

सुरक्षित सामाजिक दूरी कति हो ?

सही सामाजिक दूरी कायम गरेर हामी कोरोनाभाइरस (COVID-19) फैलन नदिन सहयोग गर्न सक्छौं ।

तपाईं नजिकैको सम्पर्क व्यक्ति हुनुहुन्छ र यात्रा गरेर फर्किनु भएको छ भने तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ ।

- बालबालिकाहरू पहिला जसरी नै अरूसँग हेलमेल हुन सक्छन् तर वयस्कहरूले एक अर्कासँग सामाजिक दूरी कायम गर्नु पर्छ ।
- काममा वा विद्यालय नजानुहोस् ।
- सार्वजनिक यातायात प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- अरूको मा नजानुहोस् र अरूलाई आफ्नोमा नबोलाउनुहोस् ।
- तपाईं हिँडडुल गर्न पाउनुहुन्छ तर तपाईंले कम्तीमा 1 मिटरको दूरी कायम गर्नु पर्छ ।
- आवश्यक भएका खण्डमा तपाईं ग्रोसरी वा औषधी पसलमा जान पाउनु हुन्छ ।
- तपाईंसँग बस्ने व्यक्तिहरू क्वारेन्टाइनमा नभएको अवस्था
- तपाईंमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगको लक्षण देखिएमा तपाईं आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ र तपाईंले आफ्नो परीक्षण गराउनु पर्छ ।
- परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ देखियो भने तपाईं होम आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ ।

सबैका लागि सुझाव

- हात सफा राख्नुहोस् र खोकदा सावधानी अपनाउनुहोस् ।
- तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्य र नजिकका साथी भाइहरू सामान्य रूप में एक अर्कासँग हेलमेल गर्न पाउनुहुन्छ ।
- तपाईंको परिवारका सदस्य र नजिकका साथीभाइ बाहेकका मान्छेहरूसँग कम्तीमा 1 मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- तपाईंमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षण देखिएका छन् भने तपाईंले अनिवार्य रूपले घर में बस्नु पर्छ ।
- तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईंले आफ्नो परीक्षण गराउनु पर्छ ।

तपाईंमा COVID-19 पोजेटिभ देखियो र तपाईं होम आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने

- घर में बस्नुहोस् ।
- आफ्नो परिवारका सदस्यबाट सुरक्षित दूरीमा रहनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म छुट्टै बाथरूम र कोठा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- भुइँका सतहहरू बारम्बार सफा गर्नुहोस् ।
- कसैलाई आफ्नो लागि सोपिड गर्न लगाउनुहोस् ।
- चिकित्सकसँगको परामर्शमा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने तरिका थाह पाउनुहोस् ।
- तपाईंसँग बस्ने मान्छेहरू पनि क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्छ ।