

〈छुसकको बिदामा कोरोना सङ्क्रमण रोकथामका निमित्त अपनाउनु पर्ने नियमहरू〉

कोरोना १९को सङ्क्रमण रोकथाम गर्नको निमित्त “यस पालिको चाडमा भरिसक हिड्डुल नगर्ने”

- ❶ (आधारभूत नियम) ‘साथीको घर, आदि स्थानमा नजान र सामूहिक भेला, कार्यक्रममा सहभागी’ नहुन सुझाव
- ❷ (जानै परेमा) विभिन्न स्थान र यात्राको क्रममा सङ्क्रमण रोकथामका निमित्त अपनाउनु पर्ने नियमहरू पालना गरि संक्रमण फैलावटको न्यूनीकरण गर्ने

१. हिड्डुल गर्दा (जादा.आउदा)

► ज्वरो, खोकी, आदि श्वासप्रश्वासमा समस्याको लक्षण छ भने बाहिर ननिस्कने

* ३८ डिग्री सेल्सियसभन्दा ज्यादा ज्वरो लगातार आएमा, लक्षण अझ खराब भएमा कल सेन्टर (१३९९, एरिया कोड नं+१२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जानकारी दिने

► बाटोको विश्रामस्थलमा व्यतित गर्ने समय घटाउने

► बाटोको विश्रामस्थल भित्र र बाहिर सधैं मास्क लगाउने

► बाटोको विश्रामस्थलमा पनि मानिस बिच २ मिटर(कम्तीमा १ मिटर)भन्दा ज्यादाको दूरी कायम गर्ने

❶ ट्रेन स्टेसन र बस स्टेसनमा

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

► कोठाभित्र सधैं मास्क प्रयोग गर्ने

► कुराकानी नगर्ने

► तोकिएको स्थानमा मात्र खाना खाने

► चुरोट पिउने स्थल, ट्वाइलेट, आदिको लाइनमा बस्दा मानिस बिच २ मिटर(कम्तीमा १ मिटर)को दूरी कायम गर्ने

❷ ट्रेन, बस, आदि भित्र

► सधैं मास्क लगाउने

► खानेकुरो नखाने

► एक-आपसमा र फोनमा कुरा नगर्ने, गर्नु पर्ने स्थिति आएमा मास्क लगाएर कुरा गर्ने

२. साथीको घर, आदि स्थानमा

❶ पालना गर्नुपर्ने विषय

► साथीको घर, आदि स्थानमा जादा त्यहाँ बस्ने समय(अवधि) सकेसम्म छोट्याउने

► साथीको घर, आदि स्थानमा जादापनि अनिवार्यरूपमा मास्क लगाउने, हात धुने जस्ता कोरोना सङ्क्रमणबाट

आफू बच्चे र अरुलाई बचाउने उपायहरू राम्ररी पालना गर्ने

- ▶ खाना खादा आ-आफ्नो प्लेट, चम्चा, आदि प्रयोग गरि अलग्गै भिकेर खाने
- ▶ भेट्दा हात मिलाउने वा अँड्कमाल गर्नको साटो टाउको निहुराएर अभिवादन गर्ने
- ▶ कोठामा दिनको २ पल्टभन्दा बढी हावा आउन जान दिने
- ▶ हातले धेरै छुइने वस्तु (रिमोट कन्ट्रोल, ढोकाको ह्यान्डल, बाथरुम, आदि) दिनमा १ पल्टभन्दा बढी सेनिटाइज गर्ने

❷ बचेर बस्नु पर्ने विषय

- ▶ ज्वरो, खोकी, आदि श्वासप्रश्वासमा समस्याका लक्षण भएमा साथीको घर, आदि स्थानमा नजाने
- ▶ साथीसँग 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 निस्कने कृयाकलाप नगर्ने

३. आफ्नो कोठा पुगेपछि

- ▶ कोठामा बसेर ज्वरो, श्वासप्रश्वासमा समस्याको लक्षण, आदि याद गर्ने