Washington State Department of Health

Updated March 14, 2022 Nepali
DOH 820-131

कोभिड-19 को अवधिमा मास्क सम्बन्धी मार्गनिर्देशन

मार्च 14, 2022 मा गरिएका परिवर्तनहरूको सारांश

- स्वास्थ्य सचिवको मास्क सम्बन्धी आदेश (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र गभर्नरको घोषणा (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा भएका परिवर्तनहरू बमोजिम हुने गरी परिमार्जन गरिएको

परिचय

तपाईंले मास्क लगाएपछि, आफूमात्र नभएर आफू वरपरका अरूलाई पनि बचाउन मद्दत गर्नुहुन्छ। यस महामारीको प्रतिक्रिया दिने क्रममा, हामीले के थाहा पाएका छौँ भने निश्चित समय र स्थानहरूमा मास्क लगाउनाले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कोभिड-19 को फैलिने क्रमलाई एकदमै कम गर्न सकिन्छ, जसले जीवन बचाउन र अर्थव्यवस्थालाई सुरक्षित र बुद्धिमानी ढङ्गले खुला राख्नमा मद्दत गर्न सकिन्छ। खोपहरूको पूरा मात्रा लगाउनु र मास्क लगाउनु जस्ता तहगत रोकथाम रणनीतिहरूले गम्भीर बिमारी हुन नदिन र स्वास्थ्यसेवा प्रणालीमा तनावको सम्भावना कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ - विशेष गरी सङ्क्रमणको गति उच्च हुँदा।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरू) का अनुसार, केही मास्क र श्वासन यन्त्रहरूले अरूको तुलनामा उच्च स्तरको सुरक्षा प्रदान गर्छन् र अरूको तुलनामा केही उपकरणलाई सहन वा लगातार लगाइराख्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंका लागि सहज हुने र राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्ने खालको राम्रोसँग फिट हुने मास्क वा श्वासन यन्त्रलाई सही तरिकाले लगाउनु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। CDC को वेबसाइटमा भएको मास्क र श्वासन यन्त्रका प्रकारहरू बाट थप जानकारी फेला पार्न सकिन्छ।

मास्क लगाउन नमिल्ने विकासात्मक, व्यवहारजन्य वा स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले तलपट्टि लामो कपडा भएको फेस सिल्ड लगाउन सक्छन्। राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाउन समस्याहरू भएमा, बाल स्याहार, दिवा शिविर र K-12 सेटिङहरूमा भएका बालबालिका लगायतले पनि कपडा भएको फेस सिल्ड लगाउन सक्छन्। K-12 स्कुल, बाल स्याहार, प्रारम्भिक सिकाइ, युवा विकास र दिवा शिविर कार्यक्रमहरूमा (नेपाली) मास्क लगाउने बारेमा Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) को मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस्। यसका अतिरिक्त, थप जानकारीका लागि CDC को निश्चित समूहका

मानिसहरूका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू खण्ड हेर्नुहोस्। DOH ले श्वास फाल्ने भल्भ वा भेन्ट भएका मास्कहरू वा एक पत्र भएको रूमाल र पट्टीहरू प्रयोग गर्न सिफारिस गर्दैन।

कार्यस्थलमा, निश्चित प्रकारका मास्क वा श्वासन यन्त्रहरू आवश्यक हुन सक्छ। Washington State Department of Health (DOH, वासिङ्टन राज्यको स्वास्थ्य विभाग) र Washington State Department of Labor & Industries (L&I, वासिङ्टन राज्यको श्रम तथा उद्योग विभाग) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) द्वारा प्रकाशित निर्देशन अनुसार श्वासप्रश्वास भल्भहरू भएका श्वासन यन्त्रहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कृपया बारम्बार सोधिने मास्क प्रश्नहरूको सूचीका लागि DOH को मास्कसम्बन्धी वेबसाइट (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा जानुहोस्।

वर्तमान जनादेश र स्वास्थ्य सम्बन्धी आदेशहरू

मानिसहरूलाई निम्न लगायत निश्चित सेटिङहरूमा अनिवार्य मास्क लगाउनुपर्ने हालका सार्वजनिक आदेशहरू तल सूचीबद्ध गरिएको छ:

- स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरू
- सुधारगृह तथा कारागर संस्थाहरू (वयस्क कारागार र जेलहरू)
- सार्वजनिक यातायात (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

