

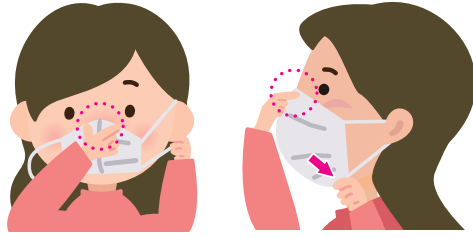
नोभल कोरोना
भाइरस

संक्रमण फैलिनबाट रोक्नको लागि सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

भ्याक्सिन लगाए पछि पनि "मास्क लगाउने", "हात धुने", "3-Mitsu ('ब' भएका तीन शब्द) (बहुसङ्ख्यक व्यक्तिहरू बीचको बाक्लो सम्पर्क हुने उच्च जोखिमयुक्त ठाउँ, बटुलिएका मानिसहरूको भीड बनाएर बस्ने ठाउँ र हावा ओहोर-दोहोर नहुने बन्द कोठा) बाट टाढै रहने" आदि कडाइका साथ पालना गर्नुहोस्।

मास्क ठीकसँग लगाऔं!

महत्त्वपूर्ण



- 1 नाकको आकारसँग मिलाएर चेप नरहने गरी लगाउने
- 2 चिउँडो मुनिसम्म तानेर, चेप बाँकी नरहने गरी अनुहारमा फिट गर्ने

कुराकानी गर्दा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाऔं!

- नाक नछोपीकन मास्क लगाउने ✗ चिउँडोमा मास्क लगाउने ✗
- मास्क लगाएपछि मास्कको बाहिरी भागमा नछुने
- डोरीमा समातेर लगाउने र फुकाल्ने गर्ने
- विश्वसनीय गुणस्तरको र सकेसम्म नबुनेको मास्क प्रयोग गर्ने

छोटो समयको अन्तरालमा हात धुने र हातका औंलाहरूको कीटाणुशोधन गर्ने!



यस्तो बेला अनिवार्य रूपमा हात धोऔं!

- साझा वस्तुमा छोएपछि
- खाना अघि र पछि
- सार्वजनिक यातायातको प्रयोग पछि आदि

महत्त्वपूर्ण



औंलाको टुप्पो, नङको बीच, औंलाहरूको बीच र नाडी पनि नबिर्सिकन धुने!

शून्य अवस्थाको लक्ष्य राखौं!

तलका तीन ठाउँहरू मध्येको एउटाबाट मात्र भएपनि टाढा रहौं!!



नजिकबाट भेटघाट

- मास्क नलगाउने ✗
- ठूलो स्वर ✗



भिडभाड

- धेरै मान्छेहरू ✗
- अपर्याप्त दूरी ✗



बन्द कोठा

- हावाको ओहोर-दोहोर स्थिति खराब ✗
- साँघुरो ठाउँ ✗

- ▶ स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको बेला कार्यस्थल, विद्यालय र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा नजानुहोस्।
- ▶ भ्याक्सिन नलगाएको व्यक्तिलाई भ्याक्सिन लगाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

