

आधारभूत संक्रमण नियन्त्रण उपायको रूपमा मास्क लगाउनु आवश्यक छ।
निम्न विचारहरूको आधारमा संलग्नता/असंलग्नता मा उपयुक्त निर्णय गर्नुहोस्।



लगाउन आवश्यक छ



लगाउन आवश्यक छैन

घर भित्र

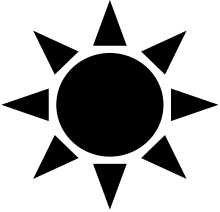
इनडोर भन्नाले...

बाहिरी हावाको प्रवाह अवरुद्ध भएको, **भवन भित्र**,

भूमिगत सपिड-मल, सार्वजनिक यातायात, आदि भन्ने बुजिन्छ

		भौतिक दूरी (२ मिटर भन्दा बढी)	
		पालना गर्न सकिन्छ	पालना गर्न सकिँदैन
कुराकानी	हुन्छ	<p>(उदाहरण) उचित भेंटिलेसन भएको ठूलो कोठामा भेटघाट</p>	<p>धूम्रपान कोठा, परिवर्तन कोठा</p>
	हुदैन	<p>सामाजिक दुरी पालना गर्दै पुस्तकालय को पढाइ</p>	<p>सार्वजनिक ट्रेन (भीड भएको बेला)</p>

※ यदि पर्याप्त भेंटिलेसन जस्ता संक्रमण नियन्त्रण उपायहरू लिइयो भने यसलाई हटाउन सकिन्छ।



घर बाहिर



		भौतिक दूरी (२ मिटर भन्दा बढी)	
		पालना गर्न सकिन्छ	पालना गर्न सकिँदैन
कुराकानी	हुन्छ	<p>(उदाहरण) बेसबल, टेनिस</p>	<p>सामाजिक दूरी पालना गर्न नमिल्ने खेलकुद हेर्दा</p>
	हुदैन	<p>हिँड्ने, साइकल चलाउने</p>	<p>पैदल वा साइकल द्वारा एक अर्कालाई पार गर्ने बेला</p>

तापक्रम र आर्द्रता उच्च हुँदा, गर्मी स्ट्रोक रोक्नको दृष्टिकोणबाट
「लगाउन आवश्यक छैन ☺」 को सट्टा **मास्क** 「हटाउन सफारिस गरिएको छ」

गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू तथा वृद्धहरूलाई भेट्दा वा अस्पताल जाँदा 「लगाउन आवश्यक छैन ☺」 भन्ने अवस्थामा पनि **मास्क**

लगाउनुहोस्



तोचिगी प्रान्त नोभल कोरोनाभाइरस जीवन परामर्श केन्द्र

☎ ०५७०-६६६-९८३ (सोमबार~सुक्रबार ९ बजे ~५ बजे सम्म)