वासिङ्टन राज्य स्वास्थ्य विभागको आदेश

Secretary of Health Mask Order (स्वास्थ्य सचिवको मास्क सम्बन्धी आदेश) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) ले स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरू र वयस्क कारागार र जेलहरूमा खोप लगाएको भए पनि, नलगाएको भए पनि वासिङ्टनवासीहरूले मास्क लगाउन अनिवार्य गरेको छ, सीमित अपवाद र छुटहरू छन्। मानिसहरू यस आदेशको पालना गर्न व्यक्तिगत रूपमा जिम्मेवार छन्; यद्यपि, व्यवसायहरूको पनि आफ्ना कर्मचारी र ग्राहकहरूमा यसलाई लागू गर्ने जिम्मेवारी हुन्छ। कृपया थप जानकारीका लागि तलका आदेशहरू हेर्नुहोस्।

संघीय आदेश

सार्वजनिक यातायातका लागि मापदण्डहरू Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) को आदेश (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा पाउन सकिन्छ। यस आदेशले यात्रुहरूलाई हवाइजहाज, जहाज, फेरी, रेल, सबवे, बस, ट्याक्सी र राइड-सेयरहरू लगायत सबै सार्वजनिक यातायात र यातायात केन्द्रहरूमा मास्क लगाउन अनिवार्य गरेको छ। सार्वजनिक यातायातका सञ्चालकहरूले सबै यात्रुहरूलाई बोर्डिङ, अवतरणको क्रममा र यात्रा अवधिभर मास्क लगाउन अनिवार्य

गर्नुपर्छ। थप जानकारी कानुनी निकायहरूका लागि CDC को वेबपेज (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा फेला पार्न सकिन्छ

CDC ले सार्वजनिक वा निजी K-12 स्कुल प्रणाली वा प्रारम्भिक बाल शिक्षा कार्यक्रमहरूद्वारा सञ्चालित बस वा भ्यानहरूमा मानिसहरूलाई मास्क लगाउन अनिवार्य छैन। आफ्नो स्वविवेकमा, स्कुल प्रणाली र प्रारम्भिक बाल शिक्षा कार्यक्रमहरूले मानिसहरूलाई बस वा भ्यानमा मास्क लगाउन अनिवार्य गराउने निर्णय लिन सक्छन्। कृपया बस यातायात बारे थप जानकारीका लागि DOH को K-12 स्कुल, बाल स्याहार, प्रारम्भिक सिकाइ, युवा विकास र दिवा शिविर कार्यक्रमहरूमा कोभिड-19 को प्रसार न्यूनीकरण गर्ने सम्बन्धी मापदण्ड र मार्गनिर्देशनहरू मार्गनिर्देश (नेपाली) हेर्नुहोस्।

वासिङ्टन राज्यका गभर्नरको घोषणा

ग्राहक र कर्मचारीहरू संलग्न व्यवसायहरूको हकमा जिम्मेवारी र अपेक्षाहरू बारे जानकारी गभर्नरको घोषणा 20-25.19 कोभिड-19 वासिङ्टन तयार (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र घोषणा 21-08 – सुरक्षित कामदारहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा सूचीबद्ध गरिएको छ।

वासिङ्टन राज्य श्रम तथा उद्योग र गभर्नरको घोषणा

माथि सूचीबद्ध गभर्नरको घोषणा अनुसार धेरै कार्यस्थलहरूमा मास्क अनिवार्य नभए पनि, निजी व्यवसायहरूले चाहेको अवस्थामा उनीहरूले अझै पनि मास्क अनिवार्य गराउन सक्छन्। कृपया कोठामा बस्दाका नियमहरू पालना गर्नुहोस्। यसका साथै, गभर्नरको सुरक्षित कामदार सम्बन्धी घोषणा (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), अनुसार आफैँमा निश्चित स्वास्थ्य जोखिमहरू भएका वा गम्भीर कोभिड-19 का लागि जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँग बस्ने केही कर्मचारीहरूले अझै पनि मास्क लगाउनुपर्ने हुन सक्छ वा छनौट गर्नुपर्ने हुन सक्छ; कामदारहरूसँग आफू, आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायको सुरक्षा गर्न मास्क लगाउने अधिकार छ। 2021 मा व्यवस्थापिकाले प्रतिस्थापन सिनेट बिल 5254 पारित गर्‍यो, जसले जनस्वास्थ्य आपत्कालीन समयमा मास्क लगाउने कामदारको अधिकारलाई सुरक्षित गर्छ र अहिले यो सुरक्षा Revised Code of Washington (RCW, वासिङ्टनको संशोधित संहिता) 49.17.485 (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा संहिताबद्ध गरिएको छ।

