

औद्योगिक कर्मचारीहरू

तपाईंले आफूलाई र आफ्ना सहकर्मीहरूलाई कोभिड-19 बाट सुरक्षित राख्न काममा र काम बाहिर गर्न सक्ने कुराहरू

उपलब्ध संस्करण: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>



तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्।

निगरानी गर्नुपर्ने लक्षणहरू:

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

तपाईं बिरामी हुँदा अन्य मानिसहरूसँग सम्पर्क नगर्नुहोस्

- सम्भव भएसम्म, घरमा एक निश्चित कोठामा बस्नुहोस् र आफ्नो घरका अन्य मानिसहरूसँग टाढा रहनुहोस्
- तपाईं काममा कहिले फर्कन सक्नुहुन्छ भन्ने बारे चिकित्सक र आफ्नो सुपरभाइजरसँग कुरा गर्नुहोस्



सम्भव भएसम्म काममा र आफ्नो समुदायमा अन्य मानिसहरूसँग टाढा 6 फिट (वयस्कको पाखुराको लगभग 2 हातको लम्बाइ) टाढा रहनुहोस्

- कुराकानी गर्दा, लकर कक्षहरू, हलवे वा प्यासेजहरूमा, तथा आफ्नो कार्यस्थलमा प्रवेश गर्दा वा त्यहाँबाट निस्कँदा कम्तिमा 6 फिटको दूरीमा बस्नुहोस्
- सहकर्मीहरूसँग पेय पदार्थ वा खानेकुरा नबाँड्नुहोस्
- विशेषगरी तपाईंले कार्यस्थलहरू परिवर्तन गर्दा वा नयाँ उपकरणका सेटहरूको प्रयोग गर्दा उपकरणहरूलाई नियमित रूपमा [सफा र कीटाणुरहित बनाउन पर्छ](#)
- सम्भव भएसम्म, कारपुल नगर्नुहोस्



कार्यस्थल र सार्वजनिक ठाउँहरूमा हुँदा आफ्नो मुख र नाकमा एक अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुहोस्

- अनुहार छोप्ने कुरालाई आफ्नो अनुहारको वरपर सुरक्षित तरिकाले तर आरामदायी रूपमा मिलाउनुहोस्
- आफ्नो अनुहार छोप्ने कपडा हटाउँदा, आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुख नछुने प्रयास गर्नुहोस् र तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस्
- प्रयोगपछि आफ्नो अनुहार छोप्ने कपडा धुनुहोस् वा बदल्नुहोस्
- अनुहार छोप्ने कपडा चिसो वा फोहोर हुँदा त्यसलाई बदल्नुहोस्
- आफ्नो सामान्य कार्यहरूका लागि आवश्यक पर्ने व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (PPE) लगाउने कार्य जारी राख्नुहोस्



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



आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुख निम्न स्थितिहरूमा नछुनुहोस्

- नधोइएका हातहरूले
- पञ्जाहरू लगाउँदा
- आफ्नो अनुहार छोप्ने कपडा वा सुरक्षा चश्माहरू मिलाउदा वा खोल्दा



आफ्ना हातहरूलाई धुनुहोस् साबून र पानीले कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म 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
- अनुहार छोप्ने कपडाहरू लगाएपछि, छोएपछि वा खोलेपछि।



आफ्नो खोकीहरू र हाच्छिउँहरूलाई छोप्नुहोस्

- आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्युले छोप्नुहोस् वा तपाईंसँग कुनै टिस्यु नभएमा आफ्नो कुहिनोको भित्री भागले छोप्नुहोस्
- प्रयोग गरिएका टिस्युहरूलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस्
- हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि तुरून्तै [आफ्ना हातहरू धुनुहोस्](#) वा कम्तीमा 60% अल्कोहल समावेश भएको ह्याण्ड-सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्