

कोभिड-१९ सुरक्षाका पाँच शुत्र

मास्क



आफू घरबाट बाहिर जाँदा वा बाहिरका व्यक्तिहरू घरमा आउँदा अनिवार्य मास्क लगाउने।

भौतिक दूरी



आफना वरिपरिका व्यक्तिहरू संग कम्तिमा २ मी। को दूरी कायम गर्ने।

हात धुने



पटक पटक साबुन पानीले धोएर वा स्यनिटाइजर लगाएर हात सफा राख्ने।

सम्पर्क अवधि



सम्भावित जोखिमका स्रोत संगको सम्पर्क अवधिलाई सकेसम्म छोट्याउने।



हावा सञ्चार



बन्द र साँघुरा स्थानहरूमा सकेसम्म नबस्ने र नजाने साथै कोठाको भ्याल, ढोकाहरू खुल्ला राखी हावा को सञ्चार (भेन्टिलेशन) बढाउने।

punyaarjan
FOUNDATION

विशेष सावधानी

हाल कोरोना संक्रमण समुदायमा नै फैलिसकेको परिप्रेक्ष्यमा, घर बाहिर गई कामकाजको शिलशिलामा अन्य मानिसहरूसंग घुलमिल हुन पर्ने व्यक्तिहरूले घर फर्के पछि परिवारका सदस्यहरूसंग पनि भौतिक दूरी कायम गर्ने र सकेसम्म मास्क लगाएरै बस्ने गरौं।

पुण्यार्जन फाउन्डेसनद्वारा जनहितका लागि प्रकाशित

www.punyaarjanfoundation.org.np