निदेशक का कार्यालय

केट ब्राउन, गवर्नर

Oregon Health Authority

500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
फ़ोन: 503-947-2340
फैक्स: 503-947-2341

तिथि: 30 जून, 2021

जनतक स्वास्थ्य अनुशंसाएं:

जनतक स्थानों पर मास्क महनना, चेहरे को ढकना और चेहरे पर शील्ड पहनना और शारीरिक दूरी कायम रखना

परिभाषाए. इन अनुशंसाओं के उद्देश्यों के लिए, निम्नलिखित परिभाषाएँ लागू होती हैं:

- "फेस कवरिंग" का अर्थ है एक कपड़ा, पॉलीप्रोपाइलीन, पेपर या अन्य फेस कवरिंग जो नाक और मुंह को कवर करता है और जो नाक के ऊपर , मुंह के नीचे और चेहरे के किनारों पर सुरक्षित ढंग से टिका होता है।
    - निम्नलिखित फेस कवरिंग **नहीं हैं**, क्योंकि वे बूँदों को छोड़ने देते हैं: कवरिंग जिसमें वाल्व सम्मिलित है, जिसे कि आसान नि:श्वास को सुगम बनाने के लिए डिजाइन किया गया है, जाली मास्क, फीता मास्क या छिद्रों के साथ अन्य खुले कवरिंग्स, छेद, डिजाइन या सामग्री या निकासों में गोचर अंतराल।
- “फेस शील्ड” का मतलब है, एक स्पष्ट प्लास्टिक शील्ड, जो माथे को ढकता है, ठुड्डी के नीचे तक होता है, और पूरे चेहरे को ढकता है।
- "पूरी तरह से टीकाकृत व्यक्ति" का अर्थ है ऐसा व्यक्ति, जिसे दो-खुराक COVID-19 वैक्सीन की दोनों खुराक मिल चुकी है या एकल-खुराक COVID-19 वैक्सीन की एक खुराक मिली है और व्यक्ति की कोविड-19 की अंतिम खुराक को कम से कम 14 दिन बीत चुके हैं।
- "स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग" का अर्थ ऐसे किसी भी स्थान से है जहां स्वास्थ्य देखभाल, शारीरिक या व्यवहारिक स्वास्थ्य देखभाल सहित प्रदान की जाती है और इसमें ओआरएस 441 और 443 के तहत लाइसेंस प्राप्त कोई भी स्वास्थ्य देखभाल सुविधा या एजेंसी, जैसे कि अस्पताल, एम्बुलेटरी सर्जिकल सेंटर, बर्थिंग केंद्र, विशेष इनपेशेंट देखभाल सुविधाएं, दीर्घकालिक तीव्र देखभाल सुविधाएं, इनपेशेंट पुनर्वास सुविधाएं, इनपेशेंट हॉस्पिस सुविधाएं, नर्सिंग होम और सहायक रहने-सहने की सुविधाएं, घरेलू स्वास्थ्य देखभाल, हॉस्पिस, घर में देखभाल, वाहन या अस्थायी साइटें जहां स्वास्थ्य देखभाल प्रदान की जाती है (उदाहरण के लिए, मोबाइल क्लीनिक, एम्बुलेंस), और बाह्य रोगी सुविधाएं, जैसे डायलिसिस केंद्र, चिकित्सक कार्यालय, तत्काल देखभाल केंद्र, परामर्श कार्यालय, कार्यालय जो पूरक और वैकल्पिक

चिकित्सा प्रदान करते हैं जैसे कि एक्यूपंक्चर, होम्योपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा, कायरोप्रैक्टिक और ऑस्टियोपैथिक दवा, और अन्य विशेषता केंद्र शामिल हैं लेकिन इन तक सीमित नहीं हैं।

