

कोभिड-१९: सँगसँगै सुरक्षित तरिकाले रहनेमा सुझावहरू

न्यूयोर्क सिटी चरण अनुसार पुनः खुला भएकोले, एक अर्कासँग समय बिताउँदा सुरक्षित रहने रणनीतिहरू अपनाउन महत्वपूर्ण हुन्छ। हामी कोभिड-१९ को फैलावलाई रोक्न हाम्रा दैनिक जीवनमा परिवर्तनहरू गर्न सक्छौं।

कोभिड-१९ सञ्चारण रोक्न यी चार मुख्य कार्यहरू सम्झनुहोस्:

- **बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्:** तपाईं अत्यावश्यक चिकित्सा स्याहार (कोभिड-१९ परीक्षण सहित) वा अन्य अत्यावश्यक दैनिक कार्यको लागि जानुपर्दा बाहेक तपाईं बिरामी हुनुभएमा घरमै बस्नुहोस्।
- **शारीरिक दूरी:** अर्को व्यक्तिभन्दा ६ फिट टाढा बस्नुहोस्।
- **फेस कभरिड लगाउनुहोस्:** आफू वरिपरिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस्। तपाईंले खोकदा, हाछ्युँ गर्दा वा कुराकानी गर्दा तपाईं रोगका लक्षणहरू र फैलाव बिना संक्रामक हुन सक्नुहुन्छ। फेस कभरिडहरूले कोभिड-१९ को फैलाव घटाउन मद्दत गर्न सक्छ।
- **स्वास्थ्यकर हात सरसफाईको बानी बसाल्नुहोस्:** आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन पानीले बारम्बार धुनुहोस् र साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्; बारम्बार छोड्ने सतहहरूको नियमित सफाई गर्नुहोस्; नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार छुनबाट बच्नुहोस्; खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो बाहुलाले छोप्नुहोस्, हातले होइन।

अझ सुरक्षित जमघट

- **महामारी “सामाजिक बबल” विकास गर्नुहोस् र यसको पालना गर्नुहोस्:** तपाईं ठूला जमघटमा उपस्थित भएपनि तपाईंको तत्कालीन समूह बाहिरका मानिसहरूमा अनावरण कम गर्नको लागि साथी वा परिवारको मूलभूत समूहमा व्यक्तिगत सामाजिक जमघट सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- **आफ्ना जोखिम थाहा पाउनुहोस्:** 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू वा स्वास्थ्य समस्याहर अन्तर्निहित भएका मानिसहरूको नजिक नजानुहोस्।
- **ठूला जमघटहरूमा नजानुहोस्:** जति धेरै मानिसहरू सँगसँगै नजिक जम्मा हुन्छन्, त्यति नै धेरै फैलने सम्भावना हुन्छ।

- **मौसमको मजा लिनुहोस्:** कोभिड-१९ तपाईंले घरभित्र भेट्दा धेरै फैलने सम्भावना हुन्छ। जमघटहरू जोखिम कम गर्नको लागि ताजा हावामा बाहिर गराउनुहोस्।
- **सुरक्षित रूपमा पूजा गर्नुहोस्:** तपाईंको पूजा गर्ने घर पुनः खोलिएको छ भने, फेस कभरिड लगाउनुहोस्, चालिसेस वा भाँडाहरू साझा नगर्नुहोस् र हात मिलाउने र अङ्कमाल गर्ने सहित अरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् – यसको सट्टामा वेभ गर्नुहोस्।
- **आफ्नै ल्याउनुहोस् (BYO):** पेय पदार्थ साझा गर्ने वा वरपर खाना पास गर्ने कार्यले भाइरसलाई फैलाउन सक्छ। तपाईं आफैँ कुर्सीहरू वा पिकनिक बल्याङ्केटहरू ल्याउनाले तपाईंलाई समूहमा अरु व्यक्तिबाट दूरी कायम राख्न मद्दत हुन सक्छ।
- **सिर्जनात्मक बन्नुहोस्:** टाढाबाट खेल्न सकिने र कुनै पनि शारीरिक सम्पर्क नहुने खेलहरूको विचार गर्नुहोस्, जस्तै चरेड्स।

अझ सुरक्षित खेलकूदहरू

- **दौडनुहोस्, हिँडनुहोस्, साइकल चलाउनुहोस्:** यिनीहरू एकलै वा अन्यसँग खेल्ने सुरक्षित खेलकूदहरू हुन् – तपाईं अरूसँग खेल्दा कम्तीमा ६ फिट टाढा बस्नुहोस् वा फेस कभरिड लगाउनुहोस्।
- **टोली खेलकूदहरू नखेल्नुहोस्:** टोली खेलकूदमा नजिकको सम्पर्क हुन्छ र यसले तपाईंलाई जोखिममा राख्न सक्छ।
- **खेलकूदहरू खेल्दा स्वस्थकर हातको सरसफाईको पालना गर्नुहोस्:** फ्रिस्बी र समात्ने खेलले तपाईंलाई सुरक्षित दूरीमा राख्न सक्ने भएकोले यिनीहरू टोली खेलकूदहरूभन्दा अझ राम्रो हुन्छन्। खेल्नुअघि वा पछि साबुन पानीले आफ्नो हात धुन वा अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न सम्झनुहोस्। खेल्दा आफ्नो अनुहारमा नछुनुहोस्।

आलोचनात्मक नबन्नुहोस् – सुरक्षित रहने बारे अरूलाई शिक्षित गराउनुहोस्

- **सुरक्षित जमघटहरूका सम्भावना छन्:** सबैजनालाई सामाजिक सामाजिक सम्बन्धहरू आवश्यक हुन्छन् र केही न्यूयोर्कवासीहरूसँग बस्ने केही निजी घर बाहिरका ठाउँ हुन्छ वा तिनीहरूलाई सहर बाहिर लैजान कार हुन्छ। सहर पुनः खुला गरिएकोले, धेरै मानिसहरू समाजवादी हुनेछन्। व्यक्तिगत रूपमा अन्तरक्रियाहरू गर्नका लागि मानिसहरूलाई आलोचना गर्नुभन्दा यसलाई सुरक्षित तरिकाले गर्न एकअर्काको सहायता गर्नुहोस्।
- **नम्र बन्नुहोस्:** राम्रो व्यवहारलाई समर्थन गर्नुहोस्। यदि तपाईं कुनै व्यक्तिले फेस कभरिड नलगाएको देख्नुहुन्छ भने, रिसाउनुको सट्टामा उहाँलाई "कृपया तपाईं म नजिक हुँदा फेस कभरिड लगाउन सक्नुहुन्छ?" भनी भन्नुहोस्। यदि कोही एकदमै नजिक हुनुहुन्छ भने, नम्र भएर उहाँलाई "कृपया केही पर सार्नुहुन्छ?"

- तपाईंले असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने, **छोड्नुहोस्**: मानिसहरूले तपाईंलाई पर्याप्त खाली ठाउँ नदिएता जमघट छोड्नुहोस्। [तपाईं 311 मा भिडभाड रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ।](#)

तपाईंको परीक्षण नतिजाहरूको अर्थ थाहा पाउनुहोस्!

- तपाईंलाई जमघटहरू बारे निर्णयहरू बनाउन मद्दत गर्न **सावधानीपूर्वक परीक्षणका नतिजाहरू प्रयोग गर्नुहोस्**। कोभिड-१९ परीक्षण र नतिजाहरूलाई कसरी व्याख्या गर्ने भन्नेबारे थप जानकारीको लागि, nyc.gov/health/coronavirus मा जानुहोस् र **"COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions"** (कोभिड-१९ परीक्षण: बारम्बार रूपमा सोधिने प्रश्नहरू) खोज्नुहोस्।
- कोभिड-१९ निम्त्याउने भाइरसको **पोजेटिभ एन्टीबडी परीक्षण**ले पूर्व अनावरण संकेत गर्न सक्छ तर यसको अर्थ तपाईं पुनः संक्रमणबाट प्रतिरक्षण हुनुहुन्छ भन्ने हुँदैन।
- **पूर्व पोजेटिभ निदान परीक्षण** (नाक, स्वाब वा सालिभा) भनेको तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको छ र पुनः संक्रमित हुने सम्भावना कम हुन सक्छ भन्ने हो। हामीलाई उक्त सुरक्षा कतिको बलियो छ वा कहिलेसम्म रहन्छ भन्ने थाहा हुँदैन।
- यी परीक्षणहरू प्रयोग गरी कसरी वा कोसँग कुराकानी गर्ने भन्ने निर्णयहरू गर्न **सावधान हुनुहोस्**।

एक अर्कालाई संरक्षण गर्नुहोस्

- आफ्ना साथी र छिमेकीहरूलाई **स्याहार गर्नुहोस्**। अझ बढी आइसोलेटेड भएका, वृद्ध वा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाहरूले गम्भीर कोभिड-१९ बाट बिरामी हुने मानिसहरूलाई जाँच गर्नुहोस्। यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न र उच्च जोखिममा हुनुहुन्न भने, उनीहरू दैनिक आवश्यक कुराको लागि घरबाट बाहिर जान सक्दैनन् भने उनीहरूका लागि आफू जाने प्रस्ताव गर्नुहोस्।
- **फैलाव रोक्नुहोस्**: तपाईं कोभिड-१९ बाट बिरामी हुने बारे चिन्तित हुनुहुन्न भने, तपाईं सम्भव भएसम्म घरमा बसेर र आफ्नो घरबाट बाहिर जाँदा फेस कभरिड लगाएर आफ्नो समुदायलाई संरक्षण गर्न सक्नुहुन्छ।
- **परीक्षण गराउनुहोस्!** सबै पाँचवटै बोरोघहरूमा अहिले कोभिड-१९ परीक्षणला साइटहरू छन्। जानकारी र परीक्षणका स्थानहरू फेला पार्न nyc.gov/covidtest मा जानुहोस् वा **311** मा फोन गर्नुहोस्।

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

8.12.20