

सम्मेलन तथा भेटघाटहरूका लागि सफारसिहरू

April 8, 2022 1:36 PM NAPALI

साथीहरू, परिवार र समुदायका व्यक्तिसँगको भेटघाट हाम्रो मानसिक र सामाजिक

सवासथ्य। वृत्तिका दुई वर्षमा, हामीले COVID-19 बाट एक-अर्काको सुरक्षा कसरी गर्ने भन्ने बारेमा धेरै कुरा सिकेका छौं। हामी केही सावधानीहरू अपनाएर थप सुरक्षित तरिकाले भेटघाट गर्न सक्छौं।

आफू र आफ्ना समुदायका जोखिमहरू कम गर्नुहोस्

हामीले COVID-19 को साथ जीवनयापन गर्न र फेरि भेटघाट गर्न सुरु गर्न सकिने हुँदा, नमिन् कुराहरू गर्न सम्झनुहोस्:

- तपाईं बरिामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्। COVID-19, फ्लू, रूघाखोकी वा अन्य बमिारी भए तापनि, अन्य व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा नआउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- COVID-19 वरिद्ध खोपहरू र वार्षिक फ्लूका खोपहरू पूर्ण रूपमा लगाउनुहोस्। खोप गम्भीर बमिारी वरिद्धको हाम्रो उत्कृष्ट सुरक्षा हो।
- आफ्ना हातहरू प्रायः धोई राख्नुहोस् र नियमिति रूपमा बारम्बार छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुहोस्।



केही मानसिहरू गम्भीर रूपमा बरिामी हुने उच्च जोखिममा हुन्छन् भन्ने बारेमा वचिार गर्नुहोस्

तपाईं कहाँ हुनु हुने छ र तपाईं कसको वरिपरि हुनु हुने छ भन्ने बारेमा सोचनुहोस्। केही मानसिहरू COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बरिामी हुने, अस्पतालमा भर्ना हुने वा मृत्यु हुने उच्च जोखिममा हुन्छन्। सुरक्षाका यी अतिरिक्त तहहरूले वृद्ध, खोप नलगाएका र अन्तर्नहिति अवस्था भएको व्यक्तिसँग लगायत धेरै जोखिममा भएको मानसिहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

- वशिषगरी COVID-19 का स्तरहरू उच्च हुँदा, मस्कहरूले तपाईं र अन्य मानसिहरूको सुरक्षा गर्छ।
- घरभित्र भएका साना ठाउँहरूमा भेटघाट गर्नुभन्दा घरभन्दा बाहिर वा घरभित्रका राम्रोसँग हावा खेल्ने ठाउँहरू (खुला झ्यालहरू र थप हावा प्रवाहका लागि पिङ्काहरू भएको) मा भेटघाट गर्न सुरक्षित हुन्छ।
- तपाईं हालैमा COVID-19 भएको केही व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, वशिषगरी, मानसि गम्भीर रोग लाग्ने उच्च जोखिममा छन् भने, उनीहरूसँग भेटघाट गर्न ढल्लाइ गर्ने बारेमा वचिार गर्नुहोस्। 10 दिनसम्म आफूलाई देखेका लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस्।



अन्य मानसिहरूको सहजता स्तरको सम्मान गर्नुहोस्

- तपाईं केही मानसिको घरभित्र जानुभयो भने, उनीहरूले तपाईंलाई मास्क लगाइराख्न आग्रह गर्न सक्छन्।
- केही मानसिहरूलाई आग्रह नगरे तापनि, उनीहरूले मास्क लगाउन चाहन सक्छन्।
- केही मानसिहरूले घर बाहिरका स्थानहरूमा मात्र वा सानो समूहहरूसँग भेटघाट गर्न थप सहज महसुस गर्न सक्छन्।
- सुरक्षा सावधानीबारे परतयेक व्यक्तिसँग नरिणयहरूलाई स्वीकार गर्नु भनेको हामीले एक-अर्को स्याहार गर्छौं भनी देखाउने राम्रो तरिका हो।

COVID-19 का सड-खयाहरू वृद्धि भएमा, मार्गदर्शन परविरतन हुन सक्छ

तपाईंको समुदायमा भएका COVID स्तरहरूबारे सचेत रहनुहोस् जसकारण तपाईंले आफू र अन्य व्यक्तिसँग लगायत सुरक्षा उपायहरू प्रयोग गर्नु हुने छ भनी छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। COVID-19 को फैलावले भेटघाटहरूमा उपस्थिति हुने वा आयोजना गर्ने तपाईंको नरिणयमा प्रभाव पार्न सक्छ।

