

छुसकको बिदामा हिँडडुल गर्दा अपनाउनु पर्ने कोभिड १९ रोकथामका आधारभूत उपायहरू

प्रस्थान अघि

- ① कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाउने र स्वास्थ्य जाँच गर्ने
- ② कोभिड १९को लक्षण (ज्वरो आउने, स्वाद र सुघ्ने शक्ति हराउने, मांसपेशी दुख्ने, आदि) देखा परेमा कतै जाने योजना तथा यात्रा रद्द गर्ने वा पछि सार्ने
- ③ धेरै मानिसले प्रयोग गर्ने ठाउँ नजाने

यात्राको क्रममा

- ① सकेसम्म व्यक्तिगत सवारी साधन प्रयोग गर्ने
- ② सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा मास्क लगाउने र खाने कुरा नखाने
- ③ बाटोको विश्रामस्थलमा व्यतित गर्ने समय कम गर्ने र मानिसको भिड धेरै हुने स्थानमा नजाने, आदि

गन्तव्य स्थलमा

- ① छोटो अवधिको लागि बस्ने
- ② मास्क लगाउने
- ③ हात धुने, नियमितरूपमा कोठा भित्र हावा छिर्न दिने (दिनमा ३ पटकभन्दा बढी) आदि जस्ता कोरोना सङ्क्रमणबाट बच्ने व्यक्तिगत उपायहरू राम्ररी पालना गर्ने
- ④ धेरै मानिसले प्रयोग गर्ने ठाउँ नजाने

फर्किएपछि

- ① निश्चित अवधिसम्म धेरै मानिसले प्रयोग गर्ने ठाउँ नजाने
- ② आवासगृहमा बसेर स्वास्थ्य अवस्थाको ख्याल गर्ने
- ③ दैनिक जीवनमा फर्किनु अघि सम्भव भएसम्म PCR जाँच गर्ने, आदि

* कोभिड १९को लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै कल सेन्टर (१३३९, एरिया नं+१२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गरि चेकजाँच गराउन हुन अनुरोध गर्दछौं ।