|  |
| --- |
| नयाँ बर्षको बिदाका लागि क्वारेन्टाइनका 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**  ○ ①सम्भव 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 क्वारेन्टाइनको 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 निर्देशनअनुसार औषधि सेवन गर्नुहोस्  \* कोभिड-19 (ncov.kdca.go.kr), स्वास्थ्य बीमा समीक्षा तथा मूल्याङ्कन सेवा (www.hira.or.kr) मा 'वन-स्टप मेडिकल इन्स्टिच्युट (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 क्वारेनका मार्गनिर्देशनहरू राम्रोसँग पालना गर्नुहोस् |