

सामाजिक दूरी कति?

कोभिड-19 लाई कम गर्न तपाईंको दूरी कायम राख्नुहोस्

तपाईं नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ वा आवश्यक अन्तराष्ट्रिय भ्रमण पछि घर आउँदै हुनुहुन्छ क्वारेन्टाइन

- काममा वा विद्यालय नजानुहोस् ।
- सार्वजनिक यातायात प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- यात्रा गर्नबाट जोगिनुहोस्।
- तपाईं हिँड्न जान सक्नुहुन्छ, तर अरु व्यक्तिहरूबाट 2 मीटरको दूरी राख्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो लागि किनमेल गर्न अन्य व्यक्ति पाउनुपर्छ।
- यो सम्भव नभएमा, तपाईंले आवश्यक कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंको दूरी कायम राख्नुहोस् तथा फेस मास्क लगाउनुहोस्।
- घरका अन्य वयस्क तथा ठूला बच्चाका लागि राम्रो दूरी कायम राख्नुहोस्। तपाईंसँग बस्ने व्यक्तिहरू सामान्यतया क्वारेन्टाइनमा हुँदैनन्।
- तुरुन्तै २७ दिन पछि परीक्षण गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई श्वासप्रश्वास संक्रमणको लक्षणहरू भएमा तपाईंले आफूलाई बेल्गै राख्नुहोस् तथा परीक्षण गर्नुहोस्।
- पोजेटिभ परीक्षण परिणामको मतलब तपाईं घरमा बेग्लै बस्नुपर्छ।

सबैको लागि सल्लाह

- राम्रो खोकीको अवस्था तथा राम्रो हातको स्वच्छता पालना गर्नुहोस्।
- तपाईं सामान्य जसरी नै आफ्ना नजिकका साथीभाइ तथा परिवारसँग बस्न सक्नुहुन्छ ।
- सबैसँग कम्तिमा 1 मिटर तर तपाईंको निकटतम सर्कलको दूरी राख्नुहोस्।
- तपाईंलाई कोभिड-19 को लक्षणहरू भएमा तपाईं घरमै बसि परीक्षण गर्नुपर्छ।

तपाईंलाई कोभिड-19 भएको वा सम्भावना पुष्टि गरियो र घरमा बेग्लै हुनुहुन्छ

- घरमा बस्नुहोस्।
- घरका सदस्यहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।
- सम्भव भएमा, तपाईंको आफ्नो कोठा तथा बाथरूमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- बारम्बार भुइँहरू सफा गर्नुहोस्।
- कसैलाई खाना किनमेल गर्नका लागि सहायता गर्न सोध्नुहोस्।
- तपाईंको स्वास्थ्य कसरी निरीक्षण गर्नुपर्दछ भनेर तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्।
- तपाईंको घरका सदस्यहरू क्वारेन्टाइनमा छन्।