तपाइँको सुरक्षित सामाजिक दूरीले
अरूको जीवन जोगाउन सक्छ ।
सक्दो योगदान गर्नुहोस् NYC

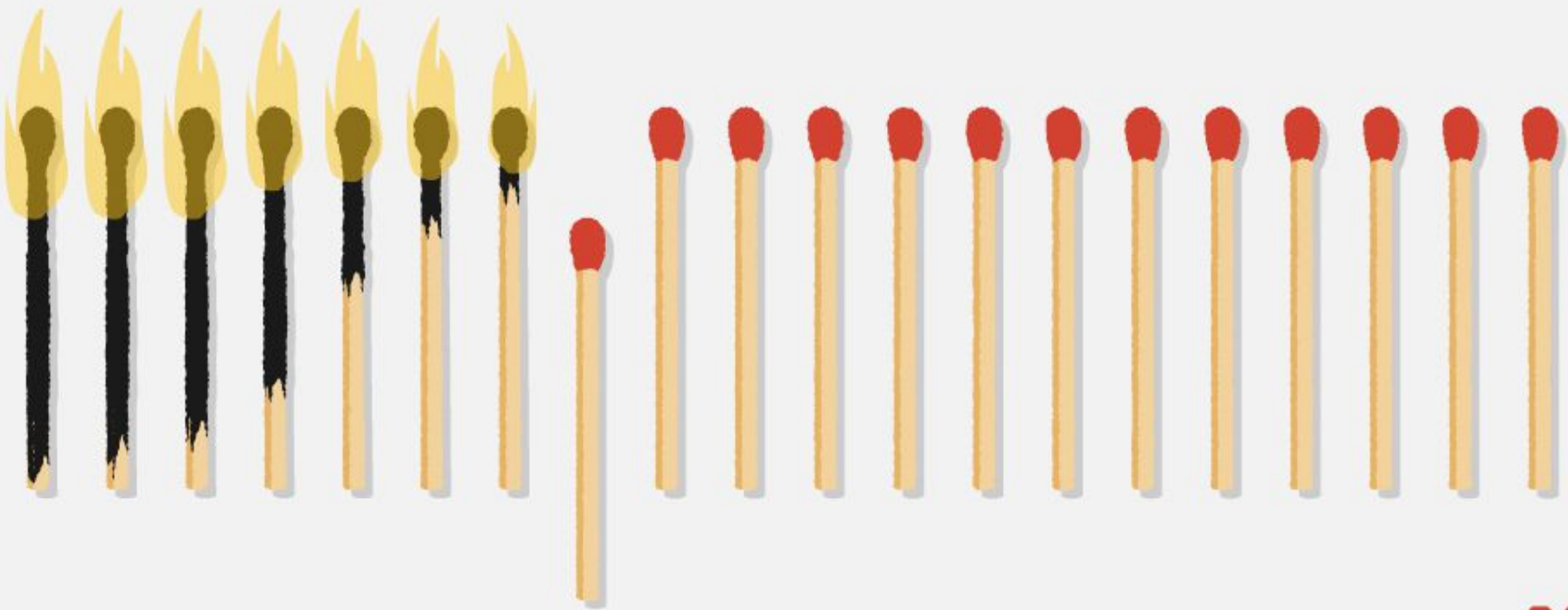
NYC

तपाइँको सुरक्षित सामाजिक दूरीले
अरूको जीवन जोगाउन सक्छ।
सक्दो योगदान गर्नुहोस् NYC

NYC

तपाइँको सुरक्षित सामाजिक दूरीले अरूको जीवन जोगाउन सक्छ।

सक्दो योगदान गर्नुहोस् NYC



NYC

हरेक आप्रवासी न्यू योर्करको लागि एक्शन एनवाईसी (Action NYC)

तपाइँको आप्रवासन स्थिति जेसुकै भए पनि आफ्नो मूल भाषामा निः शुल्क र सुरक्षित कानुनी मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।

NYC.gov/KnowYourRights

विश्वसनीय समुदाय संस्थाहरू र वकीलहरू संग सम्पर्कको लागि **1-800-354-0365** मा कल गर्नुहोस्।

आप्रवासन कानुनी प्रश्नहरू, आधारभूत अभिभावक प्रक्रियाहरू, र अन्य थप विषयहरूमा सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्।

