

<सर्वसाधारणको लागि निर्देशन>

- ① ज्वरो आएमा वा श्वासप्रश्वास प्रणालीमा समस्या (खोकी, घाँटी वा मांसपेशी दुखेको, आदि), आदि देखा परेर **शरीर बिसन्धो भएमा बाहिर, काममा वा स्कूल/कलेज नजानुहोस् ।**
* ३८ डिग्री सेल्सियसभन्दा ज्यादा ज्वरो लगातार आइ रहेमा वा लक्षणहरु अझ जटिल हुदै गएमा परामर्श केन्द्र (१३३९, एरिया कोड नं +१२०)मा वा जन स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ② **स्वास्थ्य केन्द्र जान, दैनिक उपभोग्य सामग्री किन्न र काममा आउन जान बाहेक अनावश्यक र जरुरी नभएका काममा बाहिर जाने, साथीभाई भेला हुने, विभिन्न कार्यक्रम, यात्रा, आदिमा जाने कार्यलाई पछि सार्नुहोस् वा रद्द गर्नुहोस् ।**
 - (खाना) भोजनालय, क्याफेमा खाना खानेभन्दा **प्याकिङ अर्डर गर्नुहोस् वा डेलिभरि मगाउनुहोस् ।**
* पछिल्लो समयमा खाना खादा संक्रमित भएको रिपोर्ट आएको हुनाले विशेषतः सँगै खाना खाने कार्यक्रम, भेलालाई पछि सार्न वा रद्द गर्न आवश्यक छ ।
 - (व्यायाम) व्यायामशालामा जानभन्दा **घरमानै व्यायाम गर्नुहोस् ।**
 - (साथीभाई, सहकर्मीसँग भेटघाट) प्रत्यक्ष भेट्नेभन्दा **आ-आफ्नो घरबाट (कम्प्युटर, मोबाईल प्रयोग गरेर) अप्रत्यक्षरूपमा भेट्नुहोस् ।**
 - (किनमेल) पसलमा जानुभन्दा **अनलाइनबाट मगाउनुहोस् ।**
- ③ **बाहिर निस्कदा मास्क लगाउने, आदि नियम पालना गर्नुहोस् ।** हावाको आवतजावत नहुने ठाउँ र मानिसहरु धेरै भएको **बन्द, साघुरो र ठेसमठेस हुने (३ प्रकार) स्थलमा नजानुहोस् ।**
 - (मास्कको प्रयोग) बन्द स्थानमा अनिवार्यरूपमा मास्क प्रयोग गर्नुहोस् । बाहिर हुदा २ मिटरको दुरी कायम गर्न गाह्रो भएमा **मास्क प्रयोग गर्नुहोस् ।**
* मास्क फुकाउन पर्ने (खाना खाने, गाना गाउने, सपोर्ट गर्ने, आदि) कृयाकलाप गर्नबाट आफूलाई रोक्नुहोस् ।
 - (दुरी कायम गर्ने) मानिस बिच २ मिटर (कम्तीमा १ मिटर)भन्दा ज्यादाको दुरी कायम गर्नुहोस् ।
 - थुकका थोपाहरु निस्कने कृयाकलाप (चिच्याउने, ठूलो स्वरमा गाना गाउने, सपोर्ट गर्न कराउने, आदि), शारीरिकरूपमा नजिक हुने कृयाकलाप (हात मिलाउने, अँगालो मार्ने, आदि) नगर्नुहोस् ।