

## कोभिड-१९ (कोरोनाभाइरस)संग सामना गर्ने उपायहरु ourBRIDGE को तरिका

कोभिड-१९को बारेमा सबै जानकारी नर्थ क्यारोलाइना स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग र विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट हो

### म मेरो ख्याल राख्छु...

- प्रायः आफ्ना हातहरु धुनुहोस्, विशेष गरी जब तपाईं घर छाड्नुहुन्छ वा ढोकाको ह्यान्डल जस्ता सतहहरु छुनुहुन्छ। हेण्ड सेनिटाइजरले काम गर्दछ जब तपाईं आफ्नो हात धुनसक्नु हुन्न।
- धेरै पानी पिउनुहोस्। भिटामिनहरु लिनुहोस् यदि तिनीहरूसँग छ भने।
- सामाजिक दूरीको पालना गर्नुहोस् - सकेसम्म अरुको वरिपरि रहनबाट बच्नुहोस्। सम्भव भएमा सार्वजनिक ठाउँमा नजानुहोस्।
- यदि तपाईं अन्य व्यक्तिहरुको वरिपरि हुनु पर्छ भने कम्तिमा ३ फिट टाढा बस्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई ज्वरो छ, खोकी छ, र सास फेर्न गाह्रो भएको छ भने सकेसम्म चाँडो चिकित्सा हेरचाह खोज्नुहोस्। यी कोभिड-१९का लक्षणहरु हुन्।
- यदि तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा सोध्नुहोस्! समुदायका धेरै व्यक्तिले आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरुको लागि आपूर्ति र खानेकुरा संकलन गरिरहेका छन्। यदि तपाईंको परिवारलाई केहि चाहिएको छ, प्रश्नहरु छन्, वा मद्दत चाहिएको छ भने तल दिइएका स्रोतहरुमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफ्नो अनुहार, आँखा, मुख, र नाक नछुनुहोस्।
- ताजा हावाका लागि वा हिड्नका लागि बाहिर जानु राम्रो हो। तथापि, धेरै कीटाणुहरु हुन सक्ने ठाउँहरु जस्तै खेल मैदानहरु नजानुहोस्।

### म अरुको ख्याल राख्छु...

- यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने सकेसम्म अरुबाट टाढा रहनुहोस् - याद राख्नुहोस् यसको मतलब तपाईंलाई कोरोनाभाइरस भएको हैन। एलर्जीहरु, साधारण रुघा र अन्य

बिरामीहरूले तपाईंलाई अस्वस्थ र आशंकित महसुस गराउन सक्छ तर जबसम्म तपाईंमा कोरोनाभाइरसको लक्षणहरू देखिदैन, तपाईंले चिन्ता लिनु पर्दैन।

- तपाईं हाच्छिउं गर्दा वा खोकदा आफ्नो मुखलाई कुहिनोको भित्रि भागले छोप्नुहोस्।
- तपाईंसँग कुनै लक्षणहरू नभए तापनि सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुहोस्।

## म मेरो वातावरणको ख्याल राख्छु...

- प्रायः छोडरहने सतहहरू र वस्तुहरू सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- तपाईं बिरामी महसुस नगरे तापनि तपाईं अझै पनि भाइरसलाई तपाईंको हात र कपडामा बोक्न सक्नुहुन्छ। समुदायमा यसलाई नफैलाउन घरमा बस्नुहोस्।

## कोभिड-१९का तथ्यहरू:

- जनावरहरूले कोभिड-१९लाई बोक्दैनन्।
- लामखुट्टेहरूले कोभिड-१९लाई बोक्दैन।
- चार्लोट मेक्लेनबर्गका विद्यालयहरू मे १५ सम्म बन्द छन्।
- मास्क लगाएर तपाईंलाई कोभिड-१९ प्राप्त गर्नबाट सुरक्षा हुन्न तर बिमारको फैलावट रोक्न बिरामी भएकाहरूले मास्क लगाउनु पर्छ।
- बुढाबुढी र गम्भीर दीर्घकालीन बिरामी भएका व्यक्तिहरू कोभिड-१९ भाइरसबाट धेरै बिरामी हुने बढी जोखिममा छन्।
- कुनै लक्षणहरू नदेखाई वा यसबाट बिरामी नपरी युवाहरूले कोभिड-१९ बोक्न सक्छन्।
- कोभिड-१९ ढोका बिंद, ह्याण्डल, र काउन्टरटप्स जस्ता सतहहरूमा बस्न सक्छ।
- कोभिड-१९को लागि हाल कुनै गृह परीक्षण किटहरू छैनन्। कुनै शंकास्पद घोटालाबाट जोगिनुहोस्।