NYC
Mayor's Office of Immigrant Affairs

भयमुक्त स्याहार खोज्नुहोस् ।

न्यूयोर्क सिटीमा, स्वास्थ्य स्याहार मानव अधिकार हो ।

COVID-19 का लागि स्याहार खोज्दा त्यसले ग्रिन कार्ड वा नागरिकताका लागि आवेदन दिने तपाईंको क्षमतालाई प्रभावित **गर्दैन** ।

आप्रवासी स्थिति जस्तोसुकै भए पनि हामी सबैलाई स्वास्थ्य स्याहार उपलब्ध गराउँछौं ।

थप जानकारीका लागि 311 मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/coronavirus मा जानुहोस् ।

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Nepali

भयमुक्त स्याहार खोज्नुहोस् ।

न्यूयोर्क सिटीमा, स्वास्थ्य स्याहार मानव अधिकार हो ।

आप्रवासी स्थिति जस्तोसुकै भए पनि हामी सबैलाई स्वास्थ्य स्याहार उपलब्ध गराउँछौं ।

COVID-19 का लागि स्याहार खोज्दा त्यसले ग्रिन कार्ड वा नागरिकताका लागि आवेदन दिने तपाईंको क्षमतालाई प्रभावित **गर्दैन** ।

थप जानकारीका लागि 311 मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/coronavirus मा जानुहोस् ।

Nepali

NYC

Mayor's Office of Immigrant Affairs

अनुहार छोप्ने सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने उपायहरू:

- एउटा अनुहार छोप्ने सामग्री भनेको तपाईंको नाक र मुख छोप्ने राम्रो सुरक्षित कागज वा कपडा हो।
- जहिले पनि घरबाट बाहिर जाँदा अनुहार ढाक्ने कुरा लगाउनुहोस्।
- धुलो छोप्ने मास्क, बन्दना र स्कार्फहरू मुख छोप्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- स्वास्थ्य स्याहार कर्मचारीका मास्कहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुहोस् र शारीरिक दुरी कायम राख्नुहोस्।

NYC Health

हामी तपाईँको लागि अझै पनि यहाँ छौँ।

हाम्रा धेरै आप्रवासी समुदायहरूलाई सघाउने हाम्रो कार्य निरन्तर छ।

यदि तपाईँसँग आप्रवासनको बारेमा वा कोरोना भाइरस रोग COVID-19 सङ्कटको अवधिमा सिटी सेवाहरूको पहुँच कसरी गर्ने भन्ने बारेमा प्रश्नहरू भएमा, सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म, बिहान 9 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म हाम्रो हटलाइनमा 212-788-7654 मा फोन गर्नुहोस्, वा AskMOIA@cityhall.nyc.gov मा इमेल पठाउनुहोस्

NYC

मेयर्स अफिस अफ
इमीग्रेन्ट अफेयर्स

Nepali

हामी तपाईँको लागि अझै पनि यहाँ छौँ।

हाम्रा धेरै आप्रवासी समुदायहरूलाई सघाउने हाम्रो कार्य निरन्तर छ।

यदि तपाईँसँग आप्रवासनको बारेमा वा कोरोना भाइरस रोग COVID-19 सङ्कटको अवधिमा सिटी सेवाहरूको पहुँच कसरी गर्ने भन्ने बारेमा प्रश्नहरू भएमा, सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म, बिहान 9 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म हाम्रो हटलाइनमा 212-788-7654 मा फोन गर्नुहोस्, वा AskMOIA@cityhall.nyc.gov मा इमेल पठाउनुहोस्

NYC®

मेयर्स अफिस अफ
इमीग्रेन्ट अफेयर्स

Nepali

के तपाईं COVID-19 भएको न्यूयोर्कबासी वा COVID-19 भएको व्यक्तिसँग बस्ने कोही हुनुहुन्छ?

तपाईं अस्थायी रूपमा होटलमा बस्नका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ?

हामी तपाईंको प्रिजयनलाई स्वस्थ र सुरक्षित राख्न तपाईंलाई सहयोग गर्न चाहन्छौं । थप थाहा पाउनका लागि, 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) मा कल गर्नुहोस् र "0" थिच्नुहोस् ।

तपाईं आइसोलेट हुने कुनै स्थान छैन भने, तपाईं 14 दिनसम्मका लागि होटलमा बस्न योग्य रहन सक्नुहुन्छ ।

यो सेवा निःशुल्क छ र यसले तपाईंले अहिले प्राप्त गरिरहेको स्वास्थ्य बीमा वा अरू लाभहरूलाई असर गर्नेछैन ।

होटलसम्म र होटलदेखिको यातायात उपलब्ध गराइनेछ । होटलमा, तपाईंले खाना, तपाईंलाई चाहिन सक्ने वेलनेस चेक र सहायता प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

NYC HEALTH+ HOSPITALS | Community Care

Nepali 05/20

तपाईं आफ्नो घर गुमाउनु हुन्छ कि भनेर डराउनु भएको छ?

