

# शून्य अवस्थाको लक्ष्य राखौं!

2022 साल  
संस्करण

भ्याक्सिन लगाए पछि पनि "मास्क लगाउने", "हात धुने",  
"Zero-Mitsu ('ब' लाई शून्य बनाउने) को लक्ष्य राख्ने", "हावाको ओहोर-दोहोर गराउने"  
जस्ता आधारभूत संक्रमण रोक्ने उपायहरू कडाइका साथ अपनाउनुहोस्।



नजिकबाट  
भेटघाट नगर्ने



भिडभाड  
नगर्ने



बन्द कोठामा  
नजाने

संक्रमण स्थिति अनुसार आवश्यक उपायहरू अपनाऔं

## अरूसँग भेट्ने बेला



- एकअर्का बीच पर्याप्त दूरी कायम राख्ने!
- भीड भएको ठाउँ र भीड हुने समयमा नजाने!
- सकेसम्म अनलाइन वा काम सुरु र समाप्त गर्ने समय परिवर्तन सुविधा प्रयोग गर्ने!
- भवन बाहिरको ठाउँमा पनि नजिकबाट भेटघाट र भिडभाड नगर्ने!

## खानपिन गर्ने बेला



- कम संख्यामा छोटो समय खानपिन गर्ने, ठूलो स्वर ननिकाल्ने!
- तेस्रो पक्ष प्रमाणीकरण प्रणाली लागु गरेका पसलहरू प्रयोग गरौं!  
(पार्टिसन राखेको अथवा सिटहरू बीच पर्याप्त दूरी कायम र कीटाणुशोधन गरेको, पूर्ण रूपमा हावाको ओहोर-दोहोर गराएको आदि)
- सक्रिय रूपमा टेकआउट र डेलिभरी पनि प्रयोग गर्ने!



महत्त्वपूर्ण

कुराकानी गर्दा मास्क लगाउने



- ▶ स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको बेला कार्यस्थल, विद्यालय र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा नजानुहोस्।
- ▶ भ्याक्सिन नलगाएको व्यक्तिलाई भ्याक्सिन लगाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं।
- ▶ प्रत्येक व्यक्तिको गतिविधिले हाम्रा महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरू र हाम्रो दैनिक जीवनको रक्षा गर्न मद्दत पुग्छ।

