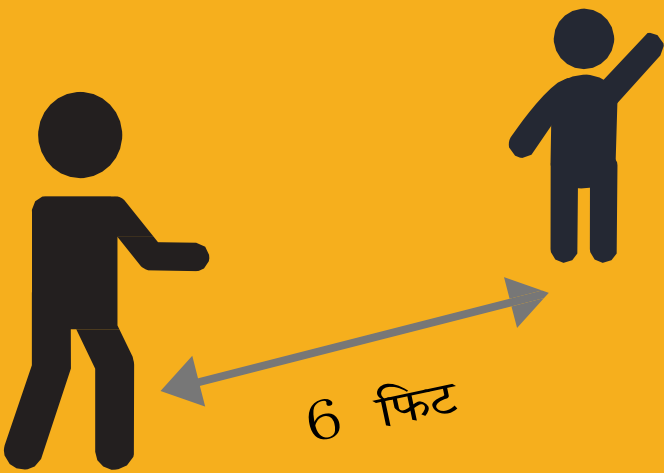


जीवन आजै बचत गर्न सुरु गर्नुहोस्!

सामाजिक दूरी

आफ्नो, आफ्नो परिवार र आफ्नो समाजको सुरक्षा गर्नुहोस्!



आफ्नो दूरी राख्नुहोस्

तपाईं बाहिर सार्वजनिकमा हुँदा अन्यहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्, विशेषगरी कोही व्यक्ति बिरामी वा खोकिरहेको र हाच्छिँउ गरिरहेको देखिनुभएको छ भने!

सामान्य सर्वसाधारणलाई
नछुनुहोस्

त्यो भनेको अंकमाल, हात मिलाउने वा हाइ-फाइभहरू नगर्नुहोस्! पिन प्याड वा टच स्क्रिनहरू हडाउने भुक्तानी विधिहरू प्रयोग गर्नु पनि एउटा राम्रो उपाय हो।



अभिभावक र खेलमितिहरूको पुनः

निर्धारणमा विचार गर्नुहोस्

बच्चाको जन्मदिनको पार्टीका लागि अस्वीकार गर्न गाह्रो हुन सक्छ तर यसमा कति जना मानिसहरू उपस्थित हुनुहुनेछ र भाइरस फैलन सक्ने सम्भावना बारे विचार गर्नुहोस्।

घरबाट काम गर्ने

घरबाट कार्य गर्नको लागि तपाईंको सामान्य तालिका परिवर्तन गर्नाले संक्रमण हुन सक्छ तर आफूलाई र आफ्नो प्रिय व्यक्तिलाई स्वस्थ राख्नु योग्य हुन्छ।



सूदूर अध्ययनलाई सहायता गर्नुहोस्

यद्यपि यसले अभिभावकहरूमा कठिन ल्याउन सक्छ, हाम्रो बच्चाहरूलाई घरमा राख्नाले हाम्रो एकदमै महत्त्वपूर्ण नागरिकहरूमा रोजको फैलने क्रम जस्तै हजुरबुवा-हजुरआमा र अन्य वृद्ध पारिवारिक सदस्यहरूमा नाटकिय तरिकाले कम हुनसक्छ।

सामाजिक जमघटहरू स्थगित वा
रद्द गर्नुहोस्

व्यक्ति उच्च संख्यामा जम्मा हुने र सँगै नजिकै बस्ने सबै ठाँउहरू बार, रेस्टुरेन्ट र चलचित्र थिएटरहरू हुन्। सम्भावित जोखिम भन्दा धेरै लाभहरू भएमा आफैलाई सोध्नुहोस्।