**शार्लोटमा स्रोतहरू** - यदि तपाईंलाई यी स्रोतहरू मध्ये कुनै प्राप्त गर्न वा आवेदन दिन मद्दतको आवश्यकता छ भने कृपया सुश्री सल्मालाई ९८०-३४८-५३९८ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- **बच्चाहरूको लागि खाना-**

- **शार्लोट मेक्लेनबर्गका विद्यालयहरूले** १८ वर्ष र कम उमेरका सबैलाई निः शुल्क दिउँसोको खाजा प्रदान गर्दछ - कृपया तल पिकअप साइटहरू हेर्नुहोस्। यदि तपाईं खाना लिने जान सक्नुहुन्न भने ourBRIDGE for KIDS जस्ता संस्थाहरू र स्वयंसेवकहरू पुर्याउने काम गर्दछन्। यदि तपाईं सेलबोट बे, कन्ट्री क्लब, वा स्पेनिश क्वार्टरमा बस्नुहुन्छ भने ourBRIDGEका कर्मचारीहरू प्रत्येक दिन बिहान ११:३० र दिउँसो १:३० बीचमा तपाईंको टोलमा खाना ल्याउनेछ। कृपया CMS र ourBRIDGEको लोगो र ourBRIDGE को शर्ट लगाएका व्यक्तिहरूलाई हेर्नुहोस्।
- **डेलि सेन्ट क्याफेले** बच्चाहरूका लागि निः शुल्क खाजा प्रदान गर्दछ। सोमबार - शुक्रवार बिहान १०:०० - दिउँसो २:०० बजे। २०१ सेन्ट्रल एभको क्याफेबाट खाना लिनु पर्छ। कल गर्नुहोस् र सिन्डीको लागि सोध्नुहोस् (९८०)८१९-६१३२। Se hablaEspañol

- **खाना-**

**सेकेन्ड हर्वेस्ट फुड बैंक अफ मेट्रोलाइना (रेफरलहरू फोन मार्फत गर्न सकिन्छ)**

५००-बि स्म्रात सेन्ट

शार्लोट, एनसी २८२०६

(७०४) ३७५-९६३९ वा (७०४) ३७६-१७८५

**लोभ्स & फिशेस (रेफरलको लागि कृपया सुश्री सलमालाई सम्पर्क गर्नुहोस्)**

६४८ ग्रिफिथ रोड सुइट बी

शार्लोट, एनसी २८२१७

(७०४) ५२३-४३३३

यदि तपाईंको परिवारलाई खानाको आवश्यकता छ भने कृपया सलमालाई

[salma@joinourbridge.org](mailto:salma@joinourbridge.org) मा सम्पर्क गर्नुहोस् र हामी तपाईंको घरमा प्याकेज

पुर्याउन सक्दो प्रयास गर्नेछौं।

- **बेरोजगारी-** यदि तपाईंसँग सामाजिक सुरक्षा नम्बर छ, र बेरोजगार हुनुभएको छ, वा तपाईंको काम गर्ने घण्टा कम भएको छ भने तपाईंले बेरोजगारी सुविधाहरूको लागि

आवेदन दिन सक्नुहुन्छ र पर्खनु पर्दैन। तपाईं यी सुविधाहरूको लागि <https://des.nc.gov/apply-unemployment> मा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। यो आवेदन धेरै भाषाहरूमा उपलब्ध छ! यदि तपाईंसँग काम गर्ने प्राधिकरण छ भने तपाईं बेरोजगारी लाभहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ।

- कोरोनाभाइरस केयर फण्ड (CCF) ले कोरोनाभाइरस महामारीको कारण आर्थिक कठिनाइ भोगिरहेका घर हेरचाह गर्ने श्रमिकहरू, नानीहरू र घर सफा गर्नेहरूलाई आपतकालिन सहयोगमा \$400 प्रदान गर्दछ। कोषबाट सहयोग तपाईंलाई घर बस्न र महामारीको समयमा सुरक्षित रहन सहयोग गर्नु हो।

