COLORADO
Department of Public Health & Environment

कोरोनाभाइरस रोग २०१९

कोभिड-१९- ड्राफ्ट

पूजा स्थलहरूका लागि मार्गदर्शन

तल प्रदान गरिएको मार्गदर्शन ड्राप्ट (पाण्डुलिपि) मार्गदर्शन हो जसलाई पृष्ठपोषण याचना गर्नका लागि पोस्ट गरिएको हो। यो मार्गदर्शन लागू भएको छैन।

कोलोराडोवासीहरूलाई पृष्ठपोषण यहाँ प्रदान गर्न जुन ३, १२ मध्यान्ह सम्मको समय छ।

महामारीको यस चरणमा धेरैजसो मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न र भाइरसको प्रसारण रोक्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प भनेको **सेवाहरू अनलाइन प्रदान** गर्नु हो।

कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुन सक्ने उच्च जोखिममा रहेकाहरू (६५ वर्ष वा सो भन्दा माथिका, फोक्सोका दीर्घकालीन बिरामी, मुटुको गम्भीर समस्या भएका, रोगप्रतिरोधक प्रणाली क्षिण भएका, धेरै मोटोपन भएका, मधुमेह भएका, कलेजोका रोगीहरू, डायालाइसिस गराउने दीर्घकालीन मिर्गौलाको रोग भएका, आदि)ले अनलाइन विकल्पहरूको प्रयोग जारी राख्न सशक्त सिफारिस गरिन्छ।

केही आध्यात्मिक आवश्यकताहरू अनलाइन कार्यक्रमबाट मात्र पूरा गर्न नसकिने भएकाले, केही आध्यात्मिक गुरुहरूले जोखिम व्यवस्थापन गर्न र आफ्ना सेवाहरूको केही भाग खोल्ने निर्णय गर्न सक्नेछन्। यस अवधिमा धार्मिक र आध्यात्मिक जमघटहरूमा उपस्थित हुन चाहनेहरूको स्वास्थ्य सुरक्षा गर्नका लागि प्रदान गरिएको मार्गदर्शन र सिफारिसहरूको एउटा सूची तल दिइएको छ:

न्यूनतम मार्ग-निर्देशनहरू

क्षमता सीमाहरू

- भित्री: प्राथमिक पूजा स्थलमा अधिकतम ५०% क्षमतामा वा अधिकतम ५० जना, जुन कम हुन्छ त्यही। सहायक कक्षहरू प्रति कक्ष अधिकतम दस जनासम्मका लागि प्रयोग जारी राख्न पाइनेछ।
- बाहिरी: विभिन्न घरपरिवारका समूहहरू कम्तीमा ६ फिट टाढा, स्थानीय क्षमता तहसम्म मात्र।

शारीरिक / सामाजिक पृथकीकरण

- पार्टीहरूद्वारा भवनमा प्रवेश गर्दा र निस्कँदा कम्तीमा ६ फिटको शारीरिक दूरी पालना गर्ने कुरा सामेल गर्नु पर्नेछ। "पार्टी" भन्नाले सँगै बस्ने घरपरिवारका सदस्यहरू बुझिन्छ।
- पूजा गृहमा बस्ने व्यवस्था यस्तो गरिनु पर्छ कि व्यक्तिहरू वा पार्टीहरूका बीचमा प्रत्येक दिशामा कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्न सकियोस्।

- आस्था समुदायहरूलाई शारीरिक पृथकीकरण समायोजना गर्नका लागि अतिरिक्त सेवाहरू थप गर्नुका साथै अनावृत्तीकरण समयलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि सेवाहरू छोट्याउन प्रोत्साहित गरिन्छ।
- पूजा गृहहरूमा शौचालयमा पृथकीकरण आवश्यकताहरूका लागि एउटा योजना हुन जरूरी छ (एक पटकमा एक व्यक्ति वा प्रयोग गर्न सकिने स्टलहरू बीचका बहु स्टलहरू बन्द गर्ने)।
- सुविधाका धेरै ठूला कक्षहरूलाई प्रयोग गर्न सकिनेछ जबसम्म प्रत्येक स्थानले सम्पूर्ण मार्गदर्शनहरू पालना गर्न सक्छन् तथा प्रत्येक कक्षमा ४ भित्ता र एउटा ढोका हुन्छ। यसलाई सम्पन्न गर्नका लागि सेवा समयलाई अलग अगल गर्न सकिनेछ। नेतृत्वकर्ताहरूले पृथकीकरण आवश्यकताहरू, उपलब्ध शौचालयहरू, भिन्न प्रवेश/निकास द्वारहरू, र समयमै सफा गर्ने अभ्यासहरूको पालना गर्नु पर्नेछ।

मास्क

- स्वास्थ्य तथा वातावरणको कोलोराडो विभागको मास्क/कपडाको अनुहार आवरणका लागि मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।
- परिसरमा भएका बेला स्टाफ, स्वयम्सेवक, र पूजा सेवामा उपस्थित सहभागीहरूले सबै समयमा मास्क लगाउनु पर्नेछ। २ वर्ष वा कमका बच्चाहरू, सास फेर्न कठिनाइ हुनेहरू, वा सहयोग बिना मास्क फुकाल्न नसक्ने व्यक्तिहरूले मास्क लगाउनु हुनेछैन।
- आफूसँगै मास्क लिएर आउन नसक्ने आगन्तुकहरूका लागि आस्था गृहहरूमा अतिरिक्त मास्कहरू हुनु पर्नेछ।

सफाई अभ्यासहरू

- स्वास्थ्य तथा वातावरणको कोलोराडो विभागका सफाइ मार्गदर्शनहरू पालना गर्नुहोस्।
- सबै आस्था समुदायहरूले कुनै पनि जमघट हुनुभन्दा अघि, जमघटको अवधिमा, र पछि आफ्ना भवनहरू तयार पार्दा तपाईँको सुविधा सफाई र किटाणुनासनका लागि सिडिसिको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।
- शौचालयहरूलाई कम्तीमा प्रत्येक सेवाहरूको बीचमा सफाई गर्नु पर्नेछ।
- सेवाहरूबीचमा कुर्सी र सतहरूमा भएको कुनै पनि धातु वा प्लास्टिकलाई किटाणुनासन गर्नु पर्नेछ।
- अतिरिक्त स्रोतहरू सिडिसि कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) - आफ्नो समुदाय-र-आस्था आधारित सङ्गठनहरूलाई कोरोनाभाइरस रोग २०१९ का लागि तयार बनाउनुहोस् - मा प्राप्त गर्न सकिनेछ।

सशक्त सिफारिस गरिएका मार्ग-निर्देशनहरू

पूर्व-रजिस्ट्रेसन

- दिइने सेवाहरूभरि उपासकहरूको सङ्ख्याबीच वितरण गर्नका लागि कुनै पूर्व-रजिस्ट्रेसन प्रणाली, सामाजीक सञ्जाल मञ्च, वा निजी सन्देश प्रयोग गर्नुहोस् (शारीरिक पृथकीकरणका मार्गदर्शन अनुसार)।
- लक्षण स्क्रिनिङ गर्नका लागि एउटै प्रोटोकल विकसित गर्नुहोस्: स्व-रिपोर्टिङ, स्वास्थ्य सर्वेक्षण, वा स्थलगत जाँच। लक्षण देखिएका जोसुकैले उपस्थित हुनुहुनेछैन।
- हरेक सेवामा १०% क्षमता "हिँडेर आउने (वाक अप्स)" हरूका लागि राख्नुहोस् जससँग साइन अप गर्नका लागि प्रविधिमा पहुँच छैन वा त्यसको उपयोग कसरी गर्ने उनीहरूलाई थाहा छैन।

- ढोकामा अतिरिक्त सहभागीहरू कसले व्यवस्थापन गर्ने हो विचार गर्नुहोस्।

कर्मचारीहरू र स्वयम्सेवकहरू

- आगमनपछि सम्पूर्ण कर्मचारी तथा स्वयम्सेवकहरूको तापक्रम मापन गर्नु पर्नेछ र लक्षणहरूको जाँच गर्नु पर्नेछ। १००.४ फा. भन्दा माथि ज्वरो आएका वा कोभिड-१९ लक्षणहरू (खोकी, श्वासप्रश्वासको न्यूनता, खराब गला, मांसपेसीमा पीडा, स्वाद वा गन्धको नयाँ क्षति र चिसो लागेको।) भएका जोसुकैले घर जानु पर्नेछ। नमुना स्क्रिनिङ फाराम।
- मास्क र पञ्जाहरू लगाउनु पर्नेछ।
- स्यानिटेसनमा तालिम प्रदान गर्नु पर्नेछ। यदि कसैलाई लक्षणहरू देखिए, कार्यस्थल प्रकोप मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।

मानिसहरूको चाल निर्देशित गर्ने (प्रवेश/निकास ढोकाहरू)

- कार्यक्रम सुरु हुँदा र अन्त हुँदा कर्मचारीहरू वा स्वयम्सेवकहरूले कहाँ हिड्ने र बस्न तथा उभिनका लागि कुनकुन स्थानहरू उपलब्ध छन् भनेर शारीरिक दूरी निर्देशनहरू प्रदान गर्नु पर्दछ।
- स्पष्ट सङ्केतहरूको पनि सशक्त सिफारिस गरिन्छ। सङ्केतहरू उपासकहरूले बुझ्ने भाषामा लगाइनु पर्नेछ।
- उपस्थिति जनाउनेहरूले निर्देशन गरिए अनुसार सुविधामा प्रवेश र बहिर्गमन गर्नु पर्नेछ: शारीरिक पृथकीकरणका मार्गदर्शनहरूको पालना गर्दै एक व्यक्ति/परिवार एक पटकमा।
- मानिसहरूलाई कहाँ उभिने/प्रतिक्षा गर्ने भनी सङ्केत दिन पूजा स्थलको भुइँ (एल्स), लबी, र प्रवेशदेखि बाहिरको क्षेत्रमा भुइँमा चिनो लगाउनुहोस्।
- सेवा अघि, सेवाको अवधिमा, र पछि कुनै पनि नजिकको जमघट वा भीड नगर्नुहोस्।
- प्रवेश र निकासका लागि अलग अलग ढोका प्रयोग गर्नुहोस्। यदि एउटा मात्र ढोका उपलब्ध छ भने, सेवाहरूको समयलाई विस्तारित पारेको सुनिश्चित गर्नुहोस् जसले गर्दा अर्को सेवा सुरु हुनु अघि नै अघिल्लो सेवा पूरा गर्न सकिन्छ।
- आफ्नो सेवामा प्रवेश गर्न निर्देशित गर्नु अघि मानिसहरूले आआफ्ना कारहरूमा प्रतिक्षा गर्नु पर्नेछ।
- सेवाको अवधिभरि, आफ्नो घरपरिवारमा नभएका सबै मानिसहरूले एक अर्काबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्नुर्नेछ।
- सेवाहरूपछि मानिसहरूले अरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूर कायम राख्दै सोझै आफ्ना वाहनहरूमा फर्किनु पर्नेछ।

"स्पर्शरहित" अनुभव सिर्जना गर्नुहोस्।

जहाँ सम्भव हुन्छ, पूजा गृहहरूलाई एउटा योजना निर्माण गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ जसले उपासकहरूलाई सम्पर्क सतहहरूको सम्पूर्ण सम्पर्कबाट बच्ने अवसर दिन्छ।

- **ढोकाहरू:** सम्पूर्ण प्रक्रियाको अवधिभरि भवनमा प्रवेश गर्ने वा भित्री ढोकाहरू कि खुला राखिनु पर्छ कि कर्मचारीहरू/स्वयम्सेवकहरूद्वारा खोल्ने/बन्द गर्ने गरिनु पर्छ।
- **हाते स्यानिटाइजर:** अगाडिको ढोका र सुविधाभरि स्पर्शरहित हाते स्यानिटाइजर राख्नुहोस्।
- **अभिवादनकर्ताहरू:** अभिवादनकर्ताहरू र उपस्थितहरूले एकअर्काबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राखेर अभिवादन गर्नु पर्नेछ र हात मिलाउन वा कुनै व्यक्तिगत सम्पर्कबाट बच्नु पर्नेछ।

