



पुनः खोले मार्ग निर्देशन

गवर्नर केट ब्राउनको ओरेगन पुनः खोले मार्ग निर्देशनको खाकाले ओरेगन बासीलाई आफ्नो समुदाय स्वस्थ राख्दै आफ्नो सार्वजनिक जिवन र ब्यापार पुनः सुरु गर्न सहयोग गर्छ | खाकाले ओरेगनवासीले सुरक्षित रही अघि बढ्न अनिवार्य रुपमा गर्नु पर्ने कार्यहरु उल्लेख गर्छ |

राज्य फेरी खुले सँगै यस दौरान हुन सक्ने खतरा बारे सम्झनु पनि जरूरी हुन्छ | हामी सबैले आफु र एक अर्कालाई सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दो प्रयास गर्नु पर्छ | यदि हामीले यी कार्यहरु गर्यौं भने, हामीले आफ्नो सहकर्मी, छिमेकी, साथीहरु र परिवारका सदस्यहरुको जिवन रक्षा गर्न सक्छौं |

यी कार्यहरु हुन् :

- बिरामी हुनुहुन्छ भने घरै बस्नुहोस |
- कोभिड-१९ सँग संसर्ग नहुन, बढी खतरामा रहेका मानिसहरु (६० वर्ष भन्दा माथिका, वा थप स्वास्थ्य समस्या भएका) स्वास्थ्य रहेको महसूस भए पनि घरै बस्नुपर्छ |
- यदि सार्वजनिक स्थानमा तपाईंमा रोगको लक्षण देखियो भने (खोकी, ज्वोरो, सास फेर्न गाह्रो हुने) तुरुन्त घर फर्कनुहोस र आफुलाई तत्कालै छुट्टै राख्नुहोस | यदि तपाईंलाई जाँचको आवश्यकता परेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस |
- पटक पटक २० सेकेन्ड सम्म राम्रोसँग हातको सरसफाई गर्नुहोस वा ह्यान्ड स्यानिटाईजर प्रयोग गर्नुहोस(६०-९०% अल्कोहोल भएको)|
- खोकी/ हल्छ्युलाई कुहिना वा टिस्युले छोप्नुहोस | यदि तपाईं टिस्यु प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, त्यसलाई तत्कालै फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस र आफ्नो हात धुनुहोस |
- आफ्नो मुहारलाई नछुनुहोस |
- तपाईं र तपाईंसँग नबस्ने मानिसहरु बीचको भौतिक दूरी कम्तिमा ६ फिट बनाउनुहोस |
- सार्वजनिक स्थानमा कपडा, कगज वा १ पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने मस्क प्रयोग गर्नुहोस | जसै ओरेगन खुल्दै छ र ब्यापार र सार्वजनिक स्थानहरुमा लगाइएको बन्देजहरु खुल्दै छन्, तपाईंलाई सधैं अन्य मानिसहरूसँग ६ फिटको दूरी राख्न गाह्रो हुनसक्छ | कृपया [ब्यापार, यातायात र सार्वजनिक स्थानहरुको लागि मस्क र मुख छोप्ने साधनहरुको सुझाव हेर्नुहोस](#) |
- घरबाट नजिकै बस्नुहोस | बाहिर रात बिताउने यात्रा सकेसम्म नगर्नुहोस र अन्य अनावश्यक यात्राहरु पनि कम गर्नुहोस | यसमा आफ्नो समुदाय भन्दा बाहिर दिनभर रमाइलो गर्न गरिने यात्रा पनि पर्छैन | आफुलाई आवश्यक सेवाहरु लिन सकेसम्म कम दूरी यात्रा गर्नुहोस; ग्रामिण क्षेत्रमा त्यहाँका बासिन्दाले अत्यावश्यक सेवा लिन धेरै दूरी तय गर्नु पर्ने हुनसक्छ, सहरी क्षेत्रमा भने सोहि सेवाको लागि बासिन्दाहरुले केहि माइल मात्र यात्रा गरे पुग्छ |

थप श्रोतहरु:

- [ब्यापार, यातायात र सार्वजनिक स्थानहरुको लागि मस्क र मुख छोप्रे साधनहरुको सुझाव](#)
- [ओ.एच.ए को रोजगारदाताहरुको लागि मार्ग निर्देशन](#)

पहुँच : विकलांगता भएका व्यक्तिहरु वा अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषा बोल्ने मानिसहरुका लागि ओ.एच.एले कागजातहरु अन्य प्रकारले पनि दिन सक्छ जस्तै अन्य भाषाहरुमा, ठुलो अक्षरमा, ब्रेल लिपिमा वा तपाईंले चाहेको अन्य रूपमा | मावल मोरलेसलाई १-८४४-८८२-७८९९ मा, ७११ मा टि.टि.वाई मर्वत वा OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us मा सम्पर्कगर्नुहोस |