- <https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund/>

- **वित्तीय स्रोतहरू**

- एनसी अदालतहरूले यस समयमा निष्कासन सुचनाहरू वा फौजदारीहरू झिक्ने छैन।
- पानी, बिजुली र ग्यास यस समयमा बन्द हुने छैन। तपाईं भुक्तानीमा ढिलाइ गर्न सक्नुहुन्छ तर भुक्तानी जम्मा हुनेछ।

- **भोजनालयका कर्मचारीहरूका परिवारका लागि सहयोग-**

यदि तपाईंको परिवारमा कसैले भोजनालयमा काम गर्दछ र आफ्नो जागिर गुमाएकोको छ वा तिनीहरूको काम गर्ने घण्टा कम भएको छ भने तपाईं आर्थिक सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया यी स्रोतहरू हेर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई यी सेवाहरूको लागि आवेदन मद्दतको आवश्यकता छ भने कृपया [Salma@joinourBRIDGE.org](mailto:Salma@joinourBRIDGE.org) वा ९८०-३४८-५३९८ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

<https://coregives.org/>

<https://www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/restaurant-workers-community-foundation-announces-the-formation-of-restaurant-workers-covid19-crisis-relief-fund>

<https://rocunited.org/relief/>

## ● मेडिकल स्रोतहरू-

- म्याक्लेनबर्ग काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य नम्बर ९८०-३१४-९४००
- यदि तपाईंले स्वास्थ्य बीमा गर्नुभएको छैन तर तपाईंलाई यो लाग्छ कि तपाईंलाई परीक्षण / सेवाहरू लिनुपर्छ भने कृपया निम्नलिखित कार्यहरू गर्नुहोस्:
  - i. तपाईंको नजिकको संघीय योग्य स्वास्थ्य केन्द्र (FQCH)मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं यस्तो स्वास्थ्य केन्द्र यो लिंकमा गएर खोज्न सक्नुहुन्छ - <https://www.ncchca.org/health-centers/find-a-health-center/> यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको जस्तो लाग्छ भने तपाईं अपोइन्टमेन्ट प्राप्त गर्न कल गर्दा यो कुरा नबिसीं भन्नुहोस्। FQHCहरू समुदायमा आधारित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक हुन् जसले राज्य भर समुदायहरूमा आवश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्न संघीय कोष प्राप्त गर्दछन्।
  - ii. यदि तपाईं FQCH मा देखिनु हुन्न भने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्। निः शुल्क र परोपकारी क्लिनिकहरूले पनि सहयोग प्रदान गर्न सक्दछन्।
  - iii. यदि तपाईंलाई मेडिकल इमर्जेन्सी भैरहेकोछ भने ९११मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा कल गर्नुहोस् त्यसपछि इमर्जेन्सी रुममा जानुहोस्।

## ● मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू

आफ्नो, साथीहरू, र परिवारको ख्याल गर्दा तपाईंलाई तनावको सामना गर्न मद्दत हुन सक्छ। अरुलाई उनीहरूको तनावसँग सामना गर्न मद्दत गरेर तपाईंको समुदायलाई अझ बलियो बनाउन सक्नु हुन्छ।

आफैंलाई सहायता गर्न तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू:

- समाचारहरू र सोशल मिडिया हेर्न, पढ्न, वा सुन्नबाट विश्राम लिनुहोस्। महामारीको बारेमा बारम्बार सुन्दा चिन्ताजनक हुन सकिन्छ।
- आफ्नो शरीरको ख्याल राख्नुहोस्। गहिरो सास लिनुहोस्, तन्किनुहोस्, वा ध्यान गर्नुहोस्
- स्वस्थ, राम्रो सन्तुलित खाना खाने कोशिस गर्नुहोस्, नियमित व्यायाम गर्नुहोस्, प्रशस्त निद्रा पुर्याउनुहोस्
- आराम गर्न समय दिनुहोस्। तपाईंलाई रमाईलो लाग्ने गतिविधिहरू गर्न प्रयास गर्नुहोस्।
- अरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईंका चिन्ताहरू र तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ बारे तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