- **निर्धारित उभिने कक्षः** जहाँ सम्भव हुन्छ केही स्थानहरूलाई उपयुक्त शारीरिक पृथकीकरण (जसले गर्दा कुर्सीहरू छुनु नपरोस्) सहित सेवाको अवधिमा उभिन चाहनेहरूका लागि निर्धारित गर्न सकिन्छ।
- **कम्युनियनः** आस्थाका नेतृत्वकर्ताहरू र उपस्थितहरूबीचको प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया स्पर्श-रहित हुनु पर्नेछ। एकल रूपमा प्याकेज गरिएको कम्युनियन सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प हो। जब कम्युनियनलाई एकल रूपमा प्याकेज गर्न सकिँदैन, आशीर्वाद र प्रार्थनाका बेला आतिथेय/ब्रेडका लागि पात्र बन्द गरिएको हुनु पर्नेछ र दूषित हुनु हुनेछैन। वितरण स्पर्श-रहित हुनुपर्नेछ। आम कपहरू उच्च जोखिममा हुन्छन् र तिनको प्रयोग गर्नुहुनेछैन।
- **प्रसाद:** प्रसादका बाकसहरू र प्याकेटहरूलाई भित्तामा लगाइनुपर्नेछ वा पूजा स्थलको प्रवेश वा निकासमा स्थापित गरिनु पर्छ जसले गर्दा उपस्थितहरूले प्रसाद दिँदा छुनु नपरोस्। उपस्थितहरूबीच बास्केटहरू वा प्लेटहरू पास गरिनु हुनेछैन।
- **स्तोत्र/धार्मिक पुस्तकहरू:** यी वस्तुहरू हटाइनु पर्नेछ र फोटोकपीहरू उपलब्ध गराइनु पर्नेछ जसलाई एकल प्रयोगपछि नष्ट गर्न सकियोस्। सबैभन्दा राम्रो अभ्यास चाहिँ उपासकहरूले आफ्नै धार्मिक पुस्तरहरू लिएर आउनु र/वा गीत, ग्रन्थ, लिटर्जी आदिलाई प्रक्षेपण गर्नका लागि प्रविधिको प्रयोग गर्नु हुन्छ, जहाँ भौतिक प्रतिहरूको आवश्यकता पर्दैन, वा सेलफोनमा ती सामग्री प्राप्त हुने गरी लिङ्कहरू पनि प्रदान गर्न सकिन्छ।
- **धार्मिक वस्तुहरूसँगको सम्पर्क:** पुनर्प्रारम्भको यो चरणमा, धार्मिक वा आध्यात्मिक महत्ता राख्ने वस्तुहरूसँग सामुदायिक सम्पर्क राख्न पाइनेछैन।

वक्ता/गायक/कोयरहरूको प्रस्तुति

- बोल्नु वा गाउनु अघि वा पछि मास्कहरू लगाउनु पर्नेछ।
- वक्ता, उपदेशक, प्रस्तुतकर्ता, र गायकहरूले निर्धारित ६ फिटको शारीरिक दूरीभन्दा पर्याप्त पछि (२५-२७फिट) सर्नु पर्नेछ जसले गर्दा उनीहरू र उपस्थितहरूको प्रथम लहरबीचको दूरीलाई अधिकतम बनाउन सकियोस्।
- सामूहिक गायनमा भाइरसको एयरोसोलाइजेसनको ठूलो जोखिम रहेकाले यस्तो बेलामा गायन-मण्डलीको प्रयोग गरिनु हुँदैन ।

बालबालिका तथा युवा कार्यक्रमहरू

- यदि अभिभावकहरू/स्याहारकर्ताहरूलाई आफूहरूले विभिन्न घरपरिवारका बालबालिकाहरूबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्न सक्ने आत्मविश्वास राख्छन् भने बालबालिका तथा युवाहरूले आफ्ना अभिभावक(हरू)/स्याहारकर्ता(हरू)सँग धार्मिक सेवाहरूमा उपस्थिति जनाउन सक्छन्।
- क्रस-जेनेरेसनल भाइरस प्रसारणको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि निर्दिष्ट सेवाहरू परिवारहरूलाई प्रदान गरिनु पर्दछ र सोही अनुरूप प्रचार गरिनुपर्दछ।
- बालबालिकाहरूका लागि कार्यक्रमहरू प्रदान गर्न चाहने पूजा गृहहरूले पहिले नै प्रकाशित गरिएको बच्चास्याहार केन्द्रहरूका लागि सिडिसिका सम्पूर्ण मार्गदर्शनहरू पालन गर्ने क्षमता प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनु पर्नेछ।
- धार्मिक सेवाहरूदेखि बाहेक युवा कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्न सकिनेछ तर बाहिरी बैठकका लागि सशक्त सिफारिस गरिन्छ जहाँ सम्पूर्णतिरबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी पालना गर्न सकियोस्, र सबै सहभागीहरूले मास्क लगाउन सकून्। ७ जना युवाहरूको पृथकीकरण मार्गदर्शन पालना हेर्नका लागि १ जना वयस्क सिफारिस गरिन्छ।
- **खाद्य र पेय:** पूजा गृहमा कुनै खाना वा पेय प्रदान गरिनु हुनेछैन। प्रत्येक उपस्थितले कुनै खाना वा पेय ल्याउन हुनेछैन।

