

- ❶ (आधारभूत नियम) वर्षको अन्त्यमा गरिने भेला, कार्यक्रम रद्द गर्ने अथवा आमनेसामनेविहिन वा सम्पर्कविहिन भेला, कार्यक्रममा परिवर्तन गर्ने, अनावश्यक र जरूरी नभएमा बाहिर जान रोक
- ❷ (बाहिर निस्कनै परेमा) बन्द स्थान सधैं मास्क प्रयोग गर्ने, अरु व्यक्तिसँग दूरी कायम राख्ने, हात धुने, आदि जस्ता जाने स्थान र मार्गमा कोरोना सङ्क्रमण रोकथामको नियमहरू राम्ररी पालना गर्ने

समान

- बन्द स्थान र २ मिटरभन्दा बढीको दूरी कायम गर्न गाह्रो हुने खुला स्थानमा मास्क लगाउने
- * मास्क अनिवार्यरूपमा लगाउन पर्ने स्थान र जरिवाना लाग्ने स्थान बारे निश्चित गर्ने
- अनिवार्य जान पर्ने बाहेक अनावश्यक र जरूरी नभएमा बाहिर जानबाट आफूलाई रोक्ने, सम्पर्कविहिन भेला र कार्यक्रम संचालन
- ज्वरो, श्वासप्रश्वासमा समस्याको लक्षण, आदि संकास्पद लक्षण देखा परेमा स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर जाँच गर्ने
- अरुसँगको सम्पर्क कम गर्ने, धेरै मानिस हुने र धेरैले प्रयोग गर्ने सुविधाहरू प्रयोग गर्नबाट आफूलाई रोक्ने

१. बासस्थानमा रहदा

“बासस्थानमा भेला बिना सुरक्षितरूपमा रमाउनुहोस्।”

- वर्षको पूर्व संध्या र नयाँ वर्षको अवधि सानोरूपमा मनाउने
- हातले धेरै छुइने स्थान (रिमोट कन्ट्रोल, ढोकाको ह्यान्डल, आदि) दिनमा १ पल्टभन्दा बढी सेनिटाइज गर्ने
- नयाँ वर्षको शुभकामना आदानप्रदान भिडियो कल, आदिमार्फत गरि मनबाट आत्मीयता बाड्ने

२. अनावश्यकरूपमा बाहिर जान रोक

“बाहिर जाने काम सकेसम्म छोटो र भिड नहुने सस्थानमा !”

- 혼잡하지 않은 시간 선택하여 가급적 머무르는 시간 최소화
- भिड नहुने समय तय गर्ने सकेसम्म व्यतित गर्ने समय छोट्याउने
- 밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기
- बन्द स्थान, मानिस धेरै भएको र मानिस बिचको दूरी कम भएको स्थानमा नजाने

३. सार्वजनिक यातायात प्रयोग गरेर यात्रा गर्दा

“सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा मास्क प्रयोग, दूरी कायम गर्न आवश्यक !”

- सकेसम्म सिट बुकिङ गर्न प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न नपर्ने सेवा (अगाडिनै गर्न सकिने अनलाईन बुकिङ, मोबाईल चेकईन, आदि) प्रयोग गर्ने

* सिट बुक गर्दा सकेसम्म एउटा सिट छोडेर बुक गर्ने

- सकेसम्म बाटोको विश्रामस्थल जानबाट आफूलाई रोक्ने, गइ हालेमा व्यतित गर्ने समय छोड्याउने र सबैले प्रयोग गर्ने ठाउँमा खाना नखाने
- कम्पार्टमेन्ट भित्र एक-आपसमा र फोनमा कुरा गर्न रोक, अत्यावश्यक कुरा फोनमा गर्ने परे ट्रेनको कम्पार्टमेन्टहरुको बिचको स्थानमा सानो स्वरमा कुरा गर्ने
- यातायातको साधन(गाडी) भित्र खाना खान निषेध

४. वर्षको पूर्व संध्या र नयाँ वर्ष, आदिको भेला “भेला सकेसम्म रद्द गर्ने”

- सामूहिक भेला नगर्ने र सम्पर्कविहिन तरिकाले रमाईलो गर्ने माध्यम खोज्ने
- सँगै नबस्ने चिनजानको मानिससँग भेट्न आवश्यक भए अनलाईन, आदि सम्पर्कविहिन माध्यमबाट गर्ने
- टार्न नसकिने मान्छेको आमनेसामने बसेर गर्नु पर्ने भेला गर्ने परेमापनि सँगै खाना सकेसम्म नखाने, आमनेसामने बसेर गरिने भेलाको समय छोड्याउने

* क्वारेन्टिन मेनेजर तय गर्ने र सहभागीको सुचि तयार गर्ने, कार्यक्रमको दिन ज्वरो, आदि लक्षण भएका मानिस सहभागी हुनबाट रोक लगाई क्वारेन्टिन मेनेजरलाई खबर गर्ने

५. रेष्टुराँ, क्याफे, आदिमा खाना खादा “बाहिर खाना खान जादा दूरी कायम, कुरा गर्नमा रोक, हातको सरसफाईमात्र भएपनि पालना गर्नुहोस् । ”

- रेष्टुराँ, क्याफेमा भिड नहुने स्थान र समय तय गरि जाने अथवा प्याकिड, डेलिभरि प्रयोग गर्ने
- खाना खादा बाहेक अरु समयमा सधैं मास्क प्रयोग गर्ने
- खाना लिन जादा, आदि बेलामा, खाना कुर्दा सधैं मास्क प्रयोग गरि सँगै गएको मानिस बाहेक अरुसँग २ मिटरभन्दा बढीको दूरी कायम गर्ने
- जिकज्याक वा एकापट्टिमात्र बस्ने, अलग स्थानमा एकलै खाना खाने
- खाना आ-आफ्नो प्लेटमा भिकेर खाने, प्लेट, चम्चा, गिलास, आदि अलगगै प्रयोग गर्ने
- खाना खादा थुक निस्कने वा शरीर सम्पर्कमा आउने, आदि कृत्याकलाप (हात मिलाउने, अड्माल गर्ने, आदि) रोक

६. घर फर्किएपछि “घर फर्किएपछि बिरामी भएमा जाँच गराउनुहोस् ।”

- घर फर्किएपछि बगि रहेको पानी र साबुनले ३० सेकेण्डभन्दा बढी हात धुने, आदि जस्ता सङ्कमण रोकथामका व्यक्तिगत उपाय राम्ररी पालना गर्ने
- ज्वरो तथा श्वासप्रश्वासमा समस्याको लक्षण भए नभएको याद गर्ने र बाहिर जान रोक्ने

* घर फर्किएपछि ३८ डिग्रीभन्दा बढी ज्वरो आएमा, लक्षण खराब हुदै गएमा कल सेन्टर (९३३९, एरिया कोड+९२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गर्ने