

# मासु र पोल्ट्री प्रशोधनका कर्मचारीहरू

कोभिड-19 बाट सुरक्षित हुनका लागि तपाईंले काम र घरमा गर्न सक्ने कुराहरू

पहेंचयोग्य संस्करण: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/meat-poultry-processing-workers-employers.html>

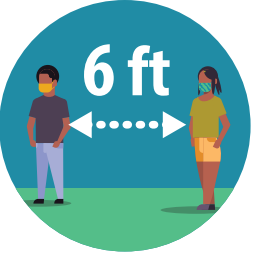


## तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्।

- तपाईं सकेसम्म आफ्नो घरमा भएका अन्य मानिसहरूसित टाढा एउटा कोठामा बस्नुहोस्।
- तपाईं काममा कहिले फर्कन सक्नुहुन्छ भन्ने बारे चिकित्सक र आफ्नो सुपरभाइजरसँग कुरा गर्नुहोस्।

## निगरानी गर्नुपर्ने लक्षणहरू:

- ज्वरो आउने
- खोकी लाग्ने
- श्वास-प्रश्वासमा कमी वा श्वास फेर्नमा कठिनाई हुने
- चिसो हुने
- मांसपेशी दुख्ने
- स्वाद वा गन्धको नयाँ कमी
- घाँटी दुख्ने



## काममा र सार्वजनिक ठाउँमा अन्य मानिसहरूसित 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्।

- लकर रूम, विश्राम क्षेत्र, हलवे र प्रवेश द्वार तथा बाहिर निस्कने क्षेत्रहरूमा अन्य मानिसहरूसित नजिक नहुनुहोस्।
- कुराकानी गर्दा अन्य मानिसहरूसित अलग रहनुहोस्।
- सहकर्मीहरूसित पेय पदार्थ वा खानेकुरा साझा नगर्नुहोस्।



## कार्यस्थल वा सार्वजनिक ठाउँहरूमा हुँदा आफ्नो मुख र नाकमा कपडाको मुख छोप्ने लगाउनुहोस्।

- मुख छोप्ने कुरालाई आफ्नो मुख वरपर राम्रोसँग फिट तर आरामदायी रूपमा लगाउनुहोस्।
- आफ्नो मुख छोप्ने कुरा (कभरिड) लाई खोल्दा, आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने प्रयास गर्नुहोस् र त्यसपछि तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- प्रयोगपछि आफ्नो मुख छोप्ने धुनुहोस् वा बदल्नुहोस्।
- मुख छोप्ने चिसो वा फोहोर हुँदा यसलाई बदल्नुहोस्।
- तपाईंले मुख छोप्ने लगाउनुभएको छ भने पनि अन्य मानिसहरूसित 6 फिट टाढा बस्नुहोस्।
- आफ्नो सामान्य कामको लागि आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (PPE) पहिरिन जारी राख्नुहोस्।



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



निम्नले आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुख नछुनुहोस्:

- नधोइएका हातहरूले
- पञ्जाहरू लगाउँदा
- आफ्नो मुख छोप्ने वा चश्माहरू समायोजन गर्दा वा खोल्दा



निम्न अवस्थामा आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्:

- कार्य शिफ्ट र विश्रामहरू अघि र पछि
- सिँगान फ्याँकेपछि, खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि
- शौचालय प्रयोग गरेपछि
- खाना खानुअघि
- खाना तयार गर्नुअघि र गरेपछि
- कपडाको मुख छोप्नेहरू लगाएपछि, छोएपछि वा खोलेपछि



खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस्।

- आफ्नो मुख र नाक टिस्यु वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भागले छोप्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका टिस्युहरू फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस्।
- हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।