कृपया कार्यस्थलहरू बारे थप जानकारीका लागि L&I को कोभिड-19 को रोकथाम सम्बन्धी मापदण्डहरू र मार्गनिर्देशन (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र कामदारको फेस कभरिङ र मास्क सम्बन्धी मापदण्ड सम्बन्धी कोभिड-19 का सामान्य प्रश्नहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।

स्थानीय जनस्वास्थ्य निकाय र अधिकारीहरू

स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूसँग उनीहरूको अधिकार क्षेत्रभित्र रोगको फैलावट नियन्त्रण र रोकथाम गर्न स्वास्थ्य आदेशहरू जारी गर्ने अधिकार छ। यी आदेशहरू राज्यव्यापी आदेशहरू भन्दा बढी कडा हुन सक्छन्, त्योभन्दा खुकुलो नहुन सक्छन्। स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा हेर्नुहोस् र त्यस क्षेत्रका लागि जारी गरिएका सबै स्वास्थ्य आदेशहरू पालना गर्नुहोस्।

सिफारिसहरू

माथिको जानकारीमा यस समयमा विशेष सेटिङहरूमा मास्क प्रयोग सम्बन्धी जारी गरिएका मापदण्डहरू दिइएको छ भने, निम्न जानकारीमा विचार गर्नुपर्ने सामान्य जनस्वास्थ्य सिफारिसहरू बारे रूपरेखा प्रस्तुत गरिएको छ।

गैर-स्वास्थ्यसेवा एकत्रित सेटिङका लागि मास्क लगाउने सिफारिसहरू

निम्न सेटिङहरूमा सम्भव हुँदा बन्द क्षेत्रमा मास्क प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ। कृपया तलको क्षेत्र-विशेष मार्गनिर्देशहरू हेर्नुहोस्।

- घरविहीन सेवा प्रदायक साइटहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- व्यावसायिक समुद्री सेटिङहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) (उदाहरणका लागि, व्यवसायिक समुद्री खाना बोक्ने जहाज (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), कार्गो जहाज, क्रुज जहाजहरू)
- भीडभाडयुक्त कार्य सेटिङ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) जहाँ कामको प्रकृतिका कारण भौतिक दूरी कायम गर्न सम्भव हुँदैन, जस्तै गोदाम, कारखाना र खाद्य प्याकेजिङ र मासु प्रशोधन गर्ने स्थानहरू
- काम जारी गर्ने स्थान, सङ्क्रमणकालीन आवास, किशोर पुनर्स्थापना वा हिरासत गृह र अस्थायी कामदार आवास लगायत एकत्रित बसाइ स्थानहरू (बेडरूम बाहेक) का साझा बसाइ क्षेत्रहरू
- सेटिङहरूमा भवनभित्र जहाँ मानिसहरूलाई वयस्क कारागार, वयस्क जेल, किशोर पुनर्स्थापना गृहहरूमा वा किशोर हिरासत गृहहरूमा कैद गरिएको छ (उदाहरण, अदालत)।

माथिका सेटिङहरूमा बस्ने वा काम गर्ने मानिसहरूले यी सेटिङहरूमा नभएको अवस्थामा (उदाहरणका लागि, समुदायमा बाहिर हुँदा) सामान्य जनताले जस्तै समान सिफारिसहरूको पालना गर्नुपर्छ। जनस्वास्थ्य अधिकारीहरूले प्रकोपहरू जस्ता निश्चित परिस्थितिहरूमा मास्क प्रयोग गर्न अनिवार्य हुन सक्छ।

मानिसहरू भेला हुने गैर-स्वास्थ्य सेवा प्रतिष्ठानहरू (जस्तै व्यवसाय र सङ्गठनहरू) ले आफ्ना स्थानहरूमा मास्क अनिवार्य गराउन सक्छन्। यी प्रतिष्ठानहरूले आफ्नो सेटिङमा मास्क लगाउन अनिवार्य गराउने वा नगराउने बारे निर्णय गर्दा निम्नलिखित सबै पक्षहरूलाई विचार गर्नुपर्छ:

