मार्च 13 तारिक पछिबाट पनि कोरोनाबाट बच्ने उपायहरुको बारेमा

मास्क लगाउने वा नलगाउने बारे विचारको समिक्षा

▽ फेब्रुअरी 10 तारिकमा परिवर्तन भएको **राष्ट्रको [आधारभूत उपाएको नीति]** को आधारमा, **मास्क लगाउने वा नलगाउने बारे विचार** लाई समिक्षा गरिएको हुँदा **प्रान्तको अनुरोधको बिबरणको** बारेमा पनि **उस्तै प्रकारको परिवर्तन** गरिएको छ। (समिक्षा साथै परिवर्तन बाहेक अन्य अनुरोधहरू भने **जारी रहनेछ**)

मास्क लगाउने वा नलगाउने बारे विचारको समिक्षा गरिएको सामाग्री

मार्च 12 तारिक सम्म

आधारभूत रुपमा विचारगर्ने तरिका

○कोठा भित्र, कोठा बाहिर, दूरी कायम राख्दा, कुराकानी गर्दा वा नगर्दाको अवस्था अनुसार मास्क लगाउने

कोठा बाहिर	दूरी राखिएको	दूरी नराखिको	कोठा भित्र	दूरी राखिएको	दूरी नराखिएको
कुराकानी गर्दा	लगाउन नपर्ने	**लगाउन पर्ने**	कुराकानी गर्दा	**लगाउन पर्ने**	**लगाउन पर्ने**
कुराकानी नगर्दा	लगाउन नपर्ने	लगाउन नपर्ने	कुराकानी नगर्दा	लगाउन नपर्ने	**लगाउन पर्ने**

मार्च 13 तारिक पछि

○सैदान्तिक रुपमा,मास्क लगाउने वा नलगाउने, **व्यक्तिको आफ्नो निर्णयमा छोडिने छ।** निर्णय गर्दा भने, **सरकारले तोकेको मास्क लगाउँन आवस्यक हुने अवस्थाहरु** (अर्को पृष्ठ) आदिमा हेर्नुहोस

○व्यक्तिको उसको इच्छा विरुद्ध उनिहरुलाई **मास्क लगाउन र खोल्न जबरजस्ती गरिनेछैन** यद्यपि, **व्यवसायीहरूले ग्राहकहरुलाई वा कर्मचारीहरूलाई मास्क लगाउन भनेको आग्रहलाई स्वीकार्य गरिन्छ**

○मास्क बाहेक पनि **झ्याल, ढोका खोलि हावा वारपार हुनदिने, भिडभाड, व्यक्ति व्यक्ति बिचको दूरी, सानो ठाउँमा कोच्चाकोच गरि नबस्ने, दुरी कायम राख्ने, हातको सरसफाई** आदि आधारभूत संक्रमण नियन्त्रण उपायहरूको कार्यान्वयनको लागि **निरन्तता दिन आवहान गर्ने**

नर्सरीका बालबालिका

○ 2 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकालाई मास्क लगाउन आग्रह गरिदैन
○ 2 वर्ष भन्दा माथिका लाई समान रूपमा मास्क लगाउन आग्रह गरिदैन

○2 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकालाई मास्क लगाउन आग्रह गरिदैन।
○2 वर्षभन्दा माथिका बालबालिकालाई पनि समान रुपमा मास्क लगाउन आग्रह गरिदैन।
○संक्रमणको चिन्ता गरि, मास्क लगाउनलाई निरन्तरता दिन चाहने बालबालिका र अभिभावकहरूको लागि भने उनीहरुको इच्छाको समर्थन गरिनेछ

मार्च 31 सम्म

※ग्राजुएसन समारोहको सम्बन्धमा अप्रिल 1 तारिक अघि बाट भएपनि सैदान्तिक रुपमा मास्क लगाउन नपर्ने

विद्यालय

○पर्याप्त रुपमा भौतिक दूरी कायम गर्न सकिँदैन भने **मास्क लगाउन अनुरोध गरिनेछ** (शारीरिक ब्यायाम गर्दा वा गर्मीको समयमा मास्क लगाउन नपर्ने)

अप्रिल 1 तारिक पछि

○सैदान्तिक रुपमा, **मास्क लगाउनलाई आग्रह गरिदैन।** संक्रमण फैलावटको कारणले मास्क लगाउन आग्रह गर्नुपर्ने अवस्था भएमा, बालबालिका, विद्यार्थी, अभिभावक आदिको **आफ्नो स्वतन्त्र निर्णयको सम्मान** गरिनेछ।
○विभिन्न परिस्थितिका कारण, मास्क लगाउनलाई निरन्तरता दिन चाहने बालबालिका र विद्यार्थीहरूको लागि भने आफ्नो विचारमा छाडिनेछ

सरकारले तोकेको मास्क लगाउँदा प्रभावकारी हुने अवस्था आदिको बारेमा

① लगाउँदा प्रभावकारी हुने अवस्था

जेष्ठ नागरिक तथा गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमा संक्रमण रोक्नको लागि मास्क लगाउन प्रभावकारी हुने, तलका निम्न अवस्थामा **मास्क लगाउन आग्रह** गरिन्छ।

- चिकित्सा संस्थामा स्वास्थ्य जाँच गर्न जानेबेलामा
- जेष्ठ नागरिक तथा गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका बिरामीहरू धेरै भर्ना हुने अस्पताल, चिकित्सा संस्था वृद्धाश्रम आदिमा भेटघाट गर्न जानेबेलामा
- यात्रुको कोच्चाकोच हुने समय तथा भीडभाड हुने ट्रेन र बसहरू (सामान्यतया, सबैजना सिटमा बसेको अवस्था उदहारणको लागि (बुलेट ट्रेन, आवतजावत गर्ने साधन, राजमार्गका बस, चार्टर्ड बस आदि) बाहेक) मा चड्ने बेलामा (अहिलेको लागि मास्क प्रयोग गर्ने)
- नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमण फैलावटको अवधिमा गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुले चाँही भीडभाड हुने ठाउँमा जानेबेलामा
- जेष्ठ नागरिक तथा गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका बिरामीहरू धेरै भर्ना हुने अस्पताल, चिकित्सा संस्था वृद्धाश्रम आदिमा काम गर्ने कर्मचारीहरुले काम गर्दाको बेलामा

② लक्षण देखिएको खण्डमा अपनाउनुपर्ने उपाय

लक्षण देखिएका व्यक्ति, नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमणको परीक्षण गरि पोजेटिभ देखिएका व्यक्ति, सँगै बस्ने परिवारको सदश्यमा पोजेटिभ देखिएका व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, वरपरका मानिसहरूमा संक्रमण फैलिन नदिनका लागि,**बाहिर अनावश्यक रुपमा हिडडुल नगरौ।** अस्पतालमा चेकजाँच आदिको लागि बाहिर नगई नहुने अवस्था आएमा, **मानिसको भिडभाड हुने समय नपार्ने, मास्क लगाई जाने गरौ**

प्रान्तका नागरिकहरु लाई अनुरोधको बिबरण【प्रान्त भित्रका सम्पूर्ण क्षेत्र 】

मार्च 13 तारिक पछि

【चिकित्सा कार्य प्रणाली कायम राख्न】

- ○ संक्रमण दर्ताको लक्षित समुह बाहिरका व्यक्ति, परीक्षण किट बाट आफ्नै खर्चमा परिक्षण गर्नुका साथै, कोरोना पोजेटिभ सपोर्ट सेन्टरको उपयोग गरौ
- ○ चिकित्सा संस्थानहरूमा हुने अत्यधिक बोझ कम गर्नको लागि, आकस्मिक बाहिरंग सेवा साथै एम्बुलेन्सको उचित प्रयोग गरौ

【संक्रमण फैलावट रोक्नको लागिको उपायहरू】

- ○ प्रभावकारी रुपमा कोठामा हावा परिचालन गर्ने, हात, नाडीको सरसफाई आदि प्रान्तका प्रत्येक नागरिकहरुले आधारभूत रुपमा संक्रमण नियन्त्रण उपायहरू पूर्ण रुपमा पालना गरौ
- ○ मास्क लगाउने वा नलगाउने भन्ने बारेमा, सैदान्तिक रुपमा, व्यक्तिको उसको निर्णयमा छोडिने छ, व्यक्तिको उसको इच्छा विरुद्ध उनिहरुलाई मास्क लगाउन र खोल्न जबरजस्ती गर्ने कार्य नगरौ
- ○ संक्रमण पछिको लागि तयार गरि, ज्वोरोको औषधि वा एन्टिजेन परीक्षण किट, खानेकुरा, दैनिक आवश्यकताका सामानहरू आदि तयारी अवस्थामा राखौ
- ○ नियमित रूपमा आफ्नो स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न प्रयास गर्नुका साथै, शरीर अस्वस्थ महसुस भएको खण्डमा, बाहिर घुमफिर गर्ने, काममा जाने, विद्यालय वा किन्डरगार्डेन जाने नगरौ
- ○ आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षा लागि, संक्रमणको उच्च जोखिम हुने कार्य गतिविधिहरू लाई रोकौ
- ○ सकेसम्म चाँडो ओमिक्रोन भेरिएन्टको लागि खोप लगाउने कार्य गरौ
- ○ अभिभावकहरुले, जन्मिएको 6 महिना देखि 4 वर्षको बालबालिका, 5 देखि 11 वर्षको बालबालिकाहरूलाई खोप लगाउने बारेमा विचार गरौ
- ○ रेस्टुरेन्टहरुको प्रयोग गर्दा、कोरोना मापन प्रमाणीकरण पसल※आदिको उपयुक्त संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरू लागू गरिएको रेस्टुरेन्टहरु आदिको प्रयोग गर्ने, रेस्टुरेन्टहरुले लागू गरेका संक्रमण फैलावट रोकथामको उपाएहरुको पालनामा पूर्णरुपमा सहयोग गरौ
- ○ यात्रा आदि,एक प्रिफेक्चरबाट अर्को प्रिफेक्चरहरुमा जाने आउने कार्य गर्दा, ठूला ठूला कार्यक्रममा सहभागी हुँदा,आधारभूत संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरू राम्ररी लागू गर्नुका साथै, गन्तव्य स्थान प्रिफेक्चरहरुको कार्यक्रमहरुमा जाँदापनि आयोजक द्वारा लागू गरिएको संक्रमण नियन्त्रण उपायहरूको पालना गर्ने गरौ
- ○ यदि संक्रमित व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आउनु भएको खण्डमाभने, चाँडै कोरोना परीक्षण गर्ने कार्य गरौ । देश भित्र फर्किएको भएमा वृद्धबृद्धाहरू वा अन्तर्निहित रोग भएकाहरूलाई सम्पर्क गर्न पर्यो भने पहिलेनै कोरोना परिक्षण गर्ने कार्य गरौ。वृद्धआश्रम आदि ठाउँको उपभोग गर्ने व्यक्तिहरुले,अस्थायी रूपमा घर फर्किंदा जस्ता स्थितिमा निरीक्षणहरू सञ्चालन गर्ने कार्यहरु

※「छनौट गरौ！ छान्नसकिने!! मियागी रेस्टुरेन्ट कोरोना मापन प्रमाणीकरण प्रणाली」को प्रमाणीकरण पसल