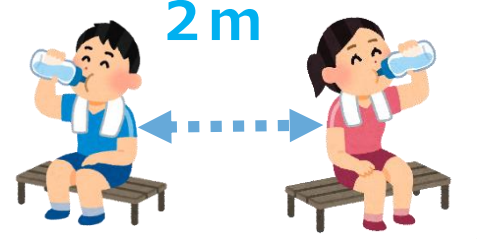


नोभल कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथामका लागि अपनाउनु पर्ने सावधानी।

बाहिर जाँदा

- यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गरिरहनु भएको छ भने बाहिर नजानुहोस्।
- मास्क लगाएर मात्र बाहिर जानुहोला। गर्मीमा घाम बाट हुने हिट स्ट्रोक (लू लाग्ने) बाट सावधान रहनुहोस् र अरूबाट २ मिटर को शारीरिक दूरी मा बस्दा मास्क हटाउनुहोस्।



बाहिर बाट फर्किदा

- साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्। आफ्नै टावल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका मास्क, टिस्यु, पन्जा आदि फाल्ने बेला, अरु कसैले ती फोहोर नछुने गरि फोहोरको झोला राम्ररी बन्द गर्नुहोला।



अन्य व्यक्तिहरूसँग बसोबास गर्ने बेला

- घर भित्र पनि आपसमा (२ मिटर) शारीरिक दूरी राख्नुहोस्।
- कुराकानी गर्ने बेला मास्क लगाउनुहोस् र ठुलो स्वरमा नबोल्नुहोस्।
- खोकी वा हाच्छिउँ गरे पछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्। आफ्नै टावल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- झ्याल खोल्नुहोस् र एक घण्टामा दुई पटक हवा बदल्नुहोस्।
- अरूसँग साझेदारी गरी प्रयोग गर्नुभएका सामानहरू जस्तै (रिमोट कन्ट्रोल, फ्रिज, बत्तीहरूका स्विच, ड्रायर) को प्रयोग पछि कीटाणुनाशक प्रयोग गरौं।
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, ढकनी बन्द गरि पानी बगाउनुहोस्।

[खाना खाने बेला]

- खाना खानु अघि र खाई सके पछाडि हात धुनुहोस् र आफ्नै टावल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- खाना खाँदा, सकेसम्म साइड बाट लाइन मा बस्नुहोस्।
- खाना खाने बेला प्रत्येक व्यक्ति लाई छुट्टा छुट्टै प्लेट प्रयोग गर्नुहोस्।



अन्य व्यक्तिहरूसँग बसोबास गर्दा

[नुहाउँदा]

- आफ्नै टावल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- पालैपालो, एक पछि अर्को गरी ओफुरो प्रयोग गरौं।

[सुत्ने बेला]

- एउटै कोठामा अन्य व्यक्तिहरूसँग सुत्दा, सकेसम्म टाढा सुत्ने गरौं।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग सुत्ने बेला सकेसम्म टाउको को दिशा फरक बनाएर सुत्ने गरौं।

हीट स्ट्रोक (लू लाग्ने) बाट सावधान रहौं

- हीट स्ट्रोक (लू लाग्ने) रोक्न, झ्याल खोल्नुहोस् र हावा बदल्नुहोस्। गर्मीबाट बच्न बारम्बार आवश्यकता अनुसार एयर कन्डिसनर को तापमान सेटिङ समायोजित गर्नुहोस्।
- तापक्रम र आर्द्रता उच्च हुँदा, बाहिर अन्य व्यक्तिहरूसँग भन्दा (२ मिटर भन्दा बढी) को दुरी मा हुनुहुन्छ भने मास्क हटाउनुहोस्।
- मास्क लगाएको समय, कठिन व्यायाम नगर्नुहोस् र आफू वरपरका व्यक्तिहरूसँग पर्याप्त दूरी मा हुँदा मास्कलाई अस्थायी रूपमा हटाएर विश्राम लिनुहोस्।
- तिर्खाउनु भएको छैन भने पनि (एक दिन मा १ देखि २ लिटर) पानी पिउनुहोस्।
- वाकवाकी या रिङ्गटा महसुस भएमा, शरीर लाई चिसो बनाई पानी पिउनुहोस् र यदि अस्वस्थ महसुस भएमा, घरमा आराम गर्नुहोस्।



※अधिक विवरणको लागि, कृपया तलको साइट हेर्नुहोस्।

■ नोभल कोरोना भाइरस संक्रमणको रोकथामको बारेमा

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

■ हिट स्ट्रोक (लू लाग्ने) को रोकथामको बारेमा

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण
मन्त्रालय होम पेज



विदेशी कौशल प्रशिक्षण
होम पेज



स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय