

न्यूयॉर्कवासीहरुः कोरोना भाइरस फैलिनबाट रोक घरमै बस्नुहोस्

न्यूयॉर्कवासीहरुले सँगसँगै हातेमालो गरेर र घरमै बसी कोरोना भाइरस (COVID-19) न्यूयॉर्क शहरमा फैलिने क्रमलाई न्यून गर्नसक्छन् । जब तपाईं अत्यावश्यकिय बस्तु लिन बाहिर जानुहुन्छ, काम गर्न वा स्वच्छ हावा लिन, तपाईं आफ्नो र अरुबीच दूरी राख्नुहोस र निम्नलिखित होसियारी अपनाउनुहोस्



आफू र अरुलाई पनि सुरक्षित राखौं

- तपाईं र अरुबीच कमिमा ६ फिटको दूरी राख्नुहोस्
- पानी र साबुनले पटकपटक हात धोऔं ।
- हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा नाक तथा मुख टिस्सीउ वा बाहुलाले ढाकौं ।
- नधोएका हातले अनुहार नछुनुहोस् ।
- रुघाखोकी वा फ्लूका लक्षणहरुमा समेत अरु बेलाभन्दा बढि ख्याल गर्नुहोस् ।



यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने

- घरमै बस्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई खोकी छ, सास फेर्न गाह्रो हुन्छ, ज्वरो आउँछ, घाँटी दुखेको छ र ३ देखि 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 ।



कमजोरलाई सुरक्षा दिनुहोस् ।

- 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 ।



भीडभाड घटाउनुहोस् ।

- घरमै बस्नुहोस् ।
 - सम्भव छ भने घरमै बसेर काम गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ भने:**
- काम गर्ने समयलाई पिक टाभलसमय भन्दा तलमाथि सार्नुहोस् ।
 - हिंडनुहोस वा साइकल चलाउनुहोस् ।
 - भीडभाडमा भेला नहुनुहोस् ।

ताजा जानकारी लिनका लागि nyc.gov/coronavirus हेर्नुहोस् ।

उत्पीडन र भेदभावलाई उजुरी गर्न 311 मा फोन गर्नुहोस् परामर्शदातासँग सम्पर्क गर्न 888-692-9355 मा फोन, 'WELL' लेखेर ६५१७३ मा सन्देश वा अनलाईन कुराकानी nyc.gov/nycwell मा गर्नुहोला ।

*म्यासेज र डाटाको शुल्क लागू पर्नसक्छ । तपाईंको फोन सेवा प्रदायकको प्लान र पूरा वकिरण हेर्नुहोला ।

NYC
Health

Bill de Blasio
मेयर
Oxiris Barbot, MD
कमसिस्टर