Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

COVID-19

WEAR A MASK   STAY 6 FEET APART   AVOID CROWDS   GET A VACCINE

समारोह र जमघटहरूको लागि विचार गर्नु पर्ने कुराहरू

Updated Dec. 29, 2020 Print

Hindi English Dzongkha

अमेरिकामा केही समुदायहरूले आयोजनाहरू र भेलाहरूको योजना गर्ने र सञ्चालन गर्ने कार्य सुरु गर्दै गर्दा, CDCले निम्न विचारहरू प्रस्तुत गर्दछ जसको उद्देश्य व्यक्तिहरू तथा समुदायहरूको सुरक्षालाई मजबुत बनाउनु र कोरोनाभाइरस रोग 2019 (कोभिड-19)को फैलावलाई रोक्नु हो। आयोजनाका योजनाकारहरू र अधिकारीहरूले राज्य तथा स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरू को सहकार्यमा स्थानीय समुदायको विशिष्ट आवश्यकताहरूको पूर्ति गर्ने किसिमले समायोजन गरेर यस्ता विचारहरूको कार्यान्वयन गर्ने कि भन्ने बारेमा निर्णय लिने र कसरी त्यसो गर्ने भन्ने कुराको निर्धारण गर्न सक्छन्। कोभिड-19 भाइरसको प्रसार समुदायहरू अनुरूप फरक हुने कारणले, यी विचारहरूको प्रयोजन भनेको भेलाहरूले अनिवार्य रुपमा पालना गर्नु पर्ने कुनै राज्य, स्थानीय, क्षेत्रीय, वा समुदाय-विशेषका स्वास्थ्य र सुरक्षा कानुनहरू, नियमहरू तथा अधिनियमहरूको पूरकको रुपमा—**न कि प्रतिस्थापकको रुपमा**—कार्य गर्नु हो। आयोजकहरूले वर्तमान स्थितिहरूमा आधारित रहेर आयोजनाहरूलाई पछि सार्ने, रद्द गर्ने, वा उल्लेखनीय रुपमा भेलाहरूमा हाजिर हुने संख्यालाई घटाउने भन्ने बारेमा मूल्याङ्कन गर्ने कार्य जारी राख्नु पर्दछ।

> यस पृष्ठमा सूचीकृत गरिएका विचारहरूलाई समीक्षा गरिसकेपछि, आयोजनाका योजनाकार र व्यवस्थापकहरूले कर्मचारी, स्वयंसेवक, र उपस्थितहरूको रक्षा गर्नको निम्ति CDC को समारोह तथा भेला तयारी तथा योजना साधन (Events and Gatherings Readiness and Planning Tool) को प्रयोग गर्न सक्छन्।

मार्गदर्शक सिद्धान्तहरू

- - एउटा भेला (gathering) भनेर त्यस्तो कुनै योजना गरिएका वा स्वत:स्फूर्त आयोजनाहरूलाई भनिन्छ जुन बन्द परिसरको भित्र वा वाह्य दुवै वातावरणहरूमा आयोजित हुन्छन्, जसमा सहभागी हुन कुनै निश्चित सानो संख्यामा वा ठूलो संख्यामा मानिसहरू जम्मा हुन्छन्, जसमा कुनै सामुदायिक समारोह वा भेला, कन्सर्ट, मेला, सम्मेलन, परेड, विवाह, वा खेलकुद समारोह जस्ता आयोजनाहरू समावेश हुन्छन्।
  - एउटा आयोजनामा कुनै व्यक्तिले जति *धेरै मानिसहरू* सँग भेटघाट गर्छन् र जति लामो अवधि सम्म भेटघाट लम्बिन्छ, कोभिड-19 बाट सङ्क्रमित हुने र कोभिड-19 फैलिने सम्भावित जोखिम पनि त्यही अनुरूप नै बढी हुन्छ।
  - भेला समारोह गरिएका क्षेत्रमा *सामुदायिक प्रसारको स्तर जति बढी* हुन्छ, भेलाको दौरानमा कोभिड-19 फैलिने जोखिम त्यही अनुरूप नै बढी हुन्छ।
  - राज्य, स्थानीय, क्षेत्रीय वा समुदाय-विशेषका सुरक्षा नियमहरू र कानुनहरूमा आधारित रहेर कुनै समारोह वा भेलाको आकारलाई निर्धारण गरिनु पर्दछ।

आयोजनाहरू र भेलाहरूमा कोभिड-19 फैलिने जोखिम निम्न अनुरूप वृद्धि हुन्छन्:

सर्वाधिक न्युनतम जोखिम: भर्चुअल-मात्र (दूर माध्यम; अनलाइन) गतिविधिहरू, आयोजनाहरू र भेलाहरू।

बढी जोखिम: साना बाहिरी तथा प्रत्यक्ष भेलाहरू जसमा फरक घरबारबाट व्यक्तिहरू कम्तिमा 6 फिट (वा 2 मिटर) बेग्लै रहेर बस्छन्, मास्क लगाउँछन्, वस्तुहरू बाँड्दैनन्, र एउटा स्थानीय क्षेत्रबाट आउँछन् (जस्तै, समुदाय, बजार, शहर, वा काउन्टी)।

धेरै जोखिम: मध्यम-आकारका प्रत्यक्ष भेलाहरू जसमा व्यक्तिहरूलाई कम्तिमा 6 फिट बेग्लै पारेर बस्न अनुकूल बनाइएको छ र जसमा स्थानीय क्षेत्र भन्दा बाहिरबाट उपस्थिति जनाउने व्यक्तिहरू आएका छन्।

सर्वाधिक जोखिम: ठूला प्रत्यक्ष भेलाहरू जहाँ व्यक्तिहरूलाई कम्तिमा 6 फिट बेग्लै बस्न गाह्रो हुन्छ र उपस्थिति जनाउने व्यक्तिहरू स्थानीय क्षेत्र भन्दा बाहिरबाट यात्रा गरेर आउँछन्।

कोभिड–19को फैलावटलाई लक्षित गर्ने

COVID-19 गराउने SARS-CoV-2 नामक भाइरसलाई धेरैजसो मानिसहरूले बोल्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा श्वास-सम्बन्धित ड्रपलेटहरू (साना तरल थोपाहरू) निकाल्दै फैलाउने भन्ने सोचाइ रहेको छ। यो भाइरस कुनै सङ्क्रमित सतहबाट पनि हातमा फैलिने र त्यसपछि नाक, मुख वा आँखा गएर सङ्क्रमण गराउन सक्ने भन्ने सोचाइ रहेको हो। त्यसैले, व्यक्तिगत रोकथाम अभ्यासहरू (जस्तै, हात धुने, बिरामी हुँदा घर बस्ने, 6 फिट वा 2 मिटरको दूरी कायम गर्ने, र एउटा मास्क लगाउने) र वातावरणीय रोकथाम अभ्यासहरू (जस्तै सफा गर्ने र कीटाणुरहित गर्ने) भाइरसको फैलावलाई रोक्ने महत्वपूर्ण तरिकाहरू हुन्।