- सेटिङमा मानिसहरूको जोखिम
  - कोभिड-19 खोपको पूर्ण मात्रा नलगाएका मानिसहरू कोभिड-19 र गम्भीर रोगहरू विकसित गर्न बढी संवेदनशील हुन्छन्
  - निश्चित मेडिकल समस्या भएका मानिसहरू गम्भीर कोभिड-19 बिमारीको उच्च जोखिममा हुन्छन्
- सेटिङमा भेन्टिलेसनको गुणस्तर - HVAC प्रणालीहरू भएका र नभएका दुवै खाले स्थानहरू लगायत जानकारी र भेन्टिलेसन विकल्पहरूका लागि कोभिड-19 को प्रसार कम गर्न भेन्टिलेसन र हावाको गुणस्तर (wa.gov) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र भवनहरूमा भेन्टिलेसन | CDC हेर्नुहोस्
- सेटिङमा भौतिक दूरी कायम राख्नमा मानिसहरूको क्षमता
- सेटिङमा कोभिड-19 को शङ्कास्पद वा पुष्टि भएको प्रकोप - गैर-स्वास्थ्य सेवा एकत्रित सेटिङमा प्रकोप हुँदा भवनभित्र मास्क लगाउन कडा रूपमा सिफारिस गरिन्छ
- समुदायमा रोगको स्तर उच्च भएको समयमा, CDC र DOH ले खोप लगाएको वा नगाएको भन्ने कुराको पर्वाह नगरी सबै मानिसहरूलाई घरभित्र मास्क लगाउन सिफारिस गर्छ। CDC कोभिड-19 सामुदायिक स्तरहरू हेर्नुहोस्

व्यक्तिहरूले मास्क लगाउने निर्णय गरेको अवस्थामा यी प्रतिष्ठानहरूले उनीहरूलाई मास्क लगाउनबाट निरुत्साहित गर्नुहुँदैन। व्यक्तिगत मास्किङ सिफारिस र जोखिमका आधारमा विचार गर्नुपर्ने पक्षहरूका लागि तल हेर्नुहोस्।

व्यक्तिगत मास्क सम्बन्धी सिफारिसहरू

लक्षणहरू देखिएका, परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका वा कोभिड-19 सङ्क्रमित कसैसँग सम्पर्कमा आएका मानिसहरूले कोभिड-19 को परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएमा के गर्ने (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), यदि तपाईं कोभिड-19 सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको सम्भावना भएमा के गर्ने (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र कोभिड-19 लक्षण निर्णय वृक्ष अनुरूप मास्क लगाउनु पर्छ। व्यक्तिहरूले आफू रहेको सेटिङमा मास्क लगाउन अनिवार्य गरिएको भएमा उनीहरूले मास्क लगाउनैपर्छ। जानकारी आवश्यकताहरूका लागि वर्तमान जनादेश र स्वास्थ्य आदेशहरू खण्ड हेर्नुहोस्।

माथिका परिस्थितिहरू लागू नहुने अवस्थामा पनि, मानिसहरूले व्यक्तिगत वा सामुदायिक जोखिमको स्तरका आधारमा सूचित व्यक्तिगत प्राथमिकताका आधारमा मास्क लगाउन सक्छन्। व्यक्तिहरूले मास्क लगाउने वा नलगाउने भनेर निर्णय गर्दा निम्नलिखित पक्षहरूलाई विचार गर्नुपर्छ:

- व्यक्तिगत खोप स्थिति र परिवार, साथीहरू र उनीहरू आसपासका अन्य व्यक्तिहरूको खोपको स्थिति - कोभिड-19 खोपको पूर्ण मात्रा नलगाएका मानिसहरू कोभिड-19 र गम्भीर बिमारी हुन बढी संवेदनशील हुन्छन्
- व्यक्तिगत मेडिकल समस्याहरू र परिवार, साथीहरू र उनीहरू आसपासका अन्य व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य अवस्था, जसले गम्भीर COVID-19 रोगको जोखिम बढाउँछ
- तपाईं बस्नुहुने सेटिङका विशेषताहरू (उदाहरणका लागि, भीडभाडयुक्त, कम हावायुक्त)
- समुदायमा रोगको स्तर उच्च भएको समयमा, CDC र DOH ले खोप लगाएको वा नगाएको भन्ने कुराको पर्वाह नगरी सबै मानिसहरूलाई घरभित्र मास्क लगाउन सिफारिस गर्छ। CDC कोभिड-19 सामुदायिक स्तरहरू हेर्नुहोस्

