

नयाँ राष्ट्रिय कोरोनाभाइरस प्रतिबन्धहरू अब २ डिसेम्बर सम्म छन्।

- तपाईं घरमा बस्नै पर्छ।

Food खाना, चिकित्सा कारण, व्यायाम, शिक्षा वा कामको लागि मात्र घर छोड्नुहोस्।

You तपाईंले घरबाटै काम गर्ने पर्दछ यदि आवश्यक छ भने यात्राबाट टाढै रहनु पर्छ।

A कमजोर घरको हेरचाह गर्न घर छोड्न सक्नुहुन्छ।

Individual व्यक्तिगत प्रार्थना, अन्त्येष्टि वा मरेकाहरूको लागि सम्बन्धित घटनाको लागि तपाईं उपासनास्थलमा जान घर छोड्न सक्नुहुन्छ।

सबैभन्दा नयाँ मार्गदर्शन र छूटका लागि www.northyorks.gov.uk/coronavirus मा जानुहोस्।

एकल वयस्क घरपरिवार एक अर्को घर संग एक समर्थन बुलबुले गठन गर्न सक्नुहुन्छ। यसको मतलब कुनै पनि आकारको एक घरले एक बुलबुले गठन गर्न सक्दछ जुन त्यस परिवारमा केवल एक वयस्कमा छ। ती दुबै व्यक्तिले त्यसपछि उनीहरू एउटा घरमा भए जस्तो व्यवहार गर्न सक्छन्। यदि बच्चाहरू छुट्टै घरमा बस्छन् भने उनीहरूको आमा बुबाको घरहरू बिच जान सक्छन्।

सबैको लागि, घरपरिवार वा बाहिर - बिभिन्न घरपरिवार बीच घरेलू सामाजिक मिक्सिंग प्रतिबन्धित हुनेछ। यसको अपवाद बाहेक दुई घरका दुई व्यक्ति मात्र सार्वजनिक खुला ठाउँमा भेट्न सक्छन् - तर यो छुट निजी बगैँचामा लागू हुँदैन।

अनावश्यक रिटेल र आतिथ्य उद्योग बन्द हुनेछ भोजन खाने टेकवेहरू प्रदान बाहेक। केवल आवश्यक व्यवसायहरू खुला रहनेछन्।

तपाईं उत्तर यार्कशायरमा कोरोनाभाइरस केसहरूको संख्या कम गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ

२० सेकेन्डका लागि साबुन र पानीले नियमित रूपमा आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा हात सेनितिसर प्रयोग गर्नुहोस्। अनुहार कभरि। लगाउनुहोस्। दुई मिटर टाढा रहनुहोस् कसैसँग पनि तपाईं बस्नुहुन्न।

यदि तपाईं 60० बर्ष भन्दा माथिसम्म हुनुहुन्छ वा चिकित्सा अवस्था छ जसको मतलब तपाईं क्लिनिक रूपमा कमजोर हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई कोरोनाभाइरसबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुन सक्छ। तपाईं विशेष रूपमा नियमहरूको पालना गर्न सावधान हुनुपर्छ र अन्यसँग तपाईंको सम्पर्कहरू न्यूनतम गर्नुहोस्।

Test and Trace

व्यक्ति जो क्लिनिक रूपमा अत्यन्त कमजोर छन् उनीहरूलाई सरकारबाट सूचना र सल्लाहका साथ पत्र प्राप्त हुनेछ।

कृपया तपाईंको आफ्नै समुदायमा व्यक्तिहरूलाई पनि जाँचिरहनुहोस् जसलाई किनमेल र अन्य आवश्यक चीजहरू जस्तै प्रिस्क्रिप्शनहरू संकलन गर्न वा कसैसँग कुरा गर्नको लागि कसैसँग मद्दतको लागि हात चाहिन्छ।

मानिस जसलाई मद्दत चाहिन्छ र अरू कसैसँग पनि कल गर्न को लागी हाम्रो ग्राहक सेवा केन्द्र ० contact60 7 8080 780 मा हप्ताको days दिन am बिहान :30::30 बेलुका सम्पर्क गर्न सक्दछ। [Www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus) मा अधिक जानकारी खोज्नुहोस्

के गर्ने यदि तपाईं कोरोनाभाइरस को लक्षणहरु छ

यदि तपाईंसँग कोरोनाभाइरस लक्षणहरू छन् भने - एक नयाँ र अविरल खाँसी, उच्च तापक्रम, वा तपाईंको स्वाद वा गन्धको भावनामा परिवर्तन भयो भने, तपाईंले घरमा स्व-पृथक हुनु पर्छ र परीक्षण बुक गर्नु पर्छ। कृपया तपाईं मात्र एक परीक्षण बुक गर्नुहोस् यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन्।

कसरी परीक्षण बुकि to गर्ने भन्ने जानकारीको लागि www.northyorks.gov.uk/testandtrace मा जानुहोस् वा ११ call कल गर्नुहोस्। यदि तपाईं यस मार्फत जान सक्नुहुन्न भने कृपया प्रयास गरिरहनुहोस्, र याद गर्नुहोस् यदि तपाईंलाई लक्षणहरू छन् भने तपाईंले स्वयं-अलग्गै बस्नु पर्छ।

यदि राष्ट्रिय परीक्षण र ट्रेस प्रणालीले २ 24 घण्टा भित्र सकारात्मक परीक्षण गरेको कसैलाई सम्पर्क गर्न असमर्थ भयो भने, यसलाई स्थानीय सम्पर्क ट्रेसि team टीमलाई पठाउन दिइनेछ। प्रारम्भमा, राष्ट्रिय परीक्षण र ट्रेस प्रणालीले ० contact ०० नम्बर प्रयोग गरी सकारात्मक परीक्षण गरेका कसैलाई सम्पर्क गर्न प्रयास गर्नेछ। यदि ती व्यक्ति २ 24 घण्टा भित्र सम्पर्क गर्न असमर्थ छन् भने, यो हाम्रो स्थानीय उत्तर यार्कशायर सम्पर्क ट्रेसि team टीमलाई अनुसरण गर्न हस्तान्तरण गरिनेछ। बासिन्दाहरूलाई ००60 number number नम्बरमा सम्पर्क गरी सार्वजनिक स्वास्थ्यको तर्फबाट ग्राहक समर्थन टोलीको एक सदस्यले बोलेका छन्, जसले आवश्यकता अनुसार विशेषज्ञ समर्थन प्रदान गर्दछ।

उत्तर यार्कशायरमा सबैलाई सुरक्षित राख्न तपाईंको भूमिका खेल्नु भएकोमा धन्यवाद।

National restrictions update November 2020 Nepali

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

OFFICIAL