



# नेपाल सरकार

टोल फ्रि नं.: ११४०

टेलिफोन नं.: ०१-४२७१७३०

०१-४२८६६६०

इमेल.: [mgmtccmc@gmail.com](mailto:mgmtccmc@gmail.com)

कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन संचालन केन्द्र,  
छाउनी, काठमाण्डौं।

## कोभिड-१९ सङ्कट व्यवस्थापन सञ्चालन केन्द्र, छाउनी, काठमाडौंको सार्वजनिक अनुरोध

छिमेकी राष्ट्र भारत लगायत कतिपय युरोपेली मुलुकहरूमा कोभिड—१९ को संक्रमण दर पुनः बढ्न थालेको र नेपालमा पनि सो को प्रभाव पर्न सक्ने भएकाले जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पूर्ण पालना गर्नुपर्ने अवस्था देखिएको छ । कोभिड-१९ को संक्रमण जोखिम न्युनिकरणका लागि देहायका बुँदाहरू पूर्ण रूपमा पालना गर्न हुन कोभिड—१९ सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (CCMC) सर्वसाधारण र सरोकारवालाहरूलाई अनुरोध गर्दछः

१. समुहगत रूपमा कुनै कार्य वा भ्रमण गर्नु परेमा अनिवार्य रूपमा माक्स लगाउने र भौतिक दूरीका नियमहरूको पूर्ण रूपमा पालना गर्नुहोस् ।
२. कार्यालय तथा सार्वजनिक स्थानहरूमा भौतिक दूरी कायम गरी अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
३. रुघाखोकी लगायतका स्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूले अनिवार्य रूपमा माक्स लगाउने र अरूसँग भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
४. सकभर भिडभाड हुने स्थानहरूमा नजाने जान परेमा माक्स प्रयोग गरी भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
५. सभा, जुलुश, न्याली, भेला, जमघट, गोष्ठी, सेमिनार, बैठकलगायत भिडवाड हुने कार्यक्रमबाट जोगिनुहोस् ।
६. नियमित रूपमा हात धुने र ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
७. चाडपर्वहरूमा सकेसम्म कम मानिसहरूको उपस्थितिमा घरमा नै बसी परिवारजनका साथ बाहिरी वातावरणमा भौतिक दूरी कायम गरी मनाउनुहोस् ।
८. शैक्षिक सस्थाहरूमा माक्स, स्यानिटाइजर र भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस् र गराउनुहोस् ।
९. बाहिरबाट घरभित्र प्रवेश गर्दा साबुन पानीले हात राम्ररी धुनुहोस् । साथै हाँछ्यू तथा खोक्दा टिसियु पेपर वा कुईनालाई खुम्चाएर नाक, मुख छोप्ने बानी बसाल्नुहोस् ।



# नेपाल सरकार

टोल फ्रि नं.: ११४०

टेलिफोन नं.: ०१-४२७१७३०

०१-४२८६६६०

इमेल.: [mgmtccmc@gmail.com](mailto:mgmtccmc@gmail.com)

कोभिड-१९ संकट व्यवस्थापन संचालन केन्द्र,  
छाउनी, काठमाण्डौं।

१०. शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने जस्तै धुमपान, मध्यपान नगर्नुहोस् तथा मानसिन तनाव नलिनुहोस् । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस् ।
११. कोभिड भ्याक्सिन लगाईसकेकाहरूले पनि जनस्वास्थ्य मापदण्ड पूर्ण रूपमा पालना गर्नुहोस् ।
१२. सार्वजनिक यातायात संचालन गर्दा जनस्वास्थ्य मापदण्ड पूरा गरेर मात्र सञ्चालन गर्नुहोस् ।
१३. विमानस्थल र बसस्टपमा आफन्तलाई पुन्याउन वा लिन जाँदा कम व्यक्ति मात्र जानुहोस् ।
१४. अफवाह तथा भ्रामक समाचारको पछि नलाग्नुहोस् ।
१५. कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखा परेमा घरका सदस्यहरूबाट दुरी कायम गर्नुहोस् । गाह्रो भएमा यथासिघ्र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोस् ।