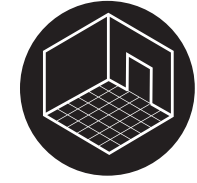


# कोभिड-१९ को जोखिम स्तर

कोरोना सङ्क्रमण जराउन सक्ने जोखिमको स्तर तलका चार कुरामा निर्भर गर्दछ ।



**बन्द ठाउँ**



**सम्पर्कको अवधि**



**भिडभाड र जमघट**

जनघनत्व र भौतिक दूरी कायम हुन नसक्ने अवस्था



**तीब्र प्रश्वास**

छिउँ, चर्को बोली, होहल्ला, गायन र खेकीजस्ता सास जोड्साँग बाहिर निस्कने गतिविधि

## १. न्यून

**घर बाहिर टहल्नु**  
एक्लै वा घरपालुवा जनावरसँग

**दौडनु वा साइकल चलाउनु**  
एक्लै वा अरु कसैसँग

**घर बस्नु**  
एक्लै अथवा आफ्नो परिवारसँग

**दौडनु वा साइकल चलाउनु**  
एक्लै वा अरु कसैसँग

**घरआँगनमा पारिवारिक जमघट गर्नु**  
एकै घरका परिवार बाहेकका व्यक्तिसँग भौतिक दूरी कायम गर्दै

**खुद्रा किनमेल गर्नु**  
जोखिम: भिडभाड र अन्य क्रियाकलाप

**घर बाहिर टहल्नु**  
एक्लै वा घरपालुवा जनावरसँग

**दौडनु वा साइकल चलाउनु**  
एक्लै वा अरु कसैसँग

**घर बस्नु**  
एक्लै अथवा आफ्नो परिवारसँग

**दौडनु वा साइकल चलाउनु**  
एक्लै वा अरु कसैसँग

**घरआँगनमा पारिवारिक जमघट गर्नु**  
एकै घरका परिवार बाहेकका व्यक्तिसँग भौतिक दूरी कायम गर्दै

**खुद्रा किनमेल गर्नु**  
जोखिम: भिडभाड र अन्य क्रियाकलाप

## २. न्यून-मध्यम

**खुला ठाउँ र पर्याप्त दुरीमा खेलिने खेल खेल्नु**  
जस्तै टेनिस वा गल्फ

**किराना सामान किनमेल गर्नु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरै जनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**खुला ठाउँ र पर्याप्त दुरीमा खेलिने खेल खेल्नु**  
जस्तै टेनिस वा गल्फ

**खुद्रा किनमेल गर्नु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरै जनाको जमघटको सम्भावना

कोही पनि व्यक्ति सँगै हुँदा अनिवार्य **मास्क** लगाउने

## ३. मध्यम

**अस्पतालको आकस्मिक विभागमा जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, जमघटको सम्भावना, बाहिरी सतहमा छेड्नु

**मेडिकल क्लिनिक जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**डेन्टल क्लिनिक जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरै जनाको जमघटको सम्भावना, बिरामीले मास्क नलगाउनु

**ट्याक्सी/भाडाका बाइक चढ्नु**  
जोखिम: सवारी साधनको सफाईको आवृत्ति, चढाइको अवधि र यानुको संख्यामा निर्भर हुनु

**बाहिरी रेस्टुराँमा खानु जानु**  
जोखिम: धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, खाँदाखेरी मास्क लगाउन नमिल्ने चुनौती

**प्रदर्शनी**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, जमघटको सम्भावना

## ४. उच्च-मध्यम

**व्यायामशालामा कसरत गर्नु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु, व्यायाम गर्दा मास्क लगाउन नसकिने, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया

**व्यूटी पार्लर तथा हजामको पसल जानु**  
जोखिम: लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, मास्क लगाउन चुनौती

**कार्यालयमा काम गर्नु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरै जनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**भित्री रेस्टुराँ/चिया पसल जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, खाँदाखेरी मास्क लगाउन नमिल्ने चुनौती

## ५. उच्च

**बार तथा रात्रीकलबहरू**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरै जनाको जमघटको सम्भावना, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया, कराउनु, गाउनु, चिच्याउनु

**आपसमा छोड्ने खेल खेल्नु**  
फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी आदि  
जोखिम: लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, सामूहिक रूपमा व्यक्तिहरूको उपस्थिति, उच्च श्वासप्रश्वास प्रक्रिया, मास्क लगाउन नसकिने

**हवाई यात्रा**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, निकट सम्पर्क, धेरैजनाको लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**सार्वजनिक यातायात चढ्नु**  
माइक्रो वा बस  
जोखिम: बन्द ठाउँ, धेरैजनाको लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**धार्मिक कार्यक्रममा जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु, भजनकीर्तन, गाउनु, कराउनु

**सांगीतिक कार्यक्रममा जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु, चिच्याउनु, गाउनु, कराउनु

**सिनेमा हल / रंगमञ्च जानु**  
जोखिम: बन्द ठाउँ, लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु

**खेल, यात्रा, मेला हेर्नु जानु**  
जोखिम: लामो समयसम्म निकट सम्पर्क, धेरैजनाको जमघटको सम्भावना, धेरै सतहमा छेड्नु, कराउनु, चिच्याउनु, भजनभिन्न भए बन्द ठाउँ हुनु

**बुद्धि विवेक प्रयोग गरौं ! सुरक्षित तवरले पुनः सञ्चालन गरौं !!**