

नोभेम्बर 1 तारिक देखिको प्रान्तको अनुरोध बिबरण आदि

- ▽ राष्ट्रव्यापी रुपमै [5 औं लहर] चाँही लगभग अन्त्य भएको र, यस प्रान्तको संक्रमण स्थिति, बिरामीका लागि सैयाको उपयोग दर आदि पनि अत्यन्तै न्यून तहमा रहेकाले
- यो महिनाको अन्त्य सम्ममा [पुनफैलावट रोकथामको पूर्ण अवधि] को अन्त्य भइ, प्रान्तका नागरिकहरु आदिको अनुरोधलाइ आंशिक रुपमा खुकुलो गरिने
- ▽ निरन्तरता का साथ संक्रमण नियन्त्रणका उपाएहरुलाई पूर्णरुपमा पालना गर्नहुन आवाहनका साथै, संक्रमण फैलिने संकेतहरु देखिएको खण्डमा, कुनै पनि बेलामा कडाइका साथ उपायहरु अपनाईने छ

क्षेत्र	लक्षित क्षेत्र	नोभेम्बर 1 तारिक पछि						
प्रान्तको सम्पूर्ण क्षेत्र	प्रान्तका नागरिक	<u>बाहिर जाँदा वा हिँडडुल गर्दाको समयमा संक्रमण नियन्त्रण रोकथामका उपाएहरुलाई पूर्णरुपमा पालना गरौं</u> <u>भोज तथा खानपिन गरिने कार्यक्रमहरुमा, कुराकानी गर्दा पनि राम्ररी मास्क लगाउने कार्य पूर्णरुपमा पालना गरौं</u>						
	रेस्टुरेन्ट	काराओकेमा भएका उपकरणहरुको प्रयोग गर्नुपरेको खण्डमा पनि, <u>आधारभूत संक्रमण रोकथामको लागि उपाएहरु पूर्णरुपमा पालना गर्ने</u>						
	यस बाहेकका अन्य सस्था	काराओकेमा भएका उपकरणहरुको प्रयोग गर्नुपरेको खण्डमा पनि, <u>आधारभूत संक्रमण रोकथामको लागि उपाएहरु पूर्णरुपमा पालना गर्ने</u>						
	कार्यक्रम	तलका निम्न मानिसको संख्या सिमा, क्षमता दर भएको सानो ठाउँ <table border="1" data-bbox="715 1026 1921 1219"> <thead> <tr> <th>मानिसको अधिकतम संख्या</th> <th colspan="2">क्षमता दर</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 हजार जनाको संख्या अथवा <u>क्षमता दर 50% भित्रमा</u> कुनैपनि ठुलो ठाउँ</td> <td>चर्को आवाज गर्न 100% नपाउने</td> <td>चर्को आवाज गर्न 50% पाउने</td> </tr> </tbody> </table>	मानिसको अधिकतम संख्या	क्षमता दर		5 हजार जनाको संख्या अथवा <u>क्षमता दर 50% भित्रमा</u> कुनैपनि ठुलो ठाउँ	चर्को आवाज गर्न 100% नपाउने	चर्को आवाज गर्न 50% पाउने
	मानिसको अधिकतम संख्या	क्षमता दर						
5 हजार जनाको संख्या अथवा <u>क्षमता दर 50% भित्रमा</u> कुनैपनि ठुलो ठाउँ	चर्को आवाज गर्न 100% नपाउने	चर्को आवाज गर्न 50% पाउने						
ब्यवसायी, विश्वविद्यालयहरु आदि	<u>कर्मचारी, बिधार्थीहरुलाई खानपिन सहितको कार्यक्रम गर्नु पर्नेभएमा संक्रमण नियन्त्रण रोकथामका उपाएहरुलाई पूर्णरुपमा पालना गर्ने गर्नलगाउने आदि कार्य</u>							

प्रान्तका नागरिकहरु लाई अनुरोधको बिबरण [प्रान्त भित्रका सम्पूर्ण क्षेत्र]

नोभेम्बर 1 तारिक पछि

[कानूनको धारा २४ अनुच्छेद ९ आदि]

- भीडभाड हुने ठाउँमा जाने कार्यलाई सक्दो घटाउनाका साथै,बाहिर जाँन वा एक ठाउँ बाट अर्को ठाउँमा जाँनको लागि आवश्यक परेको खण्डमा, मास्क लगाउने, हात साबुन पानीले राम्रोसँग धुने आदि आधारभूत संक्रमण रोकथामको लागि उपाएहरु पूर्णरूपमा पालना गर्ने, बढी भीडभाड.बन्द स्थान.बढी नजिकको सम्सर्ग वा [मुख्य पाँच प्रकारको अवस्था]भीडभाड हुने ठाउँ* आदि अवस्था बाट जोगीने
- रात्रिभोज, खानपिन गरिने कार्यक्रमहरु मा, कुराकानी गर्दा पनि राम्ररी मास्क लगाउने कार्य पूर्णरूपमा पालना गरौं
- संक्रमण नियन्त्रण गर्ने उपाए पूर्णरूपमा पालना नगरेका रेस्टुरेन्ट आदिको प्रयोग नगरौं (होम डेलिभरी र टेकआउट बाहेक) [लाई निरन्तरता]
- रेस्टुरेन्टहरुमा लागु गरिएको संक्रमण फैलिन रोकथामको उपाएहरुको पालनामा पूर्णरूपमा सहयोग गरौं [लाई निरन्तरता]
- सडक, पार्क आदिमा सामुहिक रूपमा भेलाभै खाने, मदिरा पिउने आदिले **संक्रमणको जोखिम उच्च हुनेहुनाले यस्ता कार्यहरुमा आत्मसंयमता अपनाउने** कार्यगरौं [लाई निरन्तरता]
- **खोप लगाएको नलगाएको जेभएपनि**, आधारभूत संक्रमण रोकथामको लागि उपाएहरु पूर्णरूपमा पालना गरौं [लाई निरन्तरता]
- अलिअलि भएपनि अस्वस्थ महसुस भएमा, चिकित्सा संस्थामा परामर्श गरि, मानिसहरु संगको सम्पर्कबाट बच्नुका साथै बाहिरफेर आउ जाऊ गर्ने कार्य नगरौं [लाई निरन्तरता]

* संक्रमण को उच्च जोखिम भनिएको, ① मदिरापान गरिने सामाजिक जमघट आदि, ② ठुलो संख्यामा भेलाभै लामो समयसम्म अनावश्यक बस्दै गरिने खानपिन, ③ मास्क नलगाई गरिने कुराकानी, ④सानो ठाउँमा सामुहिक रूपमा गरिने दैनिककाम, ⑤ आफु बस्ने ठाउँ बदल्ने