

नयाँ जीवनशैली

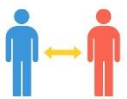
सरकार द्वारा घोषित गरिएको “नयाँ जीवनशैली” लाई सारांशमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

नयाँ कोरोना भाइरसको रोग फैलावट बाट रोक्नको लागि आफ्नो नयाँ जीवनशैली कस्तो कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने बारे वर्णन गरिएको छ ।

रोग नलाग्ने र सर्न नदिनेको लागि कृपया निम्न कुराहरू हेर्नुहोस् ।

(※भविष्यको अवस्था अनुसार विवरणहरू परिवर्तन हुन पनि सक्छ ।)

(1) संक्रमण रोकथामका लागि महत्वपूर्ण कुराहरू



1. अन्य व्यक्तिहरूसँग टाढा रहनुहोस् ।

(2 मिटर टाढा !)



2. मास्क लगाउनुहोस् ।

(यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने पनि लगाउनुहोस् !)



※ गर्मीको बेलामा हिट-स्ट्रोक हुनबाट बच्न मास्क निकाल्नुहोस् । (बाहिरका मानिसहरूसँग टाढा हुने बेला)



3. घरमा पुग्ने बित्तिकै आफ्नो हात र अनुहार धुनुहोस्
(हात, साबुन लगाएर 30 सेकेण्ड जति धुनुहोस्)



4. खोकने बेलाको शिष्टाचारको पालना गर्नु।

खोकने बेलाको शिष्टाचार : खोकदा वा हाच्छिउं गर्दा, मास्क वा रूमाल, टिस्यु, आफ्नो लुगाको बाहुला (sleeve)ले मुख र नाक छोप्नुहोस्।



5. हावालाई राम्रोसँग वारपार हुन दिने।

एयर-कन्डिशन चलाउने बेलामा पनि, कहिलेकाहीँ हावा वारपार हुन दिने।



6. निम्न 3 वटा कुराहरू एकै साथ हुने ठाउँमा नजानुहोस्।

- ✧ मानिसहरू धेरै भएको ठाउँ।
- ✧ मानिसहरूसँगको दूरी नजिक भएको ठाउँ।
- ✧ हावाको वारपार नहुने ठाउँ।

(2) बाहिर जाने बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ❖ शारीरिक रूपमा अस्वस्थ हुँदा बाहिर नजानुहोस्।
- ❖ यदी तपाईं बस्ने क्षेत्रमा नयाँ कोरोना भाइरसको रोग फैलिरहेको छ भने टाढा नजानुहोस्।
- ❖ नयाँ कोरोना भाइरसको रोग फैलिरहेको क्षेत्रमा नजानुहोस्।
- ❖ तपाईं कोसँग, कहाँ भेटेको कुराहरू लेखेर राख्नुहोस्। (यदी संक्रमण भएमा, कारण थाहा पाउनको लागि हो)
- ❖ सम्पर्क पुष्टिकरण अनुप्रयोग (App) (COCOA) को प्रयोग गर्नुहोस्। नयाँ कोरोना भाइरसको रोग भएको व्यक्तिको नजिक गएको छ कि छैन भनि थाहा हुन्छ।)

(3) तपाईं यस्तो अवस्थामा के गर्नुहुन्छ?



किनमेल गर्दा

- ❖ पसलमा जाँदा एक वा दुईजना व्यक्ति मात्र जानुहोस्। मानिसहरू कम भएको समयमा जानुहोस्।
- ❖ नगदको सट्टा इलेक्ट्रोनिक पैसा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❖ पसल जानुभन्दा अघि नै किन्ने सामानहरूको निर्णय गर्नुहोस्। किनमेल सकेपछि तुरुन्त घर फर्कनुहोस्।
- ❖ सकेसम्म बिक्रीको लागि राखिएको सामानहरू नछुनुहोस्।
- ❖ काउन्टरमा लाइन बस्दा, अगाडिको व्यक्तिसँग टाढा रहनुहोस्।
- ❖ इन्टरनेटबाट गरिने किनमेल पनि प्रयोग गर्नुहोस्।



खेल्दा, स्पोर्टहरू गर्दा

- ✧ मानिसहरू कम भएको समयमा पार्कमा जानुहोस्। मानिसहरू कम भएको ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✧ एक वा दुई व्यक्तिको साथ मात्र जोगिंग (Jogging) गर्नुहोस्।
- ✧ जब अन्य व्यक्तिको छेउबाट जानुहुन्छ, उक्त व्यक्तिबाट टाढा रहनुहोला।
- ✧ रेