



नेपाली महावाणिज्यदूतावास, न्यूयोर्क

Consulate General of Nepal, New York



## कोरोना भाईरसको संक्रमणवाट वच्ने उपायहरु अवलम्बन गर्न सवैमा यस महावाणिज्य दूतावासको अनुरोध ।

हाल विश्वका विभिन्न मुलुकहरुमा महामारीको रूपमा कोरोना भाईरस (COVID-19) फैलिए गएको समाचार विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय समाचार माध्यमबाट आम जनसमुदायमा अवगतै छ । New York State मा यसको संक्रमण हुने व्यक्तिको संख्या दिन प्रतिदिन बढ़दै गएकोले State of Emergency लागु गरिएको छ । New York City Health Care ले सर्वसाधारणका लागि हालै जारी गरेको Health Advisory अनुसार कोरोना भाईरसको संक्रमण भएपछिको उपचार प्रक्रिया समय र श्रोतको हिसावले जटिल भएकाले यसको संक्रमणवाट वच्नुपै उत्तम उपाय हुने हुँदा यस महावाणिज्यदूतावास निम्न वर्मोजिमका Preventive Measures अवलम्बन गर्न न्यूयोर्क लगायत वरपरका क्षेत्रहरुमा वसोवास गर्ने सम्पूर्ण नेपाली नागरिकहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

- यदि तपाईंलाई रुधाखोकी र ज्वरो आएको छ भने त्यो नै कोरोना भाईरस (COVID- 19) नहुन सक्छ तर त्यसको लक्षण मिल्दो जुल्दो हुने हुदा तत्काल नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने तथा रुधाखोकी निको नभएसम्म घरमै आराम गरेर वस्ने ।
- रुधाखोकी / सर्दी तथा स्वास-प्रस्वासको समस्या हुनेहरूले flu shot लिन ढिलाई नगर्ने ।
- अत्यावश्यक अवस्थामा वाहेक लामो यात्रा नगर्ने र सार्वजानिक यातायातको प्रयोग कम गर्ने ।
- सामान्य अवस्थामा पनि हातले आँखा, नाक, मुख नछुने तथा भेटघाटमा सकभर हात नमिलाउने ।
- हाछ्यूँ गर्दा र खोकदा टिस्यू पेपरले नाक मुख छोपेर मात्रै गर्ने तथा वाहिर हिड्दा मास्क र हातमा पन्जाको प्रयोग गर्ने ।
- वाहिरबाट घरमा आएपछि सावुन पानीले हात धुने वा स्यानिटाईजर प्रयोग गर्ने ।
- वाथरूम प्रयोग गरेपछी तथा खाना खानु अगाडी अनिवार्य रूपमा सावुन पानीले हात धुने ।
- संक्रमण फैलिएको क्षेत्र तथा मुलुकहरुको भ्रमण नगर्ने / अरु व्यक्तिवाट निश्चित दुरीमा रहने ।
- चिसो, वासी र वाहिरको खाना नखाने घरमै बनाएर तातो खाने / तरकारी दालमा संभव भए जिम्बू लसुन अदुवा, ज्वानो मेथी र वेसारको प्रयोग अधिपछि भन्दा अली वढी गर्ने ।
- चिसो पानी नपिउने उमालेर सेलाएको मनतातो पानीमा संभव भए कागती राखेर हरेक दिन ४/५ लिटर पिउने ।
- आफु वसेको निवास तथा वरपरको क्षेत्रको सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने ।
- स्थानीय तथा सरकारी निकायवाट जारी गरिएका Health Advisory कडाईका साथ पालना गर्ने ।



  
CONSUL

216 E 49<sup>th</sup> Street, 4<sup>th</sup> Fl, New York, NY 10017 / Tel: 917-675-6783 Fax: 917-675-6779  
Email: cgnnewyork@mofa.gov.np / Website: nepalconsulatenyc.org