

सुरक्षित गर्मीयाम बिदाका लागि कोभिड-19 रोकथाम गाइड

◆ बन्द, घना र नजिकको पर्यटक र बिदा हुँदा जाने साइटहरूमा रोकथाम नीति पालना गर्नुहोस्

① व्यक्तिगत रोकथाम नियमहरूको कडा अनुपालना

- खाना खानुअघि र बाहिर निस्किसकेपछि साबुन पानीले कम्तीमा 30 सेकेन्डसम्म आफ्नो हात धुनुहोस्, ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् वा खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक टिस्युले वा आफ्नो स्लिभको भित्र छोप्नुहोस्।
- बन्द, घना र नजिक हुने ठाउँमा नाकलाई पूर्ण रूपमा छोप्रका लागि अनुहारमा लगाउने मास्क कसिलो गरी लगाउनु पर्छ।

② बिदा हुँदा जाने स्थान र रिसोर्ट सुविधाहरूको सुरक्षित प्रयोग

- बहु-प्रयोगको सुविधामा मास्क लगाउन निश्चित गर्नुहोस्। बाहिर भएपनि, लगातार (15 मिनेटभन्दा बढी) अन्य मानिसहरूबाट दूरी (कम्तीमा 1 मिटर) राख्न कठिन भएमा मास्क लगाउन सिफारिस गरिन्छ।
- भीडभाड स्तरको ट्राफिक लाइट प्रणाली प्रयोग गरेर शान्त बिदाको मजा लिनुहोस्* जसले शान्त बिदाको स्थान प्रयोग गर्न प्रत्येक बिदाको स्थानका लागि भीडभाडको स्तरको सम्बन्धमा वास्तविक-समयको जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

* यात्रा जानकारीको वेबसाइट हेर्नुहोस् (जुलाईमा सञ्चालन गरिने <https://www.tourmmaster.com>)

③ कोभिड-19 खोपहरू लगाउनुहोस् र लक्षणहरू पूर्ण रूपमा व्यवस्थित गर्नुहोस्

- बिदाअघि खोप नलगाइएका मानिसहरूलाईतेस्रो डोज प्राप्त गर्न सिफारिस गरिन्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरू (ज्वरो, खोकी, खकार, घाँटी दुख्ने, नाक बन्द हुने आदि) देखिएको अवस्थामा निदान र परीक्षण गर्न नजिकैको श्वासप्रश्वास बिरामी उपचार केन्द्रमा जानुहोस्।

* लक्षण र पुष्टि भएका बिरामीहरूले उपचार प्राप्त गर्न सक्ने चिकित्सा संस्थाहरू कोभिड-19 संक्रामक रोग वेबसाइट (ncov.mohw.go.kr) र स्वास्थ्य बीमा समीक्षा र मूल्याङ्कन सेवा वेबसाइट (www.hira.or.kr) मा फेला पार्न सकिन्छ।

- लक्षणहरू भएका र नजिकका सम्पर्कहरूमा भएकाहरूले बहु-उपयोग सुविधाहरू भ्रमण गर्नबाट टाढा रहनुपर्छ, सँगै बस्ने परिवारका सदस्यहरूबीच पनि मास्क लगाउनुपर्छ र कुराकानी र खाना जस्ता सम्पर्कलाई कम गर्नुपर्छ।