

नयाँ बर्षको बिदाका लागि कारेन्टाइनका नियमहरू

① प्रस्थान गर्नुअघि

- ① तपाईंमा कोभिड-19 (ज्वरो आउने, रूघा लाग्ने, घाँटी दुख्ने, मांशपेशी दुख्ने, आदि।) का कुनै पनि शङ्कास्पद लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् र यात्रा वा भ्रमण रद्द गर्नुहोस् वा स्थगित गर्नुहोस् ② खोपको सिफारिसअनुसार खोप लगाउनुहोस् ③ सार्वजनिक सुविधा र 3C अवस्थाहरू (बन्द गरिएको ठाउँ, भिड, निकट अनुमान) प्रयोग गर्न कम गर्नुहोस्

② यात्रा गर्दा

- ① सम्भव भएमा व्यक्तिगत सवारी साधन प्रयोग गर्नुहोस् ② सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा मास्क लगाउनुहोस्, खाना नखानुहोस्* ③ विश्राम बिसौनीहरू प्रयोग गर्न कम गर्नुहोस् ④ 3C सुविधाहरू प्रयोग गर्न कम गर्नुहोस्
अपरिहार्य भएमा, तुरुन्तै खानुहोस् र पेयपदार्थ पिउनुहोस् र खाना खाँदा नबोल्ने प्रयास गर्नुहोस्

③ भ्रमण गर्दा

- ① सम्भव भएमा बस्न कम गर्नुहोस् ② ज्येष्ठ नागरिकलाई भेट्न जाँदा मास्क लगाउनुहोस् ③ हातहरू धोएर र कोठा भेन्टिलेट गरेर व्यक्तिगत कारेन्टाइनको स्थिति कायम राख्नुहोस्* ④ सार्वजनिक सुविधा र 3C अवस्थाहरू (बन्द गरिएको ठाउँ, भिड, निकट अनुमान) प्रयोग गर्न कम गर्नुहोस्

दिनमा 3 पटकभन्दा बढी भेन्टिलेट गर्नुहोस् (प्रत्येक सत्रमा 10 मिनेटभन्दा बढी)। सम्भव भएमा एकै समयमा ढोका र झ्यालहरू खोलेर भेन्टिलेट गर्नुहोस्/
(धेरै मानिस भएमा, झ्यालहरू सानो र कम हावा खेल्ने भएमा अझ धेरै भेन्टिलेसन बनाउनुहोस्)

④ फर्किँदा

- निश्चित समयावधिका लागि सार्वजनिक सुविधा र 3C अवस्थाहरू (बन्द गरिएको ठाउँ, भिड, निकट अनुमान) प्रयोग गर्न कम गर्नुहोस्

- तपाईंमा कोभिड-19 (ज्वरो आउने, रूघा लाग्ने, घाँटी दुख्ने, मांशपेशी दुख्ने, आदि।) का कुनै पनि शङ्कास्पद लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्* र तपाईं उच्च जोखिमको अवस्थामा हुनुहुन्छ भने चिकित्सकको निर्देशन अनुसार औषधि सेवन गर्नुहोस्

* कोभिड-19 (ncov.kdca.go.kr), स्वास्थ्य बीमा समीक्षा तथा मूल्याङ्कन सेवा (www.hira.or.kr) मा 'वन-स्टप मेडिकल इन्स्टिट्युट (One-stop Medical Institute)' खोज्नुहोस् र इन्जिन नेभर, काकाओ (Naver, Kakao) खोज्नुहोस्।

- तपाईंको कोभिड-19 परीक्षण नेगेटिभ आए तापनि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा अन्य मानिसहरूसँग भेट्न कम गर्नुहोस् र व्यक्तिगत कारेनका मार्गनिर्देशनहरू राम्रोसँग पालना गर्नुहोस्