

मानिससँग सम्पर्क कम गर्ने, १० तरिका

नोवेल कोरोनाभाइरस संक्रमण, जसलाई पनि सर्न सक्ने जोखिम, जसलाई पनि सार्न सकिने जोखिम भएकोले, आफु र आफ्ना परिचित व्यक्तिहरुको जीवन रक्षा गरौं, प्रतेक दिन को दिनचर्यामा परिवर्तन ल्याऊ।

<p>1 टाढा रहेका घरपरिवारसँगको भेटघाट अनलाइनबाट</p> 	<p>2 सुपरमार्केट जाँदा 1 जना वा थोरै संख्यामा, भीडभाड नभएको समय हेरेर</p> 	<p>3 जोगिंगमा जाँदा सानो संख्यामा जाने पार्कमा भीडभाड कम हुने समय र स्थान छनौट गर्ने</p> 
<p>4 हतार नभएको सामानको किनमेल अनलाइन बाट</p> 	<p>5 मदिरा पार्टी अनलाइन बाट</p> 	<p>6 स्वस्थ्य चेकजाँच टेलि-मेडिसिन बाट नियमित फलोअपको समय अन्तराललाई समायोजन गर्ने</p> 
<p>7 व्यायम तथा योगा ट्रेनिङ घरबाट भिडियो कक्षा लिने</p> 	<p>8 रेस्टुरेन्ट आदिको प्रयोग टेकआउट वा डेलिभरी मार्फत गर्ने</p> 	<p>9 काम चाँही घरबाट गर्ने सामाजिक कार्यहरु जस्तै चिकित्सा सेवा, पूर्वाधार तथा अत्यावश्यक सामग्रीको ढुवानी जस्ता ठाँउमा काम गर्ने व्यक्तिहरुको सुरक्षाको लागि</p> 
<p>10 कराकानी गर्दा माक्स लगाउने</p> 	<p>तिन वटा ब बाट बचौं</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. राम्रोसँग हावा खेल्न नपाउने ठाँउ बन्द स्थान 2. धेरै मान्छेहरुको जमघट बढी भीडभाड 3. अतिनै नजिकबाटको वार्तालाप बढी नजिको संसर्ग 	

साबुन पानीले हातधुने .खोकदा ध्यान पुर्याउने. कोठाको भेन्टिलेसन तथा स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