कोभिड-19 सम्बन्धी थप जानकारी र संसाधनहरू

वासिङ्टनमा हाल कोभिड-19 को अवस्था (नेपालीमा उपलब्ध छ), गभर्नर Inslee का घोषणाहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), लक्षणहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), यो कसरी फैलन्छ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र व्यक्तिले कसरी र कहिले परीक्षण गराउनुपर्छ (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) भन्ने बारेमा अप-टु-डेट रहनुहोस्। थप जानकारीका लागि हाम्रो बारमबार सोधिने प्रश्नहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्।

व्यक्तिको नश्ल/जातीयता वा राष्ट्रियताकै कारणले मात्र उनीहरूलाई कोभिड-19 सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुँदैन । यद्यपि, तथ्याङ्क अनुसार अश्वेत समुदायहरूलाई कोभिड-19 ले असमान रूपमा असर गरेको देखिन्छ। यो जातिवाद र विशेष गरी संरचनागत जातिवादका कारणले भएको हो, जसले गर्दा केही समूहहरूले आफू र आफ्ना समुदायलाई सुरक्षित राख्नका निम्ति थोरै मात्र अवसर पाउने गर्छन्। बिरामीलाई लाञ्छना लगाउनाले बिमारी विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने छैन (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)। भ्रामक र गलत जानकारी फैलन नदिन अरूसँग सही जानकारी मात्र साझा गरौं।

- WA राज्य स्वास्थ्य विभाग 2019 नोवेल कोरोना भाइरस प्रकोप (कोभिड-19) (नेपालीमा उपलब्ध छ)
- वासिङ्टन राज्यको कोरोना भाइरस प्रतिकार्य (कोभिड-19) (नेपालीमा उपलब्ध छ)
- आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा डिस्ट्रिक्ट फेला पार्नुहोस् (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)
- CDC कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

- पहुँचयोग्य, बहिरा-मैत्री फेस मास्क (HSDC) कसरी बनाउने (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

थप प्रश्नहरू छन् कि? कोभिड-19 सम्बन्धी जानकारी प्रदान गरिने हाम्रो हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्: **1-800-525-0127**
सोमबार – बिहान 6 बजेदेखि बेलुकी 10 बजेसम्म, मङ्गलबार - आइतबार र राज्यमा मनाइने बिदाहरूमा (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ), बिहान 6 बजेदेखि साझ 6 बजेसम्म, दोभाषे सेवाका लागि, **# थिच्नुहोस्,** उनीहरूले जबाफ दिँदा **तपाईंको भाषा भन्नुहोस्।** आफ्नो स्वास्थ्य, कोभिड-19 को परीक्षण वा परीक्षणका नतिजाहरूका बारेमा प्रश्नहरू भएमा कृपया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं यो सामग्री अरू कुनै ढाँचामा प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। कान नसुन्ने वा श्रवण शक्ति कमजोर भएका सेवाग्राहीहरूले कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल पठाउनुहोस्।

परिशिष्ट A: शब्दसङ्ग्रह

स्वास्थ्य सेवा सेटिङ

Secretary of Health's Mask Order (स्वास्थ्य सचिवको मास्क सम्बन्धी आदेश) (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) का अनुसार, स्वास्थ्य सेवा सेटिङ र दीर्घकालीन स्याहार सेटिङहरू कुनै पनि सार्वजनिक वा निजी सेटिङहरू हुन् जुन केही अपवादहरू बाहेक मुख्य रूपमा मानिसहरूलाई व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्न प्रयोग गरिन्छ। यदि अस्पताल जस्ता मुख्य रूपमा स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्न प्रयोग हुने स्थानमा अवस्थित भएमा, त्यो सम्पूर्ण स्थान स्वास्थ्य सेवा सेटिङ वा दीर्घकालीन स्याहार सेटिङ हो र यिनीहरूमा फेस कभरिङ आदेशमा बताइएको अपवाद र छुटहरूको अधिनमा रहेर परिसरभरि फेस कभरिङ लगाउनुपर्छ। यदि किराना पसल वा स्कुल नर्सको कार्यालय भित्रको फार्मेसी जस्ता मुख्य रूपमा अन्य उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिएका स्थानमा भएमा स्वास्थ्यसेवा सेटिङ वा दीर्घकालीन स्याहार सेटिङमा केवल ती क्षेत्रहरू समावेश हुन्छन् जुन मुख्य रूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ, तर परिसरका अन्य क्षेत्रहरू होइन। फेस कभरिङ आदेशमा दिइएको अपवाद र छूटहरूको अधिनमा रहेर मुख्य रूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नका लागि प्रयोग हुने क्षेत्रमा फेस कभरिङ लगाउनैपर्छ। तल समावेश गरिएको अवस्थामा बाहेक, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले स्वास्थ्य सेवा पेशागत प्रमाणीकरण मापदण्डहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) सूचीमा सूचीकृत प्रमाणपत्रहरू भएका व्यक्तिहरू साथै प्रमाण पत्र बिना नै कानुनद्वारा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न अनुमति प्राप्त गरेका व्यक्तिहरू पर्छन्। **स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूका अतिरिक्त सबै कर्मचारी र आगन्तुकहरूले स्वास्थ्य सेवा सेटिङका भवनभित्र हुँदा मास्क लगाउन अनिवार्य छ।**

स्वास्थ्य सेवा सेटिङ र दीर्घकालीन स्याहार सेटिङहरूको सूची निम्नानुसार दिइएको छ:

- अस्पतालहरू लगायत गम्भीर स्याहार सेटिङहरू;
- दीर्घकालीन गम्भीर स्याहार सेटिङहरू;
- अन्तरङ पुनर्थापना संस्थाहरू;
- मूल्याङ्कन तथा उपचार संस्था, आवासीय उपचार संस्था, सुरक्षित डिटोक्स संस्थाहरू लगायत अन्तरङ्ग व्यवहारजन्य स्वास्थ्य संस्थाहरू;
- प्रमाणित सामुदायिक आवासीय सेवा र समर्थनहरू प्रदान गरिने र परिष्कृत सेवा सुविधाहरू भएको नर्सिङ होम, सहायता प्रदान गरिने बसोबास केन्द्र, वयस्क परिवार घर, सेटिङहरू लगायत आवासीय दीर्घकालीन स्याहार संस्थाहरू;
- स्वास्थ्यसेवा प्रदान गरिने स्थानमा मोबाइल क्लिनिक वा अन्य सवारी साधनहरू;

- डायलिसिस केन्द्र, चिकित्सक कार्यालय र व्यवहारजन्य स्वास्थ्य संस्थाहरू (मनोचिकित्सकू, मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता र लागूपदार्थ दुर्व्यसनी पेशेवरका कार्यालयहरू लगायत) लगायत बहिरङ्ग संस्थाहरू;
- दन्त र दन्त चिकित्सा विशेषज्ञ संस्थाहरू;
- अप्टोमेट्री र नेत्र विज्ञान संस्थाहरू;
- फार्मेसीहरू (खुद्रा क्षेत्रहरू समावेश नभएको);
- मसाज थेरापी कार्यालयहरू (यसमा स्पा र स्वस्थता/फिटनेस सेन्टरहरू जस्ता गैर-स्वास्थ्य स्याहार सेटिङहरूमा मसाज प्रबन्धित हुने निर्दिष्ट क्षेत्रहरू पर्दछन्);
- कायरोप्राक्टिक कार्यालयहरू;
- सुँडेनी अभ्यास र स्ट्यान्ड-अलोन प्रसव केन्द्रहरू;
- आइसोलेसन र/वा क्वारेन्टाइन केन्द्रहरू;
- एम्बुलेटरी सर्जिकल केन्द्रहरू;
- तात्कालिक स्याहार केन्द्रहरू;
- धर्मशाला स्याहार केन्द्रहरू; र
- गृह स्वास्थ्यसेवा, गृह स्याहार, व्यक्तिगत स्याहार वा तलबी प्रदायकहरूद्वारा वितरित धर्मशाला स्याहार सेवाहरू दिइने सेटिङहरू।

स्वास्थ्य सेवा सेटिङ र दीर्घकालीन स्याहार सेटिङहरूमा निम्न कुराहरू पर्दैनन्:

- मुख्य रूपमा स्वास्थ्यसेवाहरू प्रदान गर्न प्रयोग गरिने क्षेत्रहरू बाहेकका सेटिङहरू जहाँ खेलकुद र दर्शक कार्यक्रमहरू वा अन्य जमघटहरू आयोजित हुन्छन् (प्रमाणित एथलेटिक प्रशिक्षकहरूले खेलाडीहरूलाई सेवा प्रदान गर्दा लगायत), जस्तै तोकिएको प्राथमिक उपचार क्षेत्रहरू (जुन स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरू हुन्);
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, बाल, युवा तथा परिवार विभाग) बाट इजाजत प्राप्त पालनपोषण गृहहरू जसले मुख्य रूपमा स्वास्थ्यसेवाहरू प्रदान गर्दैनन्;
- मानिसहरूलाई स्वास्थ्यसेवा प्रदान नगर्ने अनुसन्धान संस्थाहरू;
- पशु चिकित्सा स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरू;
- पशु नियन्त्रण एजेन्सीहरू;
- गैर-लाभकारी मानवीय समाजहरू; र
- मेडिकल मारिजुआना परामर्शदाताहरूले सेवाहरू प्रदान गर्ने लगायत मारिजुआना खुद्रा आउटलेटहरू।

यदि स्वास्थ्यसेवा संस्थाले भवन बाहिर रहँदा मास्क लगाउन अनिवार्य गरेमा, तपाईंले तिनका व्यावसायिक नियमहरू पालना गर्नुपर्छ। थप जानकारीका लागि माथिको कोठामा बस्दाका लागि नियमहरू

जानकारी हेर्नुहोस्। कृपया स्रोत नियन्त्रण मार्गनिर्देशन (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) र निश्चित स्वास्थ्यसेवा केन्द्रहरूमा भ्रमण गर्ने सम्बन्धी मार्गनिर्देशन लगायत विस्तृत मार्गदर्शनका लागि स्वास्थ्यसेवा सेटिङहरूमा कोभिड-19 सङ्क्रमण रोकथाम (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) पृष्ठमा जानुहोस्।

कोठामा बस्दाका लागि नियमहरू

व्यवसाय, सङ्गठन, संस्था र प्रतिष्ठानहरूसँग आफ्नो प्रतिष्ठान वा संस्थामा मास्क लगाउने सम्बन्धमा आफ्नै नियमहरू तय गर्ने अधिकार छ। व्यवसायहरूले L&I निर्देशनहरू (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा भएका सबै मापदण्डहरू पालना गर्नुपर्ने हुन्छ र उनीहरूले स्वास्थ्य सचिवको मास्क सम्बन्धी आदेश (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा उल्लेख गरिएको भन्दा बढी सुरक्षात्मक हुन सेटिङहरूमा (जस्तै भवन बाहिर) मास्कहरू अनिवार्य गराउने निर्णय गर्न सक्छन्।

स्थानीय जनस्वास्थ्य अधिकारीहरूले समुदायमा प्रसार सीमित गर्न थप सुरक्षात्मक मास्क आदेशहरू पनि जारी गर्न सक्छन्। यी नियमहरू स्वास्थ्य सचिवको मास्क सम्बन्धी आदेश (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) मा उल्लेख गरिएको भन्दा बढी सुरक्षात्मक हुन सक्छन्, तर कम सुरक्षात्मक नहुन सक्छन्।

यसका अतिरिक्त, केही व्यक्तिहरूले मास्क लगाउन लगाइराख्नुपर्ने हुन सक्छ वा लगाउने छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। राज्य वा स्थानीय स्तरमा मास्क लगाउने जनादेश सक्रिय नगरिएको समयमा पनि उनीहरूसँग सार्वजनिक रूपमा मास्क लगाउन छनौट गर्ने अधिकार छ। कृपया आफू, आफ्नो परिवार र समुदायलाई जोगाउन उनीहरूको मास्क लगाउने रोजाइलाई सम्मान गर्नुहोस्। ध्यान दिनुहोस्, तपाईंले मास्क लगाउन छनौट गर्नुभएमा तपाईंको पहिचानको प्रयोजन जस्ता परिस्थितिहरूमा यसलाई केही समयका लागि हटाउन आग्रह गरिन सक्छ।