

यो प्रकाशनले जुलाई 6, 2020 को जानकारी अनुसार समावेश गर्छ।

### NYC पुनः खुला गर्ने चरण 3: कामदारहरूले के थाहा पाउन आवश्यक छ



आन्तरिक भोजन चरण 3 को भाग हुनेछैन। राज्य र शहरले आन्तरिक भोजनको लागि नयाँ मिति सेट गर्नुभएन। अद्यावधिकहरू र जानकारीको लागि [nyc.gov/workers](https://nyc.gov/workers) मा भेट गर्नुहोस्।

प्रारम्भ सोमबार, जुलाई 6, 2020, चरण 3 को भाग अनुसार, व्यक्तिगत स्याहार व्यवसायहरूले न्यूयॉर्क सिटीमा पुनःखुल्ला गर्न सक्छ। व्यक्तिगत स्याहार व्यवसायहरूले निम्न कुरा समावेश गर्छ:

- सौन्दर्य प्रसाधन अध्ययन
- मालिस थेरापी
- नड विशेषज्ञता
- स्पाहरू
- ट्याटु र वेध सुविधाहरू
- परावैजनी (UV) र गैर-परावैजनी टेनिङ
- व्याक्सिङ

तपाईंले समाविष्ट व्यवसायमा काम गर्नुभयो भने, तपाईंको रोजगारदाताले पालना गर्नुपर्ने केही सामान्य र उद्योग-विशेष आवश्यकताहरूको लागि यो प्रकाशन पढ्नुहोस्। विस्तृत मार्गनिर्देशन [forward.ny.gov](https://forward.ny.gov) मा छ। तपाईंले कामदार सुरक्षा हटलाइन वा **1-212-436-0381** सँग पुनः खुल्ला गर्ने बारे प्रश्नहरू गर्न, कार्यस्थलको लागि स्वास्थ्य तथा सुरक्षा निर्देशनहरू वा निम्न पुनः खुल्ला गर्ने आवश्यकताहरू भएका रोजगारदातालाई रिपोर्ट गर्नको लागि पनि **311** कल गर्न सक्नुहुन्छ।

### व्यवसाय पुनः खुल्ला हुँदा सामान्य आवश्यकताहरू सबै रोजगारदाताहरूले पालना गर्नुपर्छ

<p><b>सञ्चार र स्क्रिनिङ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईंले आफ्नो कार्य क्षेत्रमा आफूले देख्न सक्ने ठाउँमा सुरक्षा योजना पोस्ट गर्नुहोस्।</li> <li>• तपाईं र तपाईंको सहकर्मीहरूलाई सुरक्षा तथा सरसफाई प्रोटोकलहरूमा अभ्यास गराउने।</li> <li>• प्रत्येक दिन कर्मचारी स्वास्थ्य परीक्षण सञ्चालन गर्ने।</li> </ul> <p>तपाईंको रोजगारदाताले बिरामी भएका वा बिरामी हुने कर्मचारीहरूलाई घर पठाउनुपर्छ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कर्मचारीहरू र सार्वजनिकको लागि पोस्ट संकेतहरूसँग सुरक्षा र सरसफाई प्रोटोकलहरू बारे जानकारी।</li> </ul>
<p><b>सुरक्षा उपकरण</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईं र तपाईंको सहकर्मीहरूलाई निःशुल्क फेस कभरिङहरू दिनुहोस् र प्रतिस्थापनहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।</li> </ul> <p>तपाईंको रोजगारदाताले तपाईं र तपाईंको सहकर्मीहरूलाई कसरी प्रयोग गर्ने, सफा गर्ने र सुरक्षात्मक उपकरण त्याग्ने भनी अभ्यास गराउनु पर्छ।</p> <p>तपाईंको रोजगारदाता आफूले ग्राहकहरूसँग काम गर्दा र अन्य बाट 6 फुट दूरी सम्भव नहुँदा कर्मचारीहरूले फेस कभरिङहरू लगाउनुपर्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।</p>
<p><b>स्वास्थ्यकर, सरसफाई र किटाणुरहित</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगतको लागि उपलब्ध गर्ने र हातको सरसफाई कायम राख्ने स्टेशनहरू, साबुन, पानि र पेपर टावेलद्वारा हात धुने सहित, साथसाथै हात धुन सहज नभएको क्षेत्रहरूको लागि मदिरामा आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर 60% वा सोभन्दा धेरै मदिरा समावेश गर्ने।</li> <li>• नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र सामान्य ठाँउहरू किटाणुरहित बनाउनुहोस् र उच्च मात्रामा छोइने सतहहरू र वस्तुहरू बारम्बार र कम्तिमा दैनिक।</li> </ul> <p>उदाहरणहरू क्याबिनेट खिचाइ, कुर्सी बाहु आश्रय, ढोकाको ह्याण्डल, एलिभेटर, ह्याण्डरेल, लाइट स्विच, लबी, फ्रिजको ढोकाको ह्याण्डल, शौचालयहरू समावेश छन्।</p> <p>तपाईंको रोजगारदाताले ग्राहकद्वारा प्रयोग गरिएको—उदाहरणको लागि, कुर्सी, टेनिङ बूथहरू—प्रत्येक प्रयोग पछि किटाणुरहित ठाउँ र सतहहरू सफा गर्नुपर्छ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सामग्री र उपकरणहरू र नियमित रूपमा सफा र किटाणुरहित कार्यस्टेशनहरू, सामग्री र उपकरणहरूको प्रत्येक प्रयोग पछि बाइने कार्य सीमित गर्नुहोस्।</li> </ul> <p>उदाहरणहरूमा कम्प्युटर, टेलिफोन, नगद दर्ता, तयार हुने उपकरणहरू समावेश छन्।</p> <p>उपकरणमा सम्भावित खराबी भएको कारणले सीमित बाइने वा उपकरण सफा गर्न सम्भव छैन भने, तपाईंको रोजगारदाताले कर्मचारीहरूलाई पन्जाहरू लगाउन माँग गर्नुपर्छ।</p>

## शारीरिक दूरी

- ग्राहक बस्ने क्षेत्रहरू सहित व्यक्तिहरूबीच 6 फिट दुरी सुनिश्चित गर्न संकेतहरू पोस्ट गर्नुहोस् र टेप वा अन्य मार्करहरू लगाउनुहोस्।
- ग्राहक र आगन्तुकहरूले सबै समय फेस कभरिड लगाउन माँग गर्नुहोस्, तिनीहरू 2 भन्दा बुडो छन् र चिकित्सकीय रूपमा फेस कभरिड सहन गर्न सक्षम उपलब्ध गराइएको छ।
- क्षेत्रमा आन्तरिक अधिभोगलाई अधिकतम 50% मा सीमित गर्नुहोस्।  
*व्यक्तिगत स्याहारको लागि, अधिकतम क्षमता सहित कामदार, ग्राहक, आगन्तुकहरू।*  
शौचालय र विश्राम कक्षहरू जस्ता साना क्षेत्रहरूको लागि, तपाईंको रोजगारदाताले प्रतिबन्ध अधिभोगमा साइनिज पोस्ट गर्नुपर्छ।
- सम्भव भएसम्म व्यक्तिगत बैठकहरू सीमित गर्नुहोस्।
- डेलीभरि र सम्भव भएसम्म सम्पर्कमा भएका सीमित व्यक्ति उठाउनको लागि निर्दिष्ट गरिएका क्षेत्रहरू स्थापना गर्नुहोस्।
- प्रतीक्षा गर्ने कक्षहरू सहित, सबै गैर-आवश्यक सामान्य क्षेत्रहरू बन्द गर्नुहोस्।

## व्यक्तिगत स्याहारको लागि आवश्यकताहरू

तपाईंको रोजगारदाताले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

- सबै स्वास्थ्य र सुरक्षा निर्देशनहरू न्युयोर्क राज्यको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health, DOH), व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य प्रशासन (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) र रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (Centers for Disease Control, CDC) बाट पालना गर्नुहोस्।
- कुनै भोजन गर्ने वा पेय क्षेत्रको लागि DOH निर्देशन पालना गर्नुहोस्।
- संयुक्त राज्य वातावरणीय संरक्षण निकाय (Environmental Protection Agency, EPA) द्वारा पहिचान गरिएको COVID-19 विरुद्धको सरसफाई र विसंक्रमणको लागि प्रभावकारी हुने सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- बन्द वाष्प स्नान, स्टिम रूम र अन्य सेवाहरूले सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहन कठिन हुने बन्द ठाउँहरूमा स्थान लिन्छन्।
- ग्राहकहरूले फेस कभरिड नलगाउदा सम्म प्रवेश निषेध गर्नुहोस् र ग्राहकहरूले फेस मास्क हटाउन आवश्यक पर्ने फेसियल जस्तो सेवाहरू निषेध गर्नुहोस्।
- तपाईंले ग्राहकहरूसँग काम गर्दा फेस कभरिड गर्न थपमा फेस शिल्ड वा सुरक्षा चस्माहरू उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- साझा गरिएको खाली ठाउँ, उपकरण र औजारहरू प्रत्येक ग्राहक पछि सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस्। कुर्सी, मसाज टेबल, हेडरेस्ट, टेनिड बूथ साथसाथै पुनः प्रयोग योग्य भएका र प्रयोग गर्न योग्य नभएका उपकरणहरू समावेश छन्। सफा गर्ने र किटाणुरहित बनाउनको लागि अपोइन्टमेन्टहरू बिच पर्याप्त समय हुनुपर्छ।
- प्लैक्सिग्लास जस्तो भौतिक अवरोधहरू त्यहाँ नहुँदासम्म कर्मचारीहरूले डेक्स र नगद दर्ताहरूमा 6 फुट दुरी कायम राख्नुपर्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्। *कर्मचारीहरू अवरोध भए वा नभए पनि फेस कभरिड लगाउनुपर्छ।*

## मालिस थेरापी र स्पा रोजगारदाताहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरू:

- कर्मचारीहरू आफूले ग्राहकहरूलाई मसाज टेबलमा फेसडाउन स्थितिमा मसाजहरू प्रस्तुत गर्दा फेस कभरिड र फेस शिल्ड वा आँखाको सुरक्षा लगाउनुपर्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- मसाज टेबलमा सफा र किटाणुरहित फेस कभरिड गर्नुपर्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्—उदाहरणको लागि, फेस क्रेडलमा कटन पिलोकेस—ग्राहकहरू फेसडाउन स्थितिमा हुँदा वा यो स्थिति त्याग गर्दा।
- ग्राहकहरू आफूले फेसडाउन स्थिति देखि मालिसको अवधिमा तिनीहरूको पछाडि वा साइडमा सुत्नेबाट स्विच गर्दा फेस कभरिड लगाउनुपर्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- ग्राहकहरू बीचको रेखाहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र धुनुहोस् र तिनीहरूलाई प्रयोग बिचको उचित कन्टेनरहरूमा भण्डार गर्नुहोस्।

## नङ र व्याक्सिड सैलुन रोजगारदाताहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरू:

- प्रत्येक ग्राहक पछि सफा र विसंक्रमण वस्तुहरू। मेनिक्यूर र पेडिक्युअर बाथ र बोल; हात र खुट्टा सुकाउन स्टेशन; व्याक्स कन्टेनर; टाउअल; फिङ्गर बोल; स्प्याचुलाहरू समावेश हुन्छन्। *तपाईंले एप्लिकेटरहरूलाई डबल डिप गर्न सक्नुहुन्न।*

## ट्याटु र वेध रोजगारदाताहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरू:

- कर्मचारीले प्रत्येक ग्राहक कार्यविधि अघि सील गरिएको प्याकेजहरूबाट सुईहरू हटाउनुहुन्छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- सफा र प्रयोग नगरिएको स्टेनशील वा रेजरहरू प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रयोग गरेपछि तुरुन्तै फ्याक्नुहोस्।
- कर्मचारीले ग्राहकहरूसँग काम गर्दा नष्ट गर्न सकिने खालका पञ्जाहरू लगाउनुहुन्छ भनी निश्चित गराउनुहोस्।