

## 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><b>1</b> 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><b>2</b> एक जना संग मात्र अथवा त्यो भन्दा कम संग सुपरमार्केटमा जाओ।</p> <p>साथे, मानिस हरु धारे भाका बलामा जाउ।</p> 	<p><b>3</b> कृपया बिहान कसरत गर्ने एक-जना भएर निस्कनुहोस्।</p> <p>कृपया पार्कमा केही मानिसहरू मात्र भएको बलामा जानुहोस्।</p> 
<p><b>4</b> 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><b>5</b> सब जना एकसाथ भएर ग्रुपमा खसा खाने जेन बन्द गर्नु।</p> <p>तपाईंको पीसी वा स्मार्टफोन मार्फत विटिया च्याट गरि घरमा आनलाइन पिउनुहोस्।</p> 	<p><b>6</b> कोरोनाभाइरस अस्पताल बाट सरनी सम्भवना बढी भएको जनल कपया एकटमै कृपया एमजसा नपरकामा, फोन वा भाडियाफोन मार्फत मातकल जाचि गराउनुहोस्। सध अस्पताल जानि पनि इरुल समुप आलि लामा गराउनसहाला।</p> 
<p><b>7</b> मासपेशि प्रशिक्षण र योग जस्तो व्यायामहरूका लागि, घर मा भितिया हेरेर गर्नु।</p> 	<p><b>8</b> खानेक्राइरु, रेसु त्रात बाट टेक-आउट गरेर घरे बसेर खाओ।</p> <p>अथवा, घरे बसी किरासी बाट खान ओर्लेर गर्नु।</p> 	<p><b>9</b> काम पनि घर बाटै गर्नु।</p> <p>आपनो जीवन लाई सुरक्षित राख्नु को लागि संगे मिलेर सहभागी बनी।</p> 
<p><b>10</b> ध्याक्तेसंग कुरा गर्दा मास्क लगाउनुहोस्।</p> 	<p><b>इ तिन कुरा बाट टाढा रहनु,</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>इयात बन्द भएका कठा अथवा हवाना छरन ठाउ</li> <li>घरे मानिस हरु भएको ठाउँ, अथवा भीडभाड ठाउँ</li> <li>कुनै पनि मानिस संग नजिक देखि बोलचाल अथवा भिडभाड मा गएर लामो समय सम्म बलचित</li> </ol> <p><b>• हाथ छिन्-छिन्नु धुनुहोस् •</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>खोपटा रुमात ले वा हाथ ले मुख छेक्नुहोस्, मानिस को अगाडी न खोक्नुहोस्</li> <li>इयात वा डोक खोलेर हवा खेल्न दिने</li> <li>स्वास्थ्यको बारेमा सवधानी अपनाउने विषयहरू महत्वपूर्ण छन्।</li> </ul>	

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