

संक्रमण फैलिन नदिनका लागि ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू

नयाँ कोरोनावाइरसको संक्रमण फैलिन रोक्नका लागि, कुनै पनि किसिमका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग लिने बेला निम्न बुँदाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

● तपाईंको स्वास्थ्य खराब भएमा, कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।  
यदि शरीर सन्धो छैन भने, कुनै पनि किसिमका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।

- कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग लिँदा, उपयुक्त पारस्परिक दूरी कायम गर्ने, हात धुने, हात र औंलाहरूको कीटाणुशोधनको प्रयोग गर्ने, मास्क लगाउने, पूर्ण रूपमा हावाको आवतजावत गराउने र ठूलो स्वर निकालेर कुरा नगर्ने जस्ता संक्रमण रोकथामका आधारभूत उपायहरू कडाइका साथ अपनाउने। यद्यपि भवन बाहिर अरूसँग दूरी कायम राख्न नसक्ने अवस्था भए तापनि, प्रायः कुरा नगर्ने खण्डमा मास्क लगाउनु नपर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्ने।

● उच्च उमेरका वा आधारभूत स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू तथा यस्ता व्यक्तिहरूसँग दैनिक रूपमा सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूले वायुरोधी / भीडभाड / प्रत्यक्ष भेटघाट बढ्दैन सजिलो स्थानहरूमा वा संक्रमण रोकथामका आधारभूत उपायहरू ठिक ढंगमा कार्यान्वयन नगरिएका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।

- उच्च उमेरका वा आधारभूत स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू तथा यस्ता व्यक्तिहरूसँग दैनिक रूपमा सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूले वायुरोधी / भीडभाड / प्रत्यक्ष भेटघाट बढ्दैन सजिलो स्थानहरूमा वा संक्रमण रोकथामका आधारभूत उपायहरू ठिक ढंगमा कार्यान्वयन नगरिएका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।

● उच्च उमेरका वा आधारभूत स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू तथा यस्ता व्यक्तिहरूसँग दैनिक रूपमा सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूले वायुरोधी / भीडभाड / प्रत्यक्ष भेटघाट बढ्दैन सजिलो स्थानहरूमा वा संक्रमण रोकथामका आधारभूत उपायहरू ठिक ढंगमा कार्यान्वयन नगरिएका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।

- आवश्यकता अनुसार अनलाइन माफत इभेन्टमा भाग लिने जस्ता कुराहरूबारे पनि विचार गर्ने।

- नयाँ कोरोनावाइरस संक्रमणको आशंका लागेमा, के कसरी कोरोना टेस्ट गर्ने भन्ने बारेमा चिकित्सा संस्थानलाई सोध्न पर्ने केहि छ भने आफू बस्ने ठाउँको स्थानीय परामर्श काउन्टरलाई कल गर्नुहोस्।