यी रोकथाम आचारहरूलाई यस दस्तावेजमा राखिएका छन्। तिनले आयोजनाका योजनाकारहरू र व्यक्तिहरूलाई भेलाहरू र आयोजनाहरूका दौरानमा कोभिड-19 सङ्क्रमण र फैलावटका जोखिमहरू न्यूनीकरण गर्न कार्यहरू प्रदान गर्दछ।

फैलावटलाई घटाउने स्वस्थ व्यवहारको प्रबर्द्धन गर्ने

आयोजनाका योजनाकारहरूले कर्मचारी र उपस्थितहरूको बीचमा कोभिड-19 को फैलावटलाई घटाउने व्यवहारहरूलाई बढावा दिने रणनीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने बारेमा बिचार गर्नु पर्दछ।

- **उपयुक्त हुँदा घरमा बस्ने**
  - कर्मचारी तथा उपस्थितहरूलाई उनीहरू कहिले घर बस्नु पर्छ भन्ने बारेमा शिक्षित गर्ने।
    - कर्मचारी तथा उपस्थितहरूलाई घरमा बस्न सुझाव दिने यदि उनीहरू कोभिड-19को परीक्षणमा पोजिटिभ देखिएका छन् वा उनीहरूले कोभिड-19का लक्षणहरू. देखाउँदै छन् भने।
    - कर्मचारी तथा उपस्थितहरूलाई घरमा बस्न र आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी गर्न सुझाव दिने यदि उनीहरूको विगतका 14 दिनहरूमा कोभिड-19का लक्षण भएका कुनै व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क थियो भने।
    - कुनै प्रतिकारको भय बिना नै कर्मचारीहरू घरमा बस्न सक्ने नीतिहरूको विकास गर्ने, र कर्मचारीहरू यी नीतिहरू प्रति सचेत रहेको सुनिश्चित गर्ने।
    - CDCको मापदण्डले कर्मचारीहरू कहिले काममा फर्कनु पर्छ भन्ने सूचित गराउन मद्दत गर्न सक्छ:
      - यदि उनीहरू कोभिड-19ले बिरामी भएका थिए भने
      - यदि उनीहरू कोभिड-19को परीक्षण लागि पोजिटिभ आएका थिए तर उनीहरूमा कुनै लक्षणहरू

थिइन भने
    - यदि उनीहरूको हालसालै कोभिड-19 भएका कुनै व्यक्तिसँग नजिकैको सम्पर्क भएको थियो भने
  - सहभागिता शुल्क संलग्न हुने आयोजनाहरूका लागि उपस्थित हुन चाहने व्यक्तिहरूका निम्ति लचिलो रकम फिर्ती नीतिहरू विकास गर्ने बारेमा सोच्नुहोस्।

- **हात सरसफाइ र श्वास शिष्टाचार**
  - साबुन र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्ड सम्म पटक-पटक कर्मचारीले हात धुने (जस्तै, टिकटहरू लिनु अगाडि, लिएको दौरानमा वा लिए पछि) आवश्यकता लागू गराउनुहोस् र यसको पालनाको लागि निगरानी बढाउनुहोस्।
  - यदि साबुन र पानी तुरुन्तै उपलब्ध नभएमा, कर्मचारीहरूले कम्तिमा 60% एल्कोहोल भएको हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्छन् र त्यसलाई नसुके सम्म हातहरूमा दल्न सक्छन्।
  - खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाकलाई टिस्युले छोप्न.. कर्मचारीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नहोस्। प्रयोग गरिएका टिस्युहरूलाई रद्दीमा फ्याँक्नु पर्दछ र कम्तिमा 20 सेकेन्ड सम्म साबुन र पानीले फ्याँक्ने बित्तिक्कै हातहरूलाई धुनु पर्दछ।
  - सहभागीहरूलाई नियमित रुपमा हातहरू धुन र खोकिहरू र हाच्छिउँहरूलाई छोप्नको निम्ति प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
  - सहभागीहरू सम्मेलनहरूमा र खेलकुद आयोजनाहरूमा धेरैजसो हात मिलाउने, फिस्ट बम्पहरू गर्ने र एक-अर्कालाई ताली दिने कार्य गर्छन्। यस्ता गतिविधिहरूलाई निरुत्साहित गर्ने किसिमका सङ्केतहरू (भौतिक र/वा विद्युतीय) प्रदर्शन गर्नुहोस्।

- **मास्कहरू**
  - कर्मचारीहरूको बीचमा मास्कहरूको प्रयोगलाई आवश्यक बनाउनुहोस्। मास्कहरू त्यस्ता समयमा **सबैभन्दा** महत्वपूर्ण हुन्छन् जब सामाजिक दूरी सम्भव हुँदैन (जस्तै, एउटा भीड वा दर्शकहरूको बीचमा चल्ने)।
  - मास्कहरूलाई उचित किसिमले प्रयोग गर्ने, निकाल्ने र धुने. बारेमा सबै कर्मचारीहरूलाई जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।
  - मास्कहरू लाई निम्न मानिसहरूमा प्रयोग गरिनु हुँदैन भन्ने बारेमा कर्मचारीहरूलाई सुझाव दिनुहोस्:
    - 2 वर्ष भन्दा मुनीका शिशुहरू वा बच्चाहरूमा
    - श्वास फेर्न कठिनाइ हुने कसैमा
    - बेहोस्, अचेत वा सहयोग बिना मास्कलाई हटाउन नसक्ने कसैमा पनि
  - आयोजनामा उपस्थित हुनेहरूलाई समारोह भन्दा अगाडि नै मास्कहरू ल्याउन र प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
  - मास्कहरू भनेको त्यसलाई लगाउने कसैलाई पनि थाहा नभइकन सङ्क्रमण भएको तर लक्षणहरू. नदेखिएको स्थितिमा अरू मानिसहरूलाई बचाउनको लागि हो। सर्जिकल मास्कहरू, रेस्पिरेटरहरू, वा अन्य प्रकारका मेडिकल व्यक्तिगत सुरक्षण उपकरणहरूलाई प्रतिस्थापन गर्ने प्रयोजनले मास्कहरूको प्रयोग गरिनु हुँदैन।
  - व्यक्तिहरूले आफ्ना आवाजहरूलाई उँचो पार्ने स्थितिहरूमा (जस्तै, कराउने, जप्ने, गाउने भएमा) मास्कको प्रयोगलाई धेरै नै दृढ किसिमले प्रोत्साहन गरिन्छ।

- **पर्याप्त सामग्रीहरू**
  - स्वस्थ सरसफाइ व्यवहारहरूलाई टेवा दिनको निम्ति पर्याप्त सामग्रीहरूलाई सुनिश्चित गर्नुहोस्। यस्ता सामग्रीहरूमा साबुन, पानी, 60 प्रतिशत एल्कोहोल भएको हाते सेनिटाइजर, कागजी तौलियाहरू, टिस्युहरू, डिसइन्फेक्टेन्ट वाइपहरू, मास्कहरू (सम्भव हुँदा), र गैर-स्पर्श रद्दी टोकरीहरू समावेश हुन्छन्।