- "मास्क" का मतलब है, एक मेडिकल ग्रेड मास्क।
- "ट्रांसपोर्टेशन हब " का अर्थ है किसी भी हवाई अड्डे, बस टर्मिनल, बंदरगाह, नौकाश्रय या अन्य गोदी, मेट्रो स्टेशन टर्मिनल (किसी भी निश्चित सुविधा, जिस पर यात्रियों को उठाया जाता है या डिस्चार्ज किया जाता है), ट्रेन स्टेशन, अमेरिकी प्रवेश बंदरगाह, या कोई अन्य स्थान जो अमेरिकी अधिकार-क्षेत्र के तहत परिवहन प्रदान करता है।

ओरेगन स्वास्थ्य प्राधिकरण *दृढ़ता से अनुशंसा करता है* कि:

- जिन व्यक्तियों का टीकाकरण नहीं हुआ है या जिन्हें COVID-19 बीमारी का गंभीर खतरा है, वे भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में और व्यक्तियों के बड़े जमावड़े में मास्क या चेहरे को ढंकना जारी रखते हैं और अन्य व्यक्तियों से कम से कम छह (6) फीट की दूरी बनाए रखते हैं। भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों और व्यक्तियों की बड़ी सभाओं में शामिल हैं, लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है, वेन्यू, इवेंट एरिया, खेल आयोजन, मेले, त्यौहार, परेड, स्नातक समारोह या शादी के स्वागत-समारोह।
    - ***OHA इस बात की अनुशंसा नहीं करता*** कि लोग मास्क या फेस कवर के स्थान पर फेस शील्ड को धारण करें। फेस शील्ड्स व्यक्तियों द्वारा छोड़ी जानी वाली बूँदों को अवरुद्ध करने में बहुत अच्छी हो सकती हैं लेकिन वे ऐरोसॉल के स्राव को सीमित करने में उतने प्रभावी नहीं हैं जो कि शील्ड के अगल-बगल जा सकते हैं। मास्क के बिना फेस शील्ड पहनना या शील्ड के नीचे चेहरा ढंकना उन स्थितियों तक सीमित होना चाहिए जब मास्क या फेस कवर पहनना संभव नहीं हो, जैसे:
        - जब किसी व्यक्ति की चिकित्सकीय अवस्था ऐसी हो, जो कि उसे मास्क या फेस कवर को धारण करने से रोकती हो।
        - जब लोगों को संवाद करने के लिए मुंह और जीभ की गति को देखने की जरूरत होती है (उदाहरण के लिए, विकास के निश्चित चरणों वाले बच्चों या ऊँचा सुनने वाले लोगों के साथ संवाद के लिए)।
- जिन व्यक्तियों का पूर्ण टीकाकरण हो गया है और इम्यूनोकम्प्रेसेड हैं, वे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें कि उन्हें कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिएं। साक्ष्य से पता चलता है कि इम्यूनोकम्प्रेस्ड लोगों में टीके कम प्रभावी हो सकते हैं। OHA अनुशंसा करता है कि कुछ इम्यूनोकम्प्रेस्ड व्यक्तियों के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प मास्क लगाना और शारीरिक दूरी बनाए रखना है, खासकर जब उन लोगों के आसपास हों जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है।

- व्यक्ति, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों के मास्क-संबंधी दिशानिर्देशों की समीक्षा करते हैं और उनका पालन करते हैं।

12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए

OHA *दृढ़ता से अनुशंसा करता है* कि:

- दो (2) वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों को मास्क, फेस शील्ड या फेस कवरिंग लगाना आवश्यक नहीं है।
  - सार्वजनिक परिवहन पर और जब परिवहन हब में हों, तो दो साल (2) और अधिक आयु के बच्चों को मास्क पहनना आवश्यक है।
- जब दो (2) से 12 वर्ष की आयु के व्यक्ति मास्क, फेस कवर या फेस शील्ड पहनते हैं, तो वे ऐसा किसी वयस्क की सहायता से और उसकी निगरानी में करें। ऐसा इसलिए है क्योंकि छोटे बच्चों को मास्क पहनने, चेहरे को ढंकने या फेस शील्ड को ठीक से पहनने में चुनौतियाँ हो सकती हैं (उदाहरण के लिए, चेहरे के मास्क को बहुत ज्यादा छूना, गंदे दिखने पर चेहरे का मास्क नहीं बदलना, गला घुटने या घुटन होने का खतरा होना, आदि)

