

# फुकुओका सहरद्वारा जारी गरिएको जानकारी

With कोरोना

## युगको नयाँ जीवनशैली अभ्यासको उदाहरण

कृपया तपाईं र तपाईंको प्रियजनहरूको जीवन बचाउन नयाँ जीवनशैली अभ्यास गर्नुहोस्।

### संक्रमण नियन्त्रणका आधारभूत उपायहरू



“इयाल ढोका बन्द गरिएको गुम्सिएको स्थान,” “बढी भीडभाड तथा हलमल हुने स्थान,” र “दुरी कायम नगरी कुराकानी गर्ने संसर्ग अवस्था” हुन नदिने



एक आपसमा 2 मिटरको दुरी कायम राख्ने



बाहिर गएको बेला अरूसँग कुराकानी गर्दा मास्क लगाउने



घरमा फर्किएपछि राम्रोसँग हात र मुख धुने

#### दैनिक जीवनको शैली

##### किनमेल

- मेल अर्डर पनि प्रयोग गर्ने
- इलेक्ट्रोनिक भुक्तानीको प्रयोग गर्ने

##### खानपान

- खानाको लागि घरमै लिएर जाने र डेलिभरी सेवाको उपभोग गर्ने
- बस्दा दायाँ बायाँ गरी बस्ने

##### सार्वजनिक यातायात

- कुराकानी सकेसम्म कम गर्ने
- भिडभाड हुने समयमा नचढ्ने

#### काम गर्ने शैली

##### काममा जाने

- टेलिर्वर्क र आलोपालो काम गर्ने
- समय फरक पारी काममा जाने

##### कार्यस्थल

- कार्यालयभरि छरिए बस्ने
- अनलाइनबाट बैठक गर्ने

● वृद्धवृद्धा, आधारभूत रोग भएको व्यक्ति, गर्भवती महिला जस्ता संक्रामक रोग गम्भीर हुने उच्च जोखिम भएका व्यक्तिसँग भेट्दा, स्वास्थ्य हेरचाहमा अझै अधिक सावधानी अपनाऔं।

● प्रत्येक बिहान शरीरको तापक्रम नापी, स्वास्थ्य अवस्था जाँच गरौं।

● ज्वरो तथा रुघाको लक्षण भएको खण्डमा बलजपती नगरी घरमै रही स्वास्थ्यलाभ गरौं।

● अत्यावश्यक बाहेक प्रान्तको सिमा नाघेर आफ्नो गाउँघर जाने र यात्रा गर्ने आदि जस्ता एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने कार्यहरू नगरौं।

ज्वरो तथा खोकी आदि रुघाको लक्षण भएको अवस्थामा सिधै चेकजाँचका लागि नगई

नजिकैको चिकित्सक तथा फुकुओका सहर नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी विदेशी नागरिकका लागि विशेष परामर्श सम्पर्क नम्बरमा पहिले फोन गरेर परामर्श लिनुहोस्।

092-687-5357

(24 घण्टा, 18 भाषाहरूमा सेवा उपलब्ध)