- **सङ्केतहरू र सन्देशहरू**
  - निकै राम्ररी देख्न सकिने ठाउँहरू (जस्तै, प्रवेशहरूमा, शौचालयहरूमा) दैनिक सुरक्षण उपायहरू प्रवर्द्धन गर्ने सङ्केतहरू राख्नुहोस् र कसरी किटाणुहरूको उचित किसिमले हातहरू धोएर र उचित किसिमले एउटा मास्क लगाएर फैलावटलाई रोक्नेभन्ने बारेमा वर्णन गर्नुहोस्.
  - सार्वजनिक सम्बोधन प्रणालीहरूमा कोभिड-19को फैलावटलाई कसरी घटाउने भन्ने बारेमा नियमित घोषणाहरूको प्रशारण गर्नुहोस्।
  - कर्मचारी, बिक्रेताहरू, र उपस्थितहरूसँग सञ्चार गर्दा कोभिड-19को फैलावटलाई रोक्ने व्यवहारहरूका बारेमा सन्देशहरू समावेश गर्नुहोस् (जस्तै भिडियोहरू) (आयोजनाको वेबसाइटमा वा आयोजनाका सामाजिक सञ्जाल खाताहरूमा).
  - सीमित हेर्ने क्षमता वा दृष्टिविहीन वा बहिरा वा श्रवण क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूका वैकल्पिक प्रारुपहरूमा सङ्केतहरू र सन्देशहरू विकास गर्नको लागि विचार गर्नुहोस् (जस्तै, ठूला प्रिन्टहरू, ब्रेल, अमेरिकी सङ्केत भाषा)।
  - कोभिड-19को बारेमा नि:शुल्क उपलब्ध CDC प्रिन्ट र डिजिटल श्रोतहरू CDCको सञ्चार श्रोतहरू को मुख्य पृष्ठमा गएर भेट्नुहोस्।

स्वस्थ सञ्चालन कायम गर्ने

हरेक योजनाकारले स्वस्थ वातावरण कायम गर्नको निम्ति विभिन्न रणनीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने बारेमा सोच्नु पर्दछ।

- **सरसफाइ र कीटाणुरहित गर्ने**
  - स्थलमा धेरै छोइने सतहहरूलाई कम्तिमा दैनिक वा प्रयोगहरूको बीचमा सके सम्म धेरै पटक सफाइ र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, जस्तै उदाहरणको लागि, ढोकाको हेन्डल, सिंक हेन्डलहरू, पानी पिउने फाउन्टेनहरू, समाउने बारहरू, हेन्ड रेलिङहरू, र क्यास रेजिस्टरहरू।
  - प्रयोगहरूको बीचमा साझा वस्तुहरूलाई सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, जस्तै उदाहरणको लागि, भुक्तानी टर्मिनलहरू, टेबलहरू, काउन्टरटपहरू, बार र मसाला होल्डरहरू।
  - कुनै आयोजनाका दौरानमा पर्याप्त सफा गर्न नसकिने र कीटाणुरहित गर्न नसकिने पानी पिउने फाउन्टेन जस्ता क्षेत्रहरूलाई बन्द गर्ने बारेमा सोच्नुहोस्।
  - थप, नियमित सफाइ र कीटाणुरहित गर्नको लागि एउटा तालिकाको विकास गर्नुहोस्।
  - यी सरसफाइको तालिकाहरूलाई समारोह स्थल भाडामा लिने बेलाको लागि योजना र अभ्यास गर्नुहोस् र यी तालिकाहरूलाई तपाईंको परिसरहरू प्रयोग गर्ने अन्य समूहहरूले पालना गर्ने कुरालाई सुनिश्चित गर्नुहोस्।
  - यदि बसहरू जस्ता सवारीसाधनलाई आयोजनाका कर्मचारीहरूले प्रयोग गर्छन् भने, ड्राइभरहरूले अन्य कर्मचारीका लागि उल्लेख गरिएका सबै सुरक्षाका कार्यहरू र प्रोटोकलहरूको अभ्यास गर्नु पर्दछ – जस्तै उदाहरणको लागि, हातहरू बारम्बार धुने र मास्कहरू लगाउने र बस चालकहरूको सामाजिक दूरी कायम राख्ने। आयोजनाका बसहरू, भ्यानहरू, वा अन्य सवारीसाधनहरूलाई सफा र कीटाणुरहित गर्नको निम्ति बस ट्रान्जिट सञ्चालकहरू र भाडाका ड्राइभरहरू को लागि दिएको मार्गदर्शन हेर्नुहोस् र आवश्यक भए अनुरूप अनुकूल बनाउनुहोस्।
  - कर्मचारीहरू र अन्य व्यक्तिहरूलाई हानी हुन सक्ने स्थितिबाट बचाउन सफाइ सामग्रीहरू र डिसइन्फेक्टेन्टहरू को सुरक्षित र सहि प्रयोग र भण्डारण भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। हरेक उत्पादनको लागि लेबल निर्देशनहरू सधैं पढ्ने र पालना गर्नुहोस्, र हरेक उत्पादनलाई सुरक्षित तरिकाले बच्चाहरूबाट पर राख्नुहोस्।
  - कोभिड-19को विरुद्ध EPA-अनुमोदित डिसइन्फेक्टेनटहरू . प्रयोग गर्नुहोस्।
  - सफाइका उत्पादनहरूलाई बच्चाहरूको नजिकै प्रयोग गरिनु हुँदैन। उपस्थितहरू वा कर्मचारीहरू आफैको श्वास भित्र विषाक्त वाष्पहरू पस्नबाट रोक्नको निम्ति यी उत्पादनहरू प्रयोग गर्दा पर्याप्त वायुसञ्चार (ventilation) भएको कर्मचारीहरूले सुनिश्चित गर्नु पर्दछ।

- फोहोरका झोलाहरू हटाउँदा वा फोहोर चलाउँदा वा व्यवस्थापन गर्दा फ्याँक्न-मिल्ने (disposable) पञ्जाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
    - फ्याँक्न-मिल्ने पञ्जाहरूको प्रयोग पछि, तिनीहरूलाई लाइन-युक्त रद्दीको टोकरीमा फ्याँक्नुहोस्।
    - यस्ता पञ्जाहरू कीटाणुरहित गर्ने वा पुन:प्रयोग गर्ने कार्य नगर्नुहोस्।
    - पञ्जा हटाए पश्चात हातहरूलाई धुनुहोस्