सिफारिस/विवेचनका अन्य क्षेत्रहरू

बाहिरी सेवाहरू

- यदि यस प्रलेखमा सूचीकृत सम्पूर्ण लागूयोग्य मार्गदर्शनहरू पालना गर्न सकिन्छ भने यी सेवाहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ। पार्किङ लटदेखि बाहिरी स्थलमा जानका लागि, शारीरिक पृथकीकरण का साथै कहाँ बस्ने/उभिने विषयमा जानकारी दिँदै मानिसहरूलाई निर्देशित गर्नमा विशेष ध्यान दिनु पर्नेछ।
- कुर्सीहरू र अन्य वस्तुहरू (छाता, आदि) को साझा प्रयोग न्यूनीकरण गर्नका लागि अतिथिहरूले आफ्नै लन कुर्सी/कम्बल लिएर आउनु पर्नेछ।
- यदि हुँदा पनि मास्क र पार्टीहरूबीच ६ फिटको दूरी कायम गर्न आवश्यक छ।
- बाहिरी सेवा मार्गदर्शनहरू पालना गर्न सक्ने विवाह समारोहहरू गर्न पाइनेछ।

सुरक्षा

- दुर्भाग्यवश, घृणा गिरोहले महामारीको डरलाई विभेद प्रवर्द्धन गर्नका लागि प्रयोग गरेका छन् - विशेषगरि एसियाली, यहूदी र मुस्लिम समुदायहरूमा। पुनर्प्रारम्भ गर्ने कुनै पनि योजना बनाउँदा यस्ता किसिमका घटनाहरूसम्बन्धी सचेत भएर मात्र बनाउनु पर्नेछ।

मुस्लिम अपमार्जन

- जहाँ सम्भव हुन्छ अपमार्जन मस्जिदमा पुग्नु अघि नै उपस्थितहरूको आवासमै निजी तरिकाले सम्पन्न गर्न सिफारिस गरिन्छ। यदि यो सम्भव छैन भने, स्टाफ वा स्वयम्सेवकले धाराका ह्यान्डलहरू र अन्य वस्तुहरू प्रत्येक प्रयोग पछि सफा गर्नु पर्नेछ।

धार्मिक अध्ययनहरू, साना समूहहरू, र बैठकहरू

- धार्मिक अध्ययनहरू, पुस्तक अध्ययनहरू, र अन्य सामाना समूहहरूलाई अनलाइन मै भेट (बैठक) गर्न सशक्त प्रोत्साहित गरिन्छ।
- स्टाफले उपयुक्त शारीरिक पृथकीकरण र मास्कहरू सहित धार्मिक सुविधामा सीमित बैठकहरूका बारेमा विचार गर्न सक्छन्। जहाँ सम्भव हुन्छ यी समूहहरूलाई बाहिरै भेट गर्न र उपयुक्त शारीरिक पृथकीकरण मार्गदर्शन पालना गर्न र मास्कहरूको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।
- धार्मिक सुविधाहरूले माथि दिइएका सफाइ, चाल र पिपिइ मार्गदर्शनहरूको पालना गर्न आवश्यक छ।

खाद्य प्यान्ट्रीहरू र अन्य सेवाहरू

- यी क्रियाकलापहरू धार्मिक सुविधामा सञ्चालन गर्न सकिनेछ यदि यस प्रलेखमा सूचीकृत सम्पूर्ण सान्दर्भिक मार्गदर्शनहरू पालना गरिन्छ र विशिष्ट सेवा सुविधाहरूका लागि सिडिपिएचइ मार्गदर्शनहरूहरू समेल पालना गरिन्छ भने। यी वस्तुहरूको वितरण गर्दा शारीरिक पृथकीकरण मार्गदर्शन, मास्क र सफाई सहित एउटा कक्षमा जमघट १० वा कमको हुनु पर्नेछ।

अन्य पवित्र समारोहहरू

प्रदान गरिएका अन्य सम्पूर्ण सेवाहरूमा जस्तो, यदि माथिका सम्पूर्ण मार्गदर्शनहरू पूरा गर्न सकिन्छ भने, यी आयोजनाहरू गर्न सकिनेछ।

अतिरिक्त टिप्पणीहरू

- कृपया नोट गर्नुहोस्, यी सिफारिसहरू जुनका लागि र सम्भवतः जुलाईका लागि हुन्, र यी वर्तमान तथ्याङ्कमा आधारित छन्।
- यदि आफ्नो समुदायमा प्रकोप भएको लागेमा पूजा गृहहरूले तुरुन्त स्वास्थ्य विभागको मार्गदर्शनको सन्दर्भ लिनु पर्नेछ।
- यी सिफारिसहरूलाई नियमहरूको उपेक्षा गर्न वा कमी निकाल्नका लागि नभएर आफ्नो समुदाय तथा सर्वसाधारणलाई सुरक्षित राख्ने उपायका रूपमा लिनुहोस्।
- आफ्नो सुविधामा कोभिड-१९ अनावृत्तीकरणका विषयमा दायित्वका लागि आफ्नो बीमा कम्पनीसँग सम्पर्क गर्न निश्चित गर्नुहोस्।