस्



आफ्नो र अर्काको सुरक्षा गर्नुहोस्

- तपाईं र अरुबीच कम्तिमा ६ फिटको दूरी राख्नुहोस्
- आफ्नो हात साबुन र पानीले पटकपटक धुनुहोस् ।
- तपाईंको मुख र नाकलाई खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा टिस्यू पेपरले वा बाहुलाले ढाक्नुहोस् ।
- नधोएको हातले अनुहारलाई नछुनुहोस् ।
- रुघाखोकी वा ब्याधीका लक्षण उपर सामान्य अवस्थामा भन्दाबढि ख्याल गर्नुहोस् ।



सबैभन्दा कमजोरलाई सुरक्षा गर्नुहोस् ।

- यदि तपाईंलाई फोक्सोको रोग, मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर अथवा कमजोर प्रतिरोधात्मक प्रणाली छ भने घरमै बस्नुहोस् ।
- घरमै बस्नुहोस् र परिवार वा साथी जसको यस्तो अवस्था छ उनीहरुलाई फोन गर्नुहोस्, भिडियो कुराकानी वा सन्देश पठाउनुहोस् ।



यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने

- घरमै बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई खोकी छ, सास फेर्न गाह्रो हुन्छ, ज्वरो आउँछ, घाँटी दुखेको छ र ३ वा ४ दिनसम्म पनि ठिक हुँदैन भने डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- स्वास्थ्योपचारका लागि तपाईंलाई सहयोग चाहिन्छ भने ३११ मा फोन गर्नुहोस् ।
- न्यूयॉर्क शहरले अध्यागमनको दर्जा वा तिर्न सक्ने क्षमतालाई ख्याल नगरी उपचार उपलब्ध गराउने छ ।



धेरै भीडभाड कम गर्नुहोस्

- घरमा बस्नुहोस् ।
- घरमै बसेर काम गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ भने
 - काम गर्ने समयलाई पिक ट्राभलसमय भन्दा तलमाथि सार्नुहोस् ।
 - हिड्नुहोस् वा साइकल चलाउनुहोस् ।
 - घरभित्र भेला नगर्नुहोस् ।

ताजा जानकारी लिनका लागि nyc.gov/coronavirus हेर्नुहोस् ।

उत्पीडन र भेदभावको उजूरी गर्न ३११ मा फोन गर्नुहोस् । परामर्सदातासँग सम्पर्क गर्न ८८८-६९२-९३५५ मा फोन, "WELL" लेखेर ६५९७३ मा सन्देश(टेक्स्ट) वा अनलाइन कुराकानी(च्याट) nyc.gov/nycwell मा गर्नुहोस् ।

*सन्देश र डाटाको दर लागू हुन सक्छ । तपाईंको मोबाइलसेवा प्रदायकसँग प्लान र विस्तृत जानकारी बुझ्नुहोस् ।

NYC
Health

Bill de Blasio
मेयर
Oxiris Barbot, MD
कमिसनर