

**सतर्क तह 3 मा बस्दै**

सबै सतर्क तहहरुमा, स्वास्थ्य सेवाहरू, आपतकालीन सेवाहरू, उपयोगिता तथा सामानहरुको ढुवानी सहित अति आवश्यक सेवाहरू माथि रहनेछन् र चलिरहनेछन्। ती क्षेत्रहरूमा रोजगारदाताहरूले कानूनी रूपमा उनीहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षा दायित्वहरू पूरा गर्न जारी राख्नुपर्नेछ।

सबै सतर्क तहहरुमा, यदि त्यहाँ अर्को आपतकालीन छ भने, सामान्य आपतकालीन प्रक्रियाहरू पालना गर्नुहोस्। आपतकालीन निकासी आदेशहरूले COVID-19 सतर्क प्रणाली आवश्यकताहरूलाई घरमा रहनका लागि ओभरराइड हुनेछन्।

[एक आपतकालीनमा के गर्ने](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/in-an-emergency/)

**सतर्क तह 3 मा बस्दै**

यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने प्रसारको कुनै पनि जोखिमबाट बच्नको लागी घरमा रहनुहोस्। तपाईं सक्षम नभएसम्म तपाईंले घरबाट नै काम गर्नुपर्छ। सम्भव भएमा बच्चाहरुले घरमा सिक्नुपर्छ।

* यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमा बस्नुहोस्। काममा वा विद्यालय नजानुहोस्। सामाजिक नहुनुहोस्।
* यदि तपाईंलाई रुघा, फ्लू वा COVID-19 का लक्षणहरू भएमा, आफ्नो चिकित्सक वा **0800 611 116** मा हेल्थलाइनलाई फोन गर्नुहोस्।
* यदि तपाईंलाई स्वंय-अलग हुनको लागि भनिएको छ भने, तपाईंले कानूनी रुपमा तत्कालै यस्तो गर्नुपर्छ।
* यदि तपाईंले COVID-19 परीक्षण प्राप्त गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्ना नतिजाहरू प्राप्त नगरेसम्म तपाईं कानुनी रूपमा स्व-आइसोलेसनमा घरमा नै रहनुपर्दछ।

[COVID-19 भाइरस र लक्षणहरूको बारेमा जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-symptoms/)

[जाँचको बारेमा जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-testing/)

सतर्क तह 3 मा तपाईं हुनुपर्छः

* घरबाहिर अरूभन्दा 2-मिटर,
र कार्यस्थलहरुमा 1-मिटरको दुरी राख्नुहोस्।
* सार्वजनिक यातायात, उडानहरुमा एक अनुहार आवरणलाई पहिरिनुहोस् वा जब शारीरिक दुरी राख्न
कठिनाई हुन्छ जस्तो कि सुपरमार्केट वा पसलहरुमा।
* नियमित रुपमा आफ्नो हातहरू धुनुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
* यदि तपाईंलाई रुघा वा फ्लूका लक्षणहरू भएमा, घरमा बस्नुहोस्, आफ्नो चिकित्सक वा हेल्थलाइनलाई फोन गर्नुहोस् र जाँच गराउनुहोस्। यात्रा नगर्नुहोस्, विद्यालय वा काममा नजानुहोस्।
* तपाईं कहाँ जानुहुन्छ र तपाईंले कसलाई भेट्नुहुन्छ, यसको ट्रयाक राख्नुहोस्। NZ COVID ट्रेसर एप, Covid-19 ट्रेसर पुस्तिका वा लिखित टिप्पणीहरुको प्रयोग गर्नुहोस्।

[ब्लूटुथ ट्रेसिंगको बारेमा जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/keep-track-of-where-youve-been/nz-covid-tracer-app/)

वैवाहिक सेवाहरू, मलामीहरु तथा टांगिहांगाको लागि मात्र 10 जना व्यक्तिहरु सम्मको भेलाहरु गर्न सकिन्छलागि। कानूनी रुपमा शारीरिक दुरी तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायहरु कायम राखिएको हुनुपर्छ।

तपाईंले आफ्नो हातहरु धुने, आफ्नो कुहिनोभित्र खोक्ने वा हाच्छिंउ गर्ने तथा सतहहरुको सफाई गर्ने सहित आधारभूत सरसफाईका उपायहरुको प्रयोग गर्ने कुराहरू समावेश छन्।

मानिसहरुलाई तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ र कसलाई भेट्नुभएको छ, यस बारेमा ट्रयाक राख्नको लागी कडाईसँग आग्रह गरिएको छ। यदि आवश्यक छ भने यसले तीव्र सम्पर्क ट्रेसिंगको साथ सहयोग गर्दछ।

