

मानिस हरु संग ८०% प्रतिशत सम्म भेट-घाट कम गर्नका लागि सतर्क मा बसी तरिका १०ओटा यस प्रकार छन्-

कोरोनाभाइरस को संक्रमण बाट जोगिन को लागि सब भन्दा ठूलो उपाय भनेको ८०% सामाजिक दूरी बनाई राख्नु हो। कृपया तल लेखिएका १० विन्दुहरू नोट गर्नुहोस् ८०% सामाजिक दूरी बनाई राख्नु तलको तस्वीर स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालयको जापानी संस्करणको आधारमा अन्तर्राष्ट्रिय संघ द्वारा बनाईएको छ। कृपया सामाजिक दूरी बनाई राख्नु होस् र आफुलाई, परिवार र तपाईंको साथीहरूलाई कोरोना वायरस बाट बचाउनुहोस्। कृपया तपाईंको दैनिक जीवनको बारेमा विचार गर्नुहोस्।

<p>1 भ्रमहिन सम्म सावजनिक बिदाहरु निरन्तर रहने छन्।</p> <p>कृपया बाहिर नगई, साथी-भाई तथा आफन्त हरु संग आनलाइन बाट नै सपके गर्नु।</p> 	<p>2 एक जना संग मात्र अथवा त्यो भन्दा कम संग सुपरमार्केटमा जाओ।</p> <p>साथै, मानिस हरु धारे भाका बलामा जाउ।</p> 	<p>3 कृपया बिहान कसरत गर्ने एक-जना भएर निस्कनुहोस्।</p> <p>कृपया पार्कमा केही मानिसहरू मात्र भएको बलामा जानुहोस्।</p> 
<p>4 कृपया, नजिक को साधरण पसल देखि किनमेल गर्नु। यदि तपाईं हतार छैन भने, (मेल अर्डर, फोन वा इन्टरनेट मार्फत अर्डर गर्नुहोस् घर सम्म डेलिभर गरि प्राप्त गर्नु।) अन्लाइन शपिंग गर्नु।</p> 	<p>5 सब जना एकसाथ भएर ग्रुपमा खसा खाने जति बन्द गर्नु।</p> <p>तपाईंको पीसी वा स्मार्टफोन मार्फत विडियो च्याट गरि घरमा आनलाइन पिउनुहोस्।</p> 	<p>6 कोरोनाभाइरस अस्पताल बाट सरनी सम्भवना बढी भएको जनल कपया एकटमै कृपया एमजसा नपरकामा, फोन वा भाडियाफोन मार्फत मातृकल जाचि गरिउनुहोस्। सध अस्पताल जानि पनि इरुल समुप आलि लामा गरारनसहाला।</p> 
<p>7</p> <p>मासपेशि प्रशिक्षण र योग जस्तो व्यायामहरूका लागि, घर मा भित्तियां हेरेर गर्नु।</p> 	<p>8 खानेक्राइरु, रेसु त्रात बाट टेक-आउट गरेर घरे बसेर खाओ।</p> <p>अथवा, घरे बसी किरासी बाट खान ओर्लेर गर्नु।</p> 	<p>9 काम पनि घर बाटै गर्नु।</p> <p>आपनो जीवन लाई सुरक्षित राख्नु को लागि संगी मिलेर सहभागी बनी।</p> 
<p>10 ध्याक्तेसंग कुरा गर्दा मास्क लगाउनुहोस्।</p> 	<p>इ तिन कुरा बाट टाढा रहनु,</p> <ol style="list-style-type: none"> इयात बन्द भएका कठा अथवा हवाना छरन ठाउ घरे मानिस हरु भएको ठाउँ, अथवा भीडभाड ठाउँ कुनै पनि मानिस संग नजिक देखि बोलचाल अथवा भिडभाड मा गएर लामो समय सम्म बलचित <p>हाथ छिन्-छिन्नु धुनुहोस्,</p> <ul style="list-style-type: none"> खोपटा रुमात ले वा हाथ ले मुख छेक्नुहोस्, मानिस को अगाडी न खोक्नुहोस् इयात वा डोक खोलेर हवा खेल्न दिने स्वास्थ्यको बारेमा सवधनी अपनाउने विषयहरू महत्वपूर्ण छन्। 	

日本語(にほんご)がよくわからない人(ひと)や 自分(じぶん)の 国(くに)の言葉 (ことば)で 話(はなし)をしたい人(ひと)は 船橋市外国人総合相談窓口 (ふなばししがいこくじんそうごうそうだんまどぐち)に連絡(れんらく)してください

船橋市外国人総合相談窓口 (ふなばししがいこくじんそうごうそうだんまどぐち)

電話 (でんわ) : 050-3101-3495

午前 (ごぜん) 9時 (じ) から午後 (ごご) 5時 (じ)

土曜日 (どようび) 日曜日 (にちようび) 祝日 (しゅくじつ) は 休 (やす) みです