कुछ स्थान हैं जहां मास्क, फेस कवरिंग और शारीरिक दूरी की आवश्यकता हो सकती है।

नीचे दिए गए स्थान जहाँ मास्क, फेस कवरिंग और शारीरिक दूरी की आवश्यकताएं हो सकती हैं। OHA अनुशंसा करता है कि व्यक्ति इन स्थानों में सेवाएं प्राप्त करने से पहले आवश्यकताओं की जाँच करें।

- स्वास्थ्य देखभाल विन्यास।
- वयस्क जेल और सुधारात्मक सुविधाएं।
- युवा निरोध और सुधारक सुविधाएं।
- ओरेगन व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रशासन (OR-OSHA) द्वारा आवश्यक कुछ कार्यस्थल।
- अमेरिका में, इसके भीतर या बाहर यात्रा करने वाले विमान, बसें, रेलगाड़ियाँ और सार्वजनिक परिवहन के अन्य रूप।
- हवाई अड्डों और बस स्टेशनों की तरह के अमेरिकी परिवहन के हब।
- अन्य स्थानों में जहां मालिक या ऑपरेटर, व्यक्तियों के लिए मास्क, फेस कवर या फेस शील्ड और शारीरिक दूरी पहनना आवश्यक बनाते है।

- व्यक्तियों को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि कुछ व्यवसायों, आयोजनों या सुविधाओं के लिए मास्क, फेस कवरिंग, फेस शील्ड की आवश्यकताएं और/या शारीरिक दूरी की आवश्यकताएं हो सकती है और वे अपने व्यवसाय, कार्यक्रम या सुविधा से उन व्यक्तियों को बाहर कर सकते हैं, जो टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना, उन आवश्यकताओं का पालन करने में विफल रहते हैं।
- ऐसे व्यक्ति, जिनकी स्वास्थ्य स्थिति कुछ ऐसी है कि उनके लिए मास्क, फेस कवर या फेस शील्ड पहनने से सांस लेना मुश्किल हो जाता है या उन्हें कुछ ऐसी अपंगता है जो उन्हे मास्क पहनने से रोकती है, उस व्यापार, आयोजन या सुविधा संचालक से आमजनता के लिए खुली सेवाओं, परिवहन और सुविधाओं का पूरा व समान एक्सेस प्राप्त करने के लिए आवास का अनुरोध कर सकते हैं।
- OHA अनुशंसा करता है कि व्यवसायों, आयोजनों या सुविधाओं में मास्क, फेस कवरिंग, फेस शील्ड आवश्यकताएं और/या शारीरिक दूरी की आवश्यकताएं हैं वे उन आवश्यकताओं के साथ संकेत (या संकेतों को) पोस्ट करें जो परिसर में प्रवेश करने वाले सभी व्यक्तियों को दिखाई दें।

अतिरिक्त संसाधन

- रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र: मास्क के लिए आपकी मार्गदर्शिका
- COVID-19 और ओरेगन OSHA
- आरंभिक शिक्षा प्रभाग COVID-19 संसाधन
- उच्चतर शिक्षा समन्वय आयोग COVID-19 संसाधन
- ओरेगन शिक्षा संसाधन विभाग
- ओरेगन युवा प्राधिकरण संसाधन
- ओरेगन का सुधार संसाधन विभाग
- OHA मास्क और फेस कवरिंग वेबपेज

दस्तावेज़ उपलब्धता: अपंग व्यक्तियों या अंग्रेज़ी के अतिरिक्त कोई दूसरी भाषा बोलने वाले व्यक्तियों के लिए, OHA अनुवाद, बड़े प्रिंट, या ब्रेल जैसे वैकल्पिक फॉर्मेट में जानकारी उपलब्ध करा सकता है। स्वास्थ्य सूचना केंद्र से यहाँ संपर्क करें 1-971-673-2411, 711 TTY या COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.