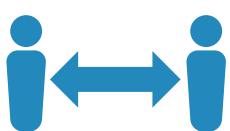


शून्य अवस्थाको लक्ष्य राखौं!

भ्याकिसन 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 अपनाओ

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!
- तेसो पक्ष प्रमाणीकरण प्रणाली लागु गरेका पसलहरू प्रयोग गराउने!
(पार्टेसन 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।
- भ्याकिसन नलगाएको व्यक्तिलाई भ्याकिसन लगाउनुहन अनुरोध गर्दछौं।
- प्रत्येक व्यक्तिको गतिविधिले हाम्रा महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरू र हाम्रो दैनिक जीवनको रक्षा गर्न मद्दत पुग्छ।

