

◀सलनालको बिदामा कोरोना सङ्क्रमण रोकथामका निमित्त अपनाउनु पर्ने नियमहरु▶

- (आधारभूत नियम) साथीको घर नजाने र अनावश्यक यात्रा नगर्ने, ५ जनाभन्दा बढीको सामूहिक भेलामा रोक
- (साथीको घर जानै परेमा) सधैं मास्क लगाउने, बस्ने समय(अवधि) सकेसम्म छोट्याउने, हात धुने, आदि जस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका नियम राम्ररी पालना गर्ने

सुरक्षित सलनाल बिदाको निमित्त कोरोना सङ्क्रमण रोकथामका उपायहरु

- ❶ बाहिर निस्कदा अनिवार्यरूपमा मास्क प्रयोग गर्ने, मानिस बिच दूरी कायम गर्ने
- ❷ कम्तीमा १ दिनमा ३ पल्ट (१ पल्टमा १० मिनेट)भन्दा बढी हावा आवतजावत हुन दिने र नियमितरूपमा सेनिटाइज गर्ने
- ❸ साबुन पानीले ३० सेकेण्डभन्दा बढी हात धुने, आदि जस्ता व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- ❹ ज्वरो, श्वासप्रश्वासमा समस्या, आदि लक्षण देखा परेमा जाँच गराउने
- ❺ अनावश्यक यात्रा नगर्ने

* लक्षण देखा परेमा तुरुन्त कल सेन्टर (१३९९, एरिया कोड+१२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गरेर जाँच गर्नुहोस् ।

साथीको घर जादा

○ यात्रा गर्दा

- ▶ ज्वरो, खोकी, आदि श्वासप्रश्वासमा समस्याका लक्षण भएमा साथीको घर, आदि स्थानमा नजाने
- ▶ बाटोको विश्रामस्थलमा व्यतित गर्ने समय छोट्याउने, सधैं मास्क प्रयोग गर्ने
- ▶ बाटोको विश्रामस्थलमा पनि मानिस बिच २ मिटर(कम्तीमा १ मिटर)भन्दा बढीको दूरी कायम गर्ने

ट्रेन स्टेसन र बस स्टेसन, आदिमा

- ▶ सकेसम्म सिट अगाडिनै अनलाईन बुकिङ गर्ने, प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न नपर्ने सेवा (मोबाईल चेकईन, आदि)लाई प्राथमिकताका साथ प्रयोग गर्ने

* सिट बुकिङ गर्दा सकेसम्म एउटा सिट खाली छोडेर बुक गर्ने

- ▶ सधै मास्क प्रयोग गर्ने, कुराकानी नगर्ने
- ▶ तोकिएको स्थानमा मात्र खाना खाने, ट्रेन, बस, आदि भित्र खानको लागि खाना नकिन्ने
- ▶ चुरोट पिउन मिल्ने स्थानमा, ट्वाइलेटको लाइन लाग्दा, आदि बेलामापनि मानिस बिच २ मिटर (कम्तीमा १ मिटर)को दूरी कायम गर्ने

ट्रेन, बस, आदि भित्र

- ▶ सधै मास्क लगाउने
- ▶ खानेकुरो नखाने
- ▶ एक-आपसमा र फोनमा कुरा नगर्ने, गर्ने पर्ने स्थिति आएमा मास्क लगाएर सानो स्वरमा कुरा गर्ने

○ साथीको घरमा

पालना गर्नुपर्ने विषय

- ▶ साथीको घरमा जादा त्यहाँ बस्ने समय(अवधि) सकेसम्म छोट्याउने
- ▶ घर भित्रपनि मास्क लगाउने र हात धुने जस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका उपायहरु राम्ररी पालना गर्ने
- ▶ खाना खादा आ-आफ्नो प्लेट तथा खाना पस्कने डाडु पन्थु, आदि प्रयोग गरि अलग्गै भिकेर खाने
- ▶ साथी भाई भेट्दा हात मिलाउने वा अँड्कमाल गर्नको साटो टाउको निहुराएर अभिवादन गर्ने
- ▶ कोठामा दिनको ३ पल्टभन्दा बढी हावा आवतजावत हुन दिने
- ▶ हातले धेरै छोइने ठाँउ (रिमोट कन्ट्रोल, ढोकाको ह्यान्डल, बाथरुम, आदि) दिनमा १ पल्टभन्दा बढी सेनिटाइज गर्ने

बचेर बस्नु पर्ने विषय

- ▶ बन्द स्थान, मानिसको भिड हुने स्थान र मानिस बिचको दूरी कम हुने स्थान (मनोरन्जनका स्थान, नोरेबाड्) मा नजाने
- ▶ चिच्याउने, गाना गाउने, आदि जस्ता थुकका छिट्टा निस्कन सक्ने कृयाकलाप नगर्ने

○ आफ्नो कोठा पुगेपछि

- ▶ आफ्नो कोठा फर्केपछि ३० सेकेण्डभन्दा बढी साबुन पानीले हात धुने जस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका उपायहरु राम्ररी पालना गर्ने

- ▶ ज्वरो, श्वासप्रश्वासमा समस्याका लक्षणहरु याद गर्ने र बाहिर ननिस्कने

भेलामा, यात्रा गर्दा

○ यात्रा गर्नु अघि

पालना गर्नुपर्ने विषय

- ▶ एकलै वा सानो समूहमा यात्रा गर्ने
- ▶ सार्वजनिक प्रयोगका स्थलहरु, भ्रमण स्थल, आदि स्थलमा मानिस धेरै नहुने समय ध्यानमा राखी रिजर्भ गर्ने
- यात्रा कार्यक्रम र दूरी कम गर्न पूर्व योजना बनाउने
- ▶ सार्वजनिक यातायात तथा पर्यटकिय स्थलको टिकट बुक गर्न र किन्न अनलाइन सर्भिसलाई प्राथमिकता दिने
- सिट बुकिङ गर्दा सकेसम्म एउटा सिट खाली छोडेर बुक गर्ने

बचेर बस्नु पर्ने विषय

- ▶ बन्द स्थान, मानिसको भिड हुने स्थान र मानिस बिचको दूरी कम हुने स्थानमा नजाने
- ▶ आवश्यक खाजा, पानी, आदि अगाडिनै किन्ने र सकेसम्म बाटोको खाना खाने ठाउँमा ननिस्कने
- खाना खाने ठाउँमा निस्कन परे सकेसम्म कम समय बिताउने

○ यात्रा गर्दा

पालना गर्नु पर्ने विषयहरु

- ▶ सधैं हात धुने
- ▶ अरु मानिसँगको अनावश्यक सम्पर्क कम गर्ने
- ▶ कोरोना संक्रमण उच्च जोखिम भएका जस्तै उमेर बढी भएका व्यक्ति भेट्दा मास्क प्रयोग गर्ने र हात धुने जस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका नियम पालना गर्ने
- ▶ कोठा भित्र र सार्वजनिक यातायात भित्र कुरा गर्ने परेमा मास्क लगाएर सानो स्वरमा कुरा गर्ने
- ▶ धेरै मानिसले प्रयोग गर्ने बाटोको विश्रामस्थल, रेष्टुराँ, क्याफे, आदि स्थानमा सकेसम्म थोरै समय

बिताउने (प्याकिङ्ग वा डेलिभरि सेवा प्रयोग गर्ने)

- ▶ अर्डर, बुकिङ्ग, आदि गर्दा सकेसम्म मेसिन प्रयोग गर्ने, अरुको आमनेसामने गर्नु परेमा हातमा सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने
- ▶ खाना खादा कुरा नगर्ने, खाना खान अघि र पछि मास्क लगाउने

बचेर बस्नु पर्ने विषय

- ▶ बन्द स्थान, मानिसको भिड हुने स्थान र मानिस बिचको दूरी कम हुने र मास्क प्रयोग गर्न गाह्रो हुने स्थानमा नजाने
- ▶ जानै पर्ने स्थिति आएमा थुकका छिट्टा निस्कन सक्ने कृयाकलाप (चिच्याउने, गाना गाउने, आदि), शारीरिकरूपमा सम्पर्कमा (हात मिलाउने वा अँड्कमाल गर्ने, आदि) नआउने

★ कोरोना सम्बन्धी लक्षण देखा परेमा कल सेन्टर (१३९९, एरिया कोड+१२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गरेर जाँच गराउनुहोस् ।