सतर्क तह 3 मा, जुन बेला तपाईं काममा वा विद्यालयमा हुनुहुन्न, कानूनी रुपमा तपाईं आफ्नो घरायसी बबल भित्र रहनुपर्छ। तपाईं यसलाई बिस्तार गर्न सक्नुहुन्छ, निम्नको लागि :

* निकटतम परिवार तथा व्हानाउको साथ जोडिन
* हेरचाहकर्ताहरुलाई ल्याउनको लागि, अथवा
* आइसोलेसनमा भएका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्नको लागिलागि।

आफ्नो बबललाई जोगाउनु जरुरी हुन्छ। तपाईंको बबललाई विशेष राख्नुहोस् र तपाईं र उनीहरूलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्ने व्यक्तिहरू मात्र समावेश गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बबल भित्र कोही पनि अस्वस्थ महसुस गर्दछन् भने, तिनीहरूले कानुनी रूपमा तुरुन्तै बबल भित्र सबैजनाबाट स्वयं-अलग हुनुपर्दछ। सामाजिक पाहुनाहरुलाई आफ्नो घरमा प्रवेश गर्नको लागी निमन्त्रणा वा अनुमति नदिनुहोस्, जस्तो कि साथीभाईहरु, विस्तारित परिवार तथा व्हानाउ।

तपाईं आफ्नो स्थानीय क्षेत्र भित्र यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ, उदाहरणको लागी, काम वा विद्यालय, किनमेल, वा अभ्यास गर्नलाई जान।  सार्वजनिक यातायातले कडा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा आवश्यकताहरूको साथ संचालन गर्नको लागी जारी राख्न सक्दछन्।

**मास्कहरु तथा अनुहार आवरणहरु।**

सबै COVID-19 सतर्क तहहरूमा न्यूजिल्याण्ड भर सार्वजनिक यातायातमा मास्क तथा अनुहार आवरणहरु अनिवार्य छन्। मास्क तथा अनुहार आवरणहरुको प्रयोगलाई पनि प्रोत्साहित गरिएको छ जब शारीरिक दूरी राख्नु कठिनाई हुन्छ, जस्तो कि सुपरमार्केट वा पसलहरूमा।

[अनुहार आवरण र मास्कहरूको बारेमा जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/wear-a-face-covering/)

**सतर्क तह 3 मा शिक्षा**

प्रारम्भिक शिक्षा केन्द्र, प्रि-स्कूल, स्कूल तथा तृतीयक शिक्षा सुविधाहरू अति आवश्यक कामदारहरुका बच्चाहरूका लागि मात्र खुला छन्। यिनी बच्चाहरुको लागी विद्यालयमा हुन सुरक्षित छ।

**क्षेत्रहरु बिचमा यात्रा**

सतर्क तह 3 मा, क्षेत्रहरुको बिचमा यात्रालाई भारी प्रतिबन्धित हुन्छ।

एक सतर्क तह 3 क्षेत्रको भित्र र बाहिर व्यक्तिगत यात्रा गर्नको लागी कडा रूपमा सीमित गरिएको छ। यो भाइरसको फैलावटलाई रोक्न मद्दत गर्नको लागी हो। सतर्क तह क्षेत्रहरू भर यात्रा पुरा गर्नको लागि तपाईंले थप अनुमति खोज्न आवश्यक पर्दछ।

**सार्वजनिक स्थानहरु**

सार्वजनिक स्थानहरु कानूनी रुपमा बन्द हुनैपर्दछ। यसले पुस्तकालय, संग्रहालय, सिनेमाघर, फूड कोर्ट, जीम, पूल, खेल मैदान र बजारहरू समावेश गर्दछ।

अहिले नयाँ गतिविधिहरू लिनको लागि समय होइन, वा आफैलाई वा आफ्नो बबललाई कुनै जोखिममा प्रकट गर्नको लागी होईन। तपाईं आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा कम जोखिमयुक्त मनोरन्जन गतिविधिहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

**कार्यस्थल तथा व्यवसायहरु**

सतर्क तह 3 मा, कामदारहरूलाई सुरक्षित राख्न, ग्राहकहरूसँग अन्तर्क्रियालाई सीमित गर्न र COVID-19 को प्रसारलाई रोक्नमा मद्दत गर्नको लागी प्रतिबन्धहरू छन्।  यदि तिनीहरु सक्छन् भने, हामी कर्मचारीलाई घरदेखि काम गर्नलाई सिफारिस गर्दछौं।

**वित्तीय सहायता**

यदि तपाईंलाई पैसाको समस्या भइरहेमा, त्यहाँ तपाईंको लागि सहयोग हुनसक्छ।

[खाना, रकम, बस्ने तथा सुरक्षित र स्वास्थ्य रहनको लागि सहयोगको बारेमा जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।](https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/financial-support/financial-support-for-individuals-and-whanau/)