

कोरोना भाइरस / COVID-19 तपाईंलाई के जान्नु आवश्यक छः

स्रोत: <https://www.cdc.gov/coronavirus>



घर भित्र रहनुहोस् - न्यूयोर्क राज्य गभर्नरद्वारा आवश्यक
अन्य व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस् - कुनै ठूलो समूहहरूमा नबस्नुहोस्!
कुनै पार्टी, धार्मिक सेवा र समुदाय भेला नगर्नु होस्
अर्को व्यक्ति बीच छ फिटको दूरी राख्नुहोस्
बास्केटबल, फुटबल, वा अन्य टीम खेलहरू नखेल्नुहोस्



यदि तपाईं खोकी वा ज्वरो आएर बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्
डाक्टरको अफिस, अर्जेन्ट केर वा इमर्जेन्सी सेवामा जानु भन्दा पहिले कल गर्नुहोस्
यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने 315-798-5431 मा COVID-19 सूचना लाइनमा कल गर्नुहोस्
यदि तपाईंलाई भाषा मद्दत चाहिएको छ भने इन्टरप्रेटरको लागि माग्नुहोस्
यदि तपाईंलाई आपतकालिन चिकित्साको आवश्यक परेमा 911 मा कल गर्नुहोस्!



टिश्यु पेपरमा खोक्नु वा हाच्छिउं गर्नुहोस् र त्यसपछि हातहरू धुनुहोस्
अथवा
कुहिनो खोक्नु वा हाच्छिउं गर्नुहोस्
टिश्यु पेपर फोहर फाल्ने रद्दी टोकरीमा फ्याँक्नुहोस्



हातहरू साबुन र पानीले २० सेकेन्डसम्म धुनुहोस्
अथवा
बारम्बार हातमा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्



तपाईंको घरमा हरेक दिन कीटाणुनाशक केमिकल भएको कपडाले सतहहरू (टेबल, ढोकाको
कब्जा, काउन्टर टप्स, फोन, टिभी रिमोट, कीबोर्ड, शौचालय, नल, र सिंक) सफा गर्नुहोस्।

नयाँ जानकारीहरूको अपडेट पाउन

The Center's को वेबसाइटमा जानुहोस् www.thecenterutica.org

The Center को फेसबुक पेज @TheCenterUtica



यदि तपाईंलाई सेवाहरू आवश्यक छ भने The Center को (315) 738-1083 मा कल गर्नुहोस्।
The Center को कर्मचारी कार्यरत छन् र तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्दछन्।

Nepali

Coronavirus / COVID-19

What you need to know:

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus>



Stay home - required by the New York State Governor
Avoid close contact with other people - no large groups!
No parties, no-in person religious services, no community gatherings
Keep a distance of six feet between people
No basketball, soccer, or other team sports



Stay home if you are sick, have a cough or fever
Call before going to a doctor's office, urgent care or emergency room
Call the COVID-19 information line at 315-798-5431 if you have questions
Ask for an interpreter if you need language help
CALL 911 if you have a medical emergency!



Cough or sneeze into a tissue and then wash your hands
OR
Cough or sneeze into the inside of your elbow
Throw tissues away into a trash can



Wash your hands often with soap and water for 20 seconds
OR
Use hand sanitizer frequently



Clean surfaces in your home each day with disinfectant (tables, doorknobs, countertops, phones, TV remotes, keyboards, toilets, faucets, and sinks)

Keep updated with new information
Go to The Center's website www.thecenterutica.org
Follow The Center on Facebook @TheCenterUtica



If you need services call **The Center (315) 738-1083**.
The Center staff is working and can help you.

English