लाभहरू तथा संरक्षणहरू बारे जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

यदि तपाईं किरायदार हुनुहुन्छ भने, NYC तपाईंकै पक्षमा रहेको छ। कानूनी सहायता र अन्य संशाधानहरूमा पहुँच गर्नको लागि 311 मा जानुहोस्।

NYC

घरमा आफ्नो र अरूको हेरचाह गर्ने

यदि तपाईं वा तपाईंको घरका कोही बिरामी भए भने :

भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।

- कसैलाई भेट्न आउन नदिनुहोस् ।
- अरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं बिरामी भएको कसैसँग ओछ्यानमा सँगै बस्नुभयो, वा सोफामा सुत्नुभयो भने एक जनाको टाउकोतिर अर्कोको खुट्टा पारेर सुत्नुहोस् ।
- बिरामी परेका व्यक्तिलाई गम्भीर बिरामीको जोखिम रहेका मानिसहरूबाट अलग राख्नुहोस् ।

ढाक्नुहोस् ।

- तपाईं अरूदेखि 6 फिटभित्र हुनुहुन्छ भने आफ्नो नाक र मुखलाई अनुहार ढाक्ने कुराले ढाक्नुहोस् ।
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा टिस्यु वा भित्री कुहिनाले ढाक्नुहोस् ।

सफा राख्नुहोस् ।

- प्रयोग गरेको लगत्तै टिस्यु फोहोर फाल्ने ठाउँमा फ्याँक्नुहोस् ।
- बारम्बार हात धुनुहोस्, विशेष गरी खोकेपछि वा हाछ्युँ गरेपछि ।
- सतहहरू बेलाबेलामा सफा गरिरहनुहोस् ।
- तौलिया, तन्ना र लुगाहरू सकेसम्म तातो सेटिङमा डिटर्जेन्ट प्रयोग गरेर धुनुहोस् र पूरै सुकाउनुहोस् ।
- खाने भाँडा अरूसँग प्रयोग नगर्नुहोस् र हरेक पटक प्रयोग गरेपछि धुनुहोस् ।

COVID-19 को फैलिने गतिलाई सुस्त बनाउने बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न, हेर्नुहोस्: on.nyc.gov/coronavirus.

कुन अवस्थामा COVID-19 परीक्षण गराउने

निम्न अवस्थाहरूमा तपाईंले COVID-19 परीक्षण गराउनुपर्छ:

- तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा, उमेर, गम्भीर समस्या वा पेशा जे जस्तो भए पनि
- तपाईं COVID-19 सङ्क्रमणको पुष्टि भएका कोही व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएमा, तपाईंमा लक्षण नदेखिए पनि
- तपाईं भीडभाड हुने आवासीय सेटिङमा काम गर्नुहुन्छ भने (जस्तै नर्सिङ होम, आश्रयस्थल वा वयस्क स्याहार सम्बन्धी संस्था), तपाईंमा लक्षणहरू छैनन् भने पनि

आफू नजिकको परीक्षण स्थल फेला पार्न, nyc.gov/covidtest हेर्नुहोस् ।

NYC Health

COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्

न्यूयोर्क सिटीमा शहरभरि नि:शुल्क COVID-19 परीक्षण उपलब्ध छ ।

आफू नजिकको परीक्षण स्थल पत्ता लगाउन **NYC.GOV/COVIDTEST** मा जानुहोस् ।

NYC

COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस्

न्यूयोर्क सिटीमा शहरभरि निःशुल्क
COVID-19 परीक्षण उपलब्ध छ ।

आफू नजिकको परीक्षण स्थल पत्ता लगाउन
NYC.GOV/COVIDTEST मा जानुहोस् ।

NYC HOPE

डेटिङ, घरेलु वा लैङ्गिक हिंसाको सामना गरिरहनुभएका तपाईं वा प्रियजनलाई मद्दत गर्नका लागि जानकारी तथा श्रोतसाधनहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।

www.nyc.gov/NYCHOPE

NYC Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

@nycagainstabuse #awarenesshelphope