- **शौचालयहरू**
  - सामाजिक दूरी हुने स्थिति बनाउनको निम्ति एक पटकमा शौचालयमा रहने मानिसहरूको संख्यालाई सीमित गर्ने बारेमा विचार गर्नुहोस्।
  - शौचालयहरूको नजिकै अन्य मानिसहरूबाट कम्तिमा 6 फिटको दूरी कायम नहुँदासम्म लाइनहरू वा भीडहरू लाग्ने अनुमति नदिनुहोस्। कम्तिमा 6 फिटको उपयुक्त सामाजिक दूरी कायम गर्न उपस्थितहरूलाई मद्दत गर्नको निम्ति सङ्केतहरू र चिह्नहरू राख्नु सहयोगी बन्न सक्छ।
  - सुनिश्चित गर्नुहोस् कि खुला शौचालयहरू:
    - राम्ररी कार्य गरिरहेका शौचालयहरू सहित चालू अवस्थामा रहेका छन्।
    - नियमित रुपमा सफाइ र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, विशेषगरी धेरै-छोइने सतहहरू जस्तै धाराहरू, शौचालय, स्टल ढोकाहरू, ढोकाका नबहरू, काउन्टरटपहरू, डाइपर बदल्ने टेबलहरू, र बत्तिका स्विचहरूलाई।
      - शौचालयहरूलाई दैनिक वा अझ नियमित रुपमा सफाइ र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, सम्भव भएमा, कोभिड-19 विरुद्धका EPA-स्वीकृत डिस्इन्फेक्टेन्टहरूको प्रयोगले।
      - डिस्इन्फेक्टेन्टहरूको सुरक्षित र सहि प्रयोगलाई सुनिश्चित गर्नुहोस् र उत्पादनहरूलाई बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
    - पर्याप्त रुपमा हात धुने सामग्रीहरूको भण्डारण गर्नुहोस्, जसमा साबुन र पानी वा कम्तिमा 60% एल्कोहोल भएको हेन्ड सेनिटाइजर (कर्मचारीहरू र सुरक्षित रुपमा हेन्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्ने केही ठूला बच्चाहरूका लागि), कागजी टावेलहरू, टिस्युहरू, र नछुनु पर्ने रद्दीका टोकरीहरू समावेश गर्नुहोस्।
      - यदि तपाईं लैजान सकिने (portable) शौचालयहरूको प्रबन्धन गर्दै हुनुहुन्छ भने, लैजान सकिने हात-धुने स्टेशनहरू पनि प्रबन्धन गर्नुहोस् र आयोजनाको समयको दौरानमा तिनीहरूको मात्रा पुग्ने कुराको सुनिश्चितता गर्नुहोस्। यदि सम्भव भएमा, छुनु-नपर्ने हेन्ड सेनिटाइजर स्टेशनहरू प्रदान गर्नुहोस्।

- **वायुसञ्चार (Ventilation)**
  - वायुसञ्चार प्रणालीहरू उचित किसिमले सञ्चालन भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् र सम्भव हुँदा सम्म बाह्य हावाको प्रसारलाई सक्दो बढाउनुहोस्, उदाहरणको लागि, झ्यालहरू र ढोकाहरू खोलेर। यदि कर्मचारी वा उपस्थितहरूका लागि सुरक्षा र स्वास्थ्य जोखिम पर्ने भएमा झ्यालहरू र ढोकाहरू नखोल्नुहोस् (जस्तै, खस्ने वा दमका लक्षणहरू जागृत गराउने)।
  - यदि पङ्खाहरू जस्ता बोक्न सकिने वायुसञ्चार उपकरणहरूको प्रयोग भएमा, सम्भावित रुपमा हावामा बसेका वा थोप्लाहरूमा रहन सक्ने भाइरसहरूलाई त्यसले कुनै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति तर्फ सिधा हावाबाट फैलाउने क्रियालाई न्यूनतम् स्तरमा पुर्याउन उचित कदमहरू चाल्नुहोस्।

- **पानी–जन्य प्रणालीहरू**

- - लिजनाईर्स रोग र अन्य पानीसँग सम्बन्धित रहेका रोगहरूका जोखिमलाई न्यूनतम् स्तरमा राख्न कदमहरू लिनुहोस् जसले गर्दा सबै पानी प्रणालीहरू र विशेषताहरू (जस्तै, सिन्क धाराहरू, पाउनी पिउने फाउन्टेनहरू,

सजावटका फाउन्टेनहरू) लामो अवधिको परिसरको बन्देज पछि प्रयोगको लागि सुरक्षित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न सक्ने स्थिति बनोस्। पिउने फाउन्टेनहरूलाई सफा र कीटाणुरहित गरिनु पर्दछ, तर कर्मचारीहरू र उपस्थितहरूलाई स्थिति अनुरूप आफ्नै पानी ल्याउन प्रोत्साहन दिनुहोस्, जसले गर्दा पानीका फाउन्टेनहरूका प्रयोगहरूलाई न्यूनतम् स्तरमा राख्न सकियोस्।

- **परिवर्तित खाका**
  - सामाजिक दूरी, लागू गर्न सकिने किसिमले उपस्थिति वा सिटको संख्यालाई सीमित गर्नुहोस् वा ठूला कक्षहरूमा साना आयोजनाहरू सञ्चालन गर्नुहोस्।
  - बहु प्रवेशहरू र निकासहरूको प्रयोग गर्नुहोस् र भीडभाड-युक्त पर्खने क्षेत्रहरूलाई निरुत्साहित गर्नुहोस्।
  - मानिसहरूलाई कम्तिमा 6 फिट दूरीमा राख्नको निम्ति सिटहरूका पङ्क्ति वा खण्डहरूलाई बन्द गर्नुहोस्।
  - सम्भव भएमा लाइनहरू वा लामहरू हटाउनुहोस् वा मानिसहरूलाई सङ्केतहरू वा टेप वा चकका रेखा जस्ता अन्य दृष्यात्मक चिह्नहरूको प्रयोगले मानिसहरूलाई 6 फिट दूरीमा बस्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
  - सम्भव हुँदासम्म सामाजिक दूरी कायम गर्न सकिने बाहिरी वातावरणका गतिविधिहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।
  - उपस्थितहरूको संख्यालाई घटाउन मद्दत गर्न प्रत्यक्ष व्यक्तिगत उपस्थितिको अतिरिक्त अनलाइन हाजिरी विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्।

- **भौतिक अवरोधहरू र निर्देशनहरू**
  - भुइँमा वा हिँड्ने पेटीहरूमा टेपहरू र भित्तामा सङ्केतहरू जस्ता भौतिक निर्देशनहरू प्रदान गर्नुहोस्, जसबाट यो सुनिश्चित गर्न सकियोस् कि व्यक्तिहरू लाममा बस्दा वा अन्य समयहरूमा कम्तीमा 6 फिटको दूरीमा रहने स्थिति कायम रहोस्। (जस्तै, एकतर्फी मार्गहरू बनाउने निर्देशनहरू)
  - मानिसहरूलाई कम्तिमा 6 फिट दूरीमा रहन कठिन हुने क्षेत्रहरूमा भौतिक अवरोधहरू, जस्तै हाच्छिउँ रोक्ने अवरोधहरू (sneeze guards) र पार्टिसनहरू, स्थापना गर्नुहोस्। क्यास रेजिस्टर तथा 6 फिटको शारीरिक दूरी कायम गर्न कठिन हुने अन्य क्षेत्रहरूमा अवरोधहरू उपयोगी हुन सक्छन्।
  - सिटको खाका वा उपलब्धतालाई परिवर्तन गर्नुहोस् जसले गर्दा मानिसहरू कम्तिमा 6 फिट दूरीमा रहन सक्छन्।

- **सामुदायिक स्थलहरू**
  - डाइनिङ कक्षहरू, गेम रुमहरू, र लाउन्जहरू जस्ता साझा भित्री स्थलहरूको प्रयोगलाई सक्ने हदसम्म एकै समयमा सर्वाधिक कम्ती प्रयोग (stagger) गर्नुहोस् र प्रयोगहरूको बीचमा सफाइ र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
  - सिन्कहरू र बेडहरूको बीचमाप्लास्टिकका लचिलो स्क्रिनहरू जस्ता भौतिक अवरोधहरू थप्नुहोस्, विशेषगरी जब ती 6 फिट बेग्लै गर्न नसकिने स्थिति छ भने।
  - EPAमा दर्ता गरिएका डिसइन्फेक्टेन्टहरू.को प्रयोगले नियमित रुपमा शौचालयहरूलाई सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् (जस्तै बिहान र साँझ वा भारी उपयोगहरूका समय पछि)।
  - समारोह गृह भित्रका सामुदायिक स्थलहरू (जस्तै, लुगा धुने कक्षहरू, साझा शौचालयहरू, र मनोरञ्जन क्षेत्रहरू) सम्बन्धित थप जानकारीका लागि CDCको साझा वा एकत्रित गृहको बारेमा मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।

- **खाना सेवाहरू**
  - कोभिड-19 खानाबाट सर्छ भन्ने कुनै प्रमाण रहेको छैन। यद्यपि, भाडाहरूको साझा प्रयोग गर्ने र खाना सेवा क्षेत्रहरूमा जम्मा हुने व्यक्तिहरूले जोखिम मोल्न भने सक्छन्।
  - यदि आयोजनामा खाना सेवा समावेश हुन्छ भने रेस्टुरेन्टहरू र बारहरू का लागि CDCको कोभिड-19 ध्यान-विचारहरू हेर्नुहोस्।

- उपलब्ध भएमा स्पर्शविहीन भुक्तानी विकल्पहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- हातहरूको सिधा सम्पर्कबाट पन्छिने उद्देश्यले ग्राहकहरू र कर्मचारीहरूलाई नगद वा कार्ड भुक्तानीहरूलाई हातैमा दिनुको सट्टा एउटा प्राप्ति किस्ती (receipt tray)मा वा काउन्टरमा प्रदान गर्न आग्रह गर्नुहोस्।
- उच्च-स्पर्श हुने सतहहरू, जस्तै कलमहरू, काउन्टरहरू, वा ठोस सतहहरूलाई प्रयोगहरूको बीचमा सफाइ र कीटाणुरहित गर्नुहोस् र प्रदानकर्ताहरूलाई आफ्नै कलम प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- भुइँमा वा हिँड्ने पेटीहरूमा टेपहरू र भित्तामा सङ्केतहरू जस्ता भौतिक निर्देशनहरू प्रदान गर्नुहोस्, जसबाट यो सुनिश्चित गर्न सकियोस् कि व्यक्तिहरूले अर्डर गर्न र प्राप्त गर्न लाममा पर्खँदा कम्तीमा 6 फिटको दूरीमा रहने स्थिति कायम रहोस्।
- यदि एउटा भोजनालय वा सामूहिक भोजन कक्षको प्रयोग भएमा, व्यक्तिगत रुपमा प्लेटमा राखिएका खानाहरू वा लिएर जान मिल्ने विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस् र गतिविधिहरूलाई बेग्लै क्षेत्रहरूमा समारोह गर्नुहोस्।
- भाँडाहरू र थालहरू समेतको लागि फ्याँक्न मिल्ने (disposable) खाद्य सेवा सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। यदि फ्याँक्न मिल्ने सामग्रीहरू उपयोगी वा लाभदायक नभएमा, सबै फ्याँक्न नमिल्ने खाद्य सेवा सामग्रीहरू पञ्जाहरूको प्रयोगले सम्हालिएको र भाँडा माझ्ने साबुन र तातो पानी वा एउटा डिश्वसर भित्रै सम्हालिने कुरालाई सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- व्यक्तिहरूले प्रयोग गरिएका खाना सेवाका सामग्रीहरूलाई सम्हालिसके पश्चात वा आफ्ना पञ्जा झिके पछि आफ्ना हातहरू धुनु पर्दछ।
- स्वयं-पस्किने खाना वा पेयका विकल्पहरू, जस्तै बफे, सलाद बार, वा ड्रिंक स्टेशनहरू प्रदान गर्ने कार्यबाट पन्छिनु होस्। हरेक उपस्थितहरूका लागि पूर्व-प्याक गरिएका बक्साहरू वा ब्यागहरू लिने बारेमा सोच्नुहोस्।

- **साझा प्रयोग गरिने वस्तुहरू**
  - सफाइ, सेनिटाइज, वा कीटाणुरहित गर्न कठिन सामग्रीहरूको साझा प्रयोग गर्ने कार्यलाई निरुत्साहित गर्नुहोस्।
  - कर्मचारी सदस्यहरूले कुनै पनि खाना, औजारहरू, उपकरण, वा सामग्रीहरूको साझा प्रयोग गर्ने कार्यलाई सीमित गर्नुहोस्।
  - उच्च-स्पर्श सामग्रीहरूको साझा प्रयोगलाई न्यूनतम् राख्नको निम्ति पर्याप्त सामग्रीहरूको भण्डारण भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्: अन्यथा, कुनै पनि एक समयमा सामग्रीहरू र उपकरणको प्रयोगलाई कर्मचारीहरू वा उपस्थितहरूको एक समूहमा सीमित गर्नुहोस्, र प्रयोगहरूको बीचमा तिनीहरूको सफाइ र कीटाणुरहित गराउनुहोस्।

स्वस्थ सञ्चालन कायम गर्ने

आयोजनाका आयोजकहरू र कर्मचारीहरूले स्वस्थ सञ्चालन कायम गर्नको निम्ति विभिन्न रणनीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने बारेमा विचार गर्न सक्छन्।

- **नियामक सचेतना**
  - यदि आयोजनाहरू गर्न सकिन्छ कि भन्ने निर्धारण गर्नको निम्ति समूह भेलाहरूसँग सम्बन्धित स्थानीय वा राज्यका नियामक एजेन्सी नीतिहरू बारेमा सचेत रहनुहोस्।

- **कोभिड–19को गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका कर्मचारी र उपस्थितहरूका लागि सुरक्षणहरू**
  - गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका कर्मचारीहरू (जसमा वृद्ध वयस्कहरू वा मौजूदा मेडिकल रोगब्याधी स्थिति भएका कुनै पनि उमेरका मानिसहरू सहित समावेश)का लागि उनीहरूको सङ्क्रमण जोखिम न्यूनतम् सीमामा ल्याउने विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि:

- कर्मचारीहरूका लागि टेलिवर्क वा परिवर्तित कार्य जिम्मेवारीहरू प्रदान गर्नुहोस्, जस्तै दर्ता डेस्कमा काम लगाउने भन्दा आयोजनाको तयारीहरूमा खटाउने कार्यहरू।
- जब सम्भव हुन्छ प्रत्यक्ष व्यक्तिगत बैठकहरूलाई भिडियो वा टेलि-कन्फेरेन्स कलहरूले प्रतिस्थापन गर्नुहोस्।