## ● काउन्टी / सरकारी सेवाहरू

### ○ सामाजिक सेवाहरू

- सामाजिक सेवा विभाग अस्थायी रूपमा जनताको लागि बन्द छ। तथापि, यसले अझै पनि टेलिफोन, मेल, र अनलाइन मार्फत सबै सेवाहरू प्रदान गरिरहेको छ। यदि तपाईं सुविधाहरूको लागि आवेदन दिन चाहानुहुन्छ भने ७०४-३३६-३००० मा सम्पर्क गरेर आवेदन दिनुहोस्। तपाईं <https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do> मा पनि अनलाइन आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईं कार्यालय(३०१ बिलिंगस्ले रोड, शार्लोट)मा कागजी कार्रवाई गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई पार्किंग क्षेत्रको खैरो ड्रप बक्समा राख्नुहोस्। यदि तपाईं म्यादको कारण वा अपोइन्टमेन्टको लागि अफिस जानुभयो भने हामी तपाईंको सुविधाहरू काट्ने वा जरिवाना तिराउने छैनौं। यदि तपाईं अपील फाइल गर्न चाहानुहुन्छ भने तपाईं ७०४-३३६-३००० मा सम्पर्क गरेर

गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं परिवर्तन रिपोर्ट गर्न चाहानुहुन्छ भने हामीलाई ७०४-३३६-३००० मा सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईंको अवस्था आपतकालिन छ भने सम्पर्क गर्दा हामीलाई भन्न नबिर्सनु होस्।

### ○ वयस्क र परिवार र बच्चाहरूको मेडिकेड

- ग्राहकहरूले ePASS (<https://www.nc.gov/services/e-pass>) प्रयोग गरेर अनलाइन आवेदन गर्न सक्दछन्। आवेदन अनलाइन पेश गरिसकेपछि DSS कर्मचारीले टेलिफोनबाट अन्तर्वार्ता पूरा गर्न सम्पर्क गर्नेछन। यदि तपाईंलाई यी स्रोतहरू प्राप्त गर्न वा आवेदन दिन मद्दतको आवश्यकता छ भने कृपया सुश्री सल्मालाई ९८०-३४८-५३९८ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### ○ बाल हेरचाह स्रोतहरू, Inc.

- यस समयमा सीमित कर्मचारीका साथ कार्यालय खुला रहनेछ। चाइल्डकेयर सुबिधा पाउन बारे सहयोग लिन कृपया मुख्य नम्बर ७०४-३७६-६६९७ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## ● यातायात

- शार्लट सार्वजनिक बसहरूको सवारी गर्न निः शुल्क छ। तथापि, भाइरस फैलाउने सम्भावनाबाट बच्न यो सेवा तब मात्र प्रयोग गर्नुहोस् जब आवश्यक पर्दछ र सेवा प्रयोग गर्नु अघि र पछि हातहरू धुनुहोस्।

## ● इन्टर्नेट / कम्प्युटर प्रयोग

- ग्राहकहरूले ६० दिनको लागि कुनै पनि शुल्क बिना सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्छन (र छूट गरिएको स्थापना शुल्क सहित!) थप जानकारीको लागि (८३३) २६७-६०९५ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- चार्टर कम्युनिकेसनले कोरोनाभाइरसको प्रकोपका कारण घर बस्नुपरेका ग्रेड K-12 वा कलेजका बच्चाहरुसहितको परिवारहरुमा निःशुल्क स्पेक्ट्रम ब्रोडब्याण्ड र वाइफाईको सेवाहरु प्रदान गर्दै छ।
- विद्यालयका शिक्षकहरुले चाँडै नै अनलाइन शिक्षाको केही संस्करण स्थापित गर्नेछन , कृपया विद्यालयहरूसँग तपाईंको सही सम्पर्क जानकारी रहेको कुरा निश्चित गर्नुहोस्। अनलाइन शिक्षा कक्षाहरु र विद्यालयहरु बिच भिन्न हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाका शिक्षकहरुको निर्देशनहरु पालना गर्नुहोस्।

● **यस समयमा पब्लिक चार्ज नियम बारेमा जानकारी**

- <https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf>