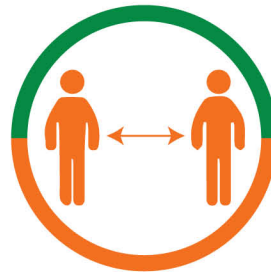


# कार्यस्थलमा कोभिड-१९ रोकथामको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



- ➔ नियमित रूपमा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ➔ आफ्नो सहकर्मी वा अन्य व्यक्ति वा सेवाग्राहिहरूसँग कम्तीमा पनि २ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- ➔ नियमित रूपमा साबुन-पानीले मिची-मिची कम्तीमा पनि २० सेकेन्डका लागि हात धुनुहोस् र आवश्यकता अनुसार सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ➔ खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाक-मुखलाई टिस्यु पेपर, कृडिनो वा रुमालले छोप्नुहोस्, जथाभावि थुक्ने, सिंगान फाल्ने नगर्नुहोस् ।
- ➔ स्वास-प्रस्वास सम्बन्धि समस्या भएका, खोकि लागेका तथा ज्वरो आएका व्यक्तिलाई काम गर्ने ठाउँमा आउन नदिनुहोस् ।
- ➔ नियमित रूपमा सेवाग्राहिहरू तथा कर्मचारीहरूले छोड्ने ठाउँमा बेला-बेलामा किटाणु मार्ने भोलले निसंक्रमण गर्नुहोस् ।
- ➔ कार्यालयमा आवश्यक सामग्रीहरू (जस्तै: कलम, स्टेप्लर, पन्चीड मेसिन साथै अन्य फलाम तथा प्लाष्टिक जन्य औजार तथा कागजात) साटा-साट नगर्नुहोस्, गर्नेपरे पनि सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ➔ कार्यालयमा आफ्नो निजी प्रयोजनमा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू (जस्तै: चम्चा, प्लेट, कप, मोबाइल इत्यादी) अरुलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस् ।
- ➔ कार्यालयमा आफू बस्ने कोठामा प्रशस्त र खुल्लारूपमा हावा प्रवाह हुने व्यवस्था गर्नुहोस्, साथै झ्याल, भेन्टिलेसनहरू खुला राख्ने र एसिको प्रयोग आवश्यक भए मात्रै गर्नुहोस् ।
- ➔ शौचालयलाई किटाणु मार्ने भोलले बारबार र नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् ।
- ➔ यदि तपाईंको सम्पर्क प्रत्यक्षरूपमा सेवाग्राहीहरूसँग हुन्छ भने मास्क, चस्मा र सकिन्छ भने अनुहारमा फेस सिल्डको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ➔ सेवाग्राहीसँग काम सकिएपछि तुरुन्तै साबुन-पानीले हात धुने वा सेनिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस् । साथै सेवाग्राहीले कार्यालयमा प्रयोग गरेका सामग्रीहरूलाई पनि सकेसम्म तुरुन्तै सफा गर्नुहोस् ।



थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको वेब साइट हेर्नुहोस् वा १११५ र ११३३ मा आवश्यक जानकारीको लागि सम्पर्क राख्नुहोस् ।