- सम्भव भए अनुरूप, गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका उपस्थितहरूका लागि विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस् (जस्तै, भर्चुअल हाजिरी)।
- स्थानीय क्षेत्र (जस्तै, समुदाय, शहर, बजार, वा काउन्टी) मा बस्ने कर्मचारीहरू र पाहुनाहरू बीचमा नै आयोजनाका उपस्थिति सीमित गर्ने कार्यको बारेमा विचार गर्नुहोस्, जसले गर्दा कोभिड-19 को उच्च सङ्क्रमण रहेका क्षेत्रहरूबाट भाइरस फैलिने जोखिम कम गर्ने स्थिति बनाउन सकियोस्। यदि अन्य समुदाय, शहरहरू, बजार वा काउन्टीहरूबाट आउने कर्मचारीहरू र पाहुनाहरूका लागि उपस्थिति खुला भएमा उपस्थित हुनेहरूका लागि जानकारी प्रदान गर्नुहोस् जसले गर्दा उहाँहरूले सहभागीताको बारेमा सूचित निर्णय गर्न सक्ने स्थित बनोस्।
- गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूको मौजूदा मेडिकल रोगब्याधी स्थितिसँग सम्बन्धित गोपनीयताको रक्षा गर्न नीतिहरू लागू गर्नुहोस्।

- **सीमित गरिएका, एकै समयमा सर्वाधिक कम्ती प्रयोग हुने, वा घुम्ती सिफ्टहरू र हाजिरी समयहरू**

- उपस्थितहरूको संख्यालाई उल्लेखनीय रुपमा घटाउने तरिकारहरूका बारेमा सोच्नुहोस्।
- कर्मचारीहरू, स्वयंसेवकहरू, वा अन्यहरूका बीचमा 6 फिटको सामाजिक दूरीको नीतिहरू र अभ्यासहरू स्थापना गर्न मद्दत गर्नको निम्ति लचिला कार्यक्षेत्रहरू (जस्तै टेलिवर्क) र लचिला कार्य घण्टाहरू (जस्तै एकै समयमा सर्वाधिक कम्ती प्रयोग हुने सिफ्ट)को प्रयोग गर्नुहोस्।
- सिफ्टहरू र प्रवेश समयहरूलाई घुम्ती बनाउने वा एकै समयमा सर्वाधिक कम प्रयोग हुने गरी मिलाउनु होस् जसले गर्दा कुनै एकै समयमा कर्मचारीहरूको संख्यालाई सीमित गर्न सकियोस्।
- समारोह स्थलमा पाहुनाहरूको संख्यालाई न्यूनतम् स्तरमा राख्नको निम्ति एकै समयमा सर्वाधिक कम प्रयोग गर्ने र हाजिरी सिमित गर्ने व्यवस्था राख्नुहोस्।

- **यात्रा र पारवहन**
  - अन्य मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्क न्यूनतम् हुने किसिमका यातायात विकल्पहरू प्रयोग गर्न कर्मचारीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् (जस्तै, हिँड्ने वा साइकल चढ्ने, ड्राइभिङ गर्ने वा गाडीमा चढ्ने – एक्लै वा घरका सदस्यहरूसँग मात्रै)। निम्न सहायता प्रदान गर्ने बारेमा सोच्नुहोस्:
    - आफ्ना कर्मचारीहरूलाई सार्वजनिक पारवाहन सहित कसरी यातायात प्रयोग गर्दा आफ्नो रक्षा गर्ने भन्ने बारेमा CDCको मार्गदर्शक पालना गर्न आग्रह गर्नुहोस्।
    - कर्मचारीहरूलाई कम व्यस्त समयहरूमा ओहोर-दोहोर गर्न दिने किसिमले आफ्ना घण्टाहरू बदल्न दिनुहोस्।
    - कर्मचारीहरूलाई आफ्नो यात्रा लगत्तै सक्दो शीघ्र आफ्ना हातहरू धुन आग्रह गर्नुहोस्।

- जम्मा हुने विन्दुहरू सीमित गर्नको निम्ति पार्किङ लटहरूमा परिवर्तन गर्नुहोस् र कर्मचारीहरूको उचित दूरीलाई सुनिश्चित गर्नुहोस् (जस्तै, अन्य सबै पार्किङ स्थलहरू बन्द गर्ने)।
- राइडसेयर ड्राइभरहरूलाई गाडी भित्रको धेरै छोइने सतहहरू सफा गर्न र कीटाणुरहित गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र पुल गरिएका यात्राहरू (pooled rides) वा अन्यथा एउटै रुटमा सँगै नचढ्ने बहु यात्रीहरूलाई सँगै एउटै यात्रामा लिने कार्य गर्नबाट पन्छिनुहोस्।

- **निर्धारित कोभिड–19 सम्पर्क विन्दु**

- कुनै प्रशासक वा कार्यालयलाई कोभिड-19का मामलाहरूमा प्रतिक्रिया दिने जिम्मेवारी प्रदान गर्नुहोस्। सबै कर्मचारीहरू वा उपस्थितहरूले यी व्यक्ति वा कार्यालय को/कुन हो र कसरी सम्पर्क गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु पर्दछ।

- **सञ्चार प्रणालीहरू**
  - निम्न गर्नको लागि प्रणालीहरू चालू बनाएर राख्नुहोस्:
    - आफूमा कोभिड-19का लक्षणहरू भएका, कोभिड-19को एउटा पोजिटिभ जाँच भएका, वा पछिल्लो 14 दिनमा कोभिड-19 भएका कसैको सम्पर्कमा रहेका कर्मचारी र उपस्थितहरूलाई आयोजनाका अधिकारीहरू वा एक कोभिड-19 सम्पर्क विन्दुसँग कोभिड-19को स्वास्थ्य जानकारी साझा गर्ने नियमावलीहरू (जस्तै, **तलको कोही बिरामी हुनु अगाडिको तयारी गर्ने खण्ड** भित्र "स्वास्थ्य अधिकारीहरू र नजिकका सम्पर्कहरू" हेर्नुहोस्) र अन्य लागू हुने निजी र गोपनीयता कानुनहरू र नियमहरूको अनुरूप स्वयं-सूचित गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
    - समारोह अघि वा जम्मा हुनु भन्दा अगाडि उपस्थित हुन इच्छुकहरूलाई यदि उनीहरूमा कोभिड-19का लक्षणहरू, एउटा पोजिटिभ जाँच, वा हालसालै सङ्क्रमण (14 दिन भित्र) भएको स्थिति भएमा उहाँहरूले उपस्थिति जनाउनु हुँदैन भनेर सुझाव दिनुहोस्।
    - कोभिड-19को सङ्क्रमणलाई न्यूनीकरण गर्न लागू रहेका प्रतिबन्धहरू र सीमितताहरूका बारेमा कर्मचारी, उपस्थितहरू, र जनमानसलाई सूचित गराउनुहोस् (जस्तै, सञ्चालनको घण्टाहरूमा सीमा)।
    - आयोजनाका कर्मचारी र सहभागीहरूलाई कोभिड-19 जानकारी सञ्चार गर्न अवरोध गर्ने सम्भावित भाषिक, सांस्कृतिक वा अपाङ्गता बाधाहरूको पहिचान र सम्बोधन गर्नुहोस्। विभिन्न दर्शकहरूले बुझ्ने किसिमले र वैकल्पिक प्रारुप तथा भाषाहरूमा उपलब्ध हुने किसिमले जानकारीलाई तयार गर्नुहोस्।
    - भाषिक तथा सांस्कृतिक विविधताको पृष्ठभूमिबाट आएका मानिसहरूमा पहुँच गर्नको निम्ति थप बुझ्न निम्नमा हेर्नुहोस्: तपाईंको दर्शक थाहा पाउनुहोस्।. तपाईंले सङ्कटकालको दौरानमा कर्मचारीहरूसँग सञ्चार गर्ने बारेमा थप बुझ्न निम्नमा जान सक्नुहुन्छ: सङ्कटकाल सञ्चार योजना।

- **छुट्टी (समय खुला) नीतिहरू**
  - दंडात्मक नहुने किसिमको लचिलो बिरामी बिदा नीति लागू गर्नुहोस् र कर्मचारीहरूलाई उहाँहरू आफै बिरामी हुँदा, सङ्क्रमणमा पर्दा, कुनै बिरामीको स्याहार गरिरहेको हुँदा, वा विद्यालय वा बाल हेरचाह केन्द्रहरू बन्द भएको हुनाले घरमै बस्नु पर्ने आवश्यकता पर्दा उहाँहरूलाई घरमै बस्न सक्षम बनाउनुहोस्।
  - आवश्यकता अनुरूप छुट्टी, टेलिवर्क, र कर्मचारी प्रतिमूर्ति सम्बन्धी नीतिहरूको जाँच र संशोधन गर्नुहोस्।
  - कर्मचारीहरूलाई कुनै पनि उचित नीति सञ्चार गरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- **पूर्तिकर कर्मचारी भरण योजना**
  - कर्मचारीहरूको अनुपस्थितिलाई निगरानी गर्नुहोस्, कर्मचारीहरूलाई बहु-तालिम (cross-train) दिनुहोस्, र पूर्तिकर कर्मचारीको एउटा सूची तयार गर्नुहोस्।
  - एक कर्मचारीलाई कोभिड-19 भए पछि काममा फर्कने र समारोह परिसरहरूका लागि नीतिहरूको विकास गर्नुहोस्। CDCको गृह अल्ग्याई र क्वारेन्टाइन बन्द गर्ने मापदण्डले यस्ता नीतिहरू सूचित गर्न सक्छ।

- **कर्मचारी तालिम**
  - कर्मचारीहरूलाई सबै सुरक्षा प्रोटोकलहरू बारेमा तालिम दिनुहोस्। एउटा मार्गदर्शकको रुपमा CDCको व्यवासायी र कर्मचारीहरूका लागि अन्तरिम मार्गदर्शन प्रयोग गर्ने बारेमा सोच्नुहोस्।
  - तालिमको दौरानमा सामाजिक दूरी कायम भएको सुनिश्चित गर्न भर्चुअल माध्यमबाट तालिम सञ्चालन गर्नुहोस्।
  - यदि प्रत्यक्ष रुपमा तालिम दिइनु पर्ने हो भने सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस्। उपयुक्त हुँदा भर्चुअल तालिम

स्पष्ट रुपमा सङ्क्रमण नियन्त्रणको लागि अझ राम्रो हुन्छ।

- **सङ्केत र लक्षणहरूलाई पहिचान गर्नुहोस्**
  - यदि उपयुक्त भएमा, सुरक्षा पूर्वक र सम्मानजनक किसिमले र कुनै पनि प्रभावकारी गोपनीयता कानुनहरू र नियमहरूको अनुरुप कर्मचारीहरू र उपस्थितहरूको दैनिक स्वास्थ्य जाँच (जस्तै, तापक्रम जाँच र/वा लक्षणहरूको जाँच) सञ्चालन गर्नुहोस्।
  - आयोजनाका प्रशासकहरूले CDCको आम व्यवसाय धेरै सोधिने प्रश्नहरू को स्क्रिनिङ विधिहरूको उदाहरण प्रयोग गर्ने बारेमा विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

- **परिसरहरूको साझा प्रयोग**
  - यदि सम्भव भएमा एउटै स्थललाई साझेदारीमा दिने वा प्रयोग गर्ने कुनै पनि संस्थाहरूलाई पनि यी विचारहरू पालना गर्न र साझा प्रयोगलाई न्यूनीकरण गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

- **सामना र सामर्थ्यलाई समर्थन गर्नुहोस्**
  - कर्मचारीहरूको स्वस्थ खाना खाने, व्यायाम पाउने, पर्याप्त निद्रा प्राप्त गर्ने, र खुल्न समय पाउने क्षमतालाई प्रबर्द्धन गर्नुहोस्।
  - कर्मचारीहरूले आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग आफ्ना चिन्ताहरू र उनीहरू कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरा बोल्नको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस्।
  - निम्नको लागि सङ्केतहरू टाँस्ने बारेमा विचार गर्नुहोस् – राष्ट्रिय संकट हटलाइन(national distress hotline): कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस् 1-800-985-5990 मा,; राष्ट्रिय गृह हिंसा हटलाइन (The National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233 र TTY 1-800-787-3224; तथा राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन (The National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-TALK (8255)।

- **घटना पछि सिकिएका पाठहरू**
  - तपाईंको स्थलका आकस्मिक सञ्चालन संयोजक वा योजना समूहसँग छलफल गर्ने र सिकेका शिक्षाहरू नोट गर्न भेट्नुहोस्।
  - यदि समारोह फेरी हुने भएमा योजना र कार्यान्वयन प्रक्रिया सुधार गर्ने तरिकाहरू निर्धारण गर्नुहोस्।
  - राज्य र स्थानीय स्थिति वा आदेशहरूको अनुरूप आफ्ना योजनाहरू नियमित रुपमा अद्यावधिक गर्नुहोस्।

कोही बिरामी हुँदाको समयको लागि तयारी गर्ने

आयोजनाका योजनकारहरूले कोही बिरामी भएमा लागू गर्ने विभिन्न रणनीतिहरू विचार गर्नु पर्नेछ।

- **बिरामी व्यक्तिहरूलाई गृह एक्लाइ मापदण्डको सुझाव दिनुहोस्**
  - बिरामी कर्मचारीहरूलाई सञ्चार गर्नुहोस् कि CDCको गृह अल्याई रोक्ने मापदण्ड.लाई पूर्ति नगर्दा सम्म उहाँहरू फर्कनु हुँदैन।

- **बिरामी भएकाहरूलाई एक्ल्याउनुहोस् र स्थानान्तरण गर्नुहोस्**
  - कर्मचारीहरू तथा उपस्थितहरू आफूमा कोभिड-19का लक्षणहरू ले बिमारी भएमा, कोभिड-19को एउटा पोजिटिभ जाँच भएमा, वा शङ्कास्पद वा पुष्टि भएको मामला रहेका कसैको सम्पर्क मा आएमा आफूहरू आयोजनामा आउनु नहुने र आयोजनाका योजनाकारहरूलाई (जस्तै निर्धारित कोभिड-19 सम्पर्क विन्दु) सूचित गर्नु पर्ने कुरा थाहा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- कोभिड-19 लक्षणहरू (जस्तै, ज्वरो, खोकि, श्वासमा कमी) भएका कर्मचारीहरू र उपस्थितहरूलाई आयोजनामा तुरुन्तै बेग्लै राख्नुहोस्। बिरामी भएका व्यक्तिहरू आफ्नो लक्षणहरूको गम्भीरता अनुरुप घरमा वा एउटा स्वास्थ्य स्याहार परिसरमा जानु पर्छ र आफैलाई हेरचाह गर्ने CDC मार्गदर्शक.को पालना गर्नु पर्दछ।
- लक्षणहरू भएका कुनै व्यक्तिको नजिकैको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरूलाई बैग्लै पारिनु पर्दछ, घर पठाइनु पर्दछ, र समुदाय-सम्बन्धित सङ्क्रमणको लागि CDC मार्गदर्शक पालना गर्न सुझाव दिनु पर्दछ। (हेर्नुहोस्, तल रहेको "स्वास्थ्य अधिकारीहरू र नजिकका सम्पर्कहरूलाई सूचित गर्ने")। यदि लक्षणहरू विकास भएमा, व्यक्तिहरूले आफ्नो स्याहार गर्ने CDC मार्गदर्शकहरू.को पालना गर्नु पर्दछ।
- योजनकारहरूले आयोजनाको आवासमा बस्ने कुनै पनि कर्मचारीको लागि CDCको साझा एकत्रित आवासको लागि मार्गदर्शक (Guidance for Shared or Congregate Housing) पालना गर्न सक्छन्।
- कोभिड-19 जस्तो लक्षणहरू भएका वा पोजिटिभ जाँच भएका तर लक्षणहरू नभएको कुनै व्यक्तिलाई बेग्लै राख्न एउटा अलग्याई गर्ने क्षेत्रको पहिचान गर्न स्थलका प्रशासकहरू, स्थानीय अधिकारीहरू, र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्। आयोजनका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले बिरामी व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्दा मानक र प्रसार-आधारित सावधानीहरू (Standard and Transmission-Based Precautions) को प्रयोग गर्नु पर्दछ। हेर्नुहोस्: स्वास्थ्य सेवा कर्मचारुहरूले पुष्टि गरिएका वा सम्भावित कोभिड-19 सङ्क्रमण भएका मरिजहरूको हेरचाह गर्ने बारेमा के जान्नु पर्दछ।.
- आफ्नो घरमा वा एउटा स्वास्थ्य सेवा परिसरमा कुनै पनि बिरामीलाई सुरक्षित रुपमा स्थानान्तरण गर्न प्रक्रियाहरू स्थापना गर्नुहोस्। यदि तपाईंले एउटा एम्बुलेन्स बोलाउँदै हुनुहुन्छ वा कसैलाई अस्पतालमा ल्याउँदै हुनुहुन्छ भने, ती व्यक्तिलाई कोभिड-19 हुन सक्ने कुरालाई सूचित गर्नको निम्ति पहिले कल गर्नुहोस्।

- **सफाइ र कीटाणुरहित**
  - कुनै बिरामी मानिसले प्रयोग गरेको क्षेत्रहरूलाई बन्द गर्नुहोस् र तिनीहरूको सरसफाइ र कीटाणुरहित गर्ने कार्य नभए सम्म ती क्षेत्रहरूको प्रयोग नगर्नुहोस् (बाह्य क्षेत्रहरूको हकमा, यस्ताहरू भित्र रहेका सतहहरू वा साझा वस्तुहरू पनि समावेश हुन्छन्, यदि लागू हुने भएमा)।
  - सफाइ र कीटाणुरहित गर्नको लागि कम्तिमा 24 घण्टा पर्खनुहोस्। यदि 24 घण्टा उपयुक्त नभएमा, सके सम्म लामो समय प्रतीक्षा गर्नुहोस्। सरसफाइ र कीटाणुरहित गर्ने उत्पादनहरूको सुरक्षित र सहि प्रयोग र भण्डारणलाई सुनिश्चित गर्नुहोस् जसमा उत्पादनहरूलाई बच्चाहरूबाट सुरक्षित किसिमले भण्डारण गर्ने कुरा समेत समावेश हुन्छ।

- **स्वास्थ्य अधिकारीहरू र नजिकका सम्पर्कहरूलाई खबर गर्ने**
  - अपाङ्गता भएका अमेरिकीहरूको नियमावली (ADA) र अन्य प्रभावी कानुनहरू तथा नियमहरूको अधिनमा रहँदै गोपनीयता कायम राखेर आयोजनाका योजनाकारहरूले स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरू , कर्मचारीहरू, र उपस्थितहरूलाई कोभिड-19को कुनै पनि मामलाको बारेमा राज्य तथा स्थानीय कानुनहरु वा नियमहरूको अधिनमा रहेर सूचित गर्नु पर्दछ।
  - कोभिड-19 पुष्टि भएका कुनै पनि व्यक्तिको नजिकको सम्पर्क मा रहेका मानिसहरूलाई घरमा बस्न, लक्षणहरूका लागि स्वयं-निगरानी गर्न, र लक्षणहरू विकास भएमा CDC मार्गदर्शन पालना गर्न सुझाव दिनुहोस्।

यस पृष्ठमा सूचीकृत गरिएका विचारहरूलाई समीक्षा गरिसकेपछि, आयोजनाका योजनाकार र व्यवस्थापकहरूले कर्मचारी, स्वयंसेवक, र उपस्थितहरूको रक्षा गर्नको निम्ति CDC को समारोह तथा भेला तयारी तथा योजना साधन (Events and Gatherings Readiness and Planning Tool) को प्रयोग गर्न सक्छन्।

अन्य स्रोतहरू

पछिल्लो कोभिड-19 जानकारीसरसफाइ र कीटाणुरहित गर्ने

व्यवसाय र रोजगारदाताहरूका लागि मार्गदर्शन

विद्यालय तथा बाल-हेरचाह केन्द्रहरूका लागि मार्गदर्शन

पार्क व्यवस्थापकहरूका लागि मार्गदर्शन

साझा तथा एकत्रित गृह

कोभिड-19 रोकथाम

हात धुने बारेमा जानकारी

मुख छोप्नेहरू

सामाजिक दूरी

कोभिड-19 धेरै सोधिने प्रश्नहरू:

उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू

तनाव व्यवस्थापन र सामना

HIPAA र कोभिड-19

CDC सञ्चार स्रोतहरू

सामुदायिक न्यूनीकरण

यातायात

विश्वासका समुदायहरूका लागि अन्तरिम मार्गदर्शन

संकटकालीन सञ्चार योजना

रेस्टुरेन्टहरू र बारहरू

अपाङ्गता भएका अमेरिकीहरूको नियमावली (ADA) र अन्य प्रभावी कानुनहरू तथा नियमहरू

Last Updated Dec. 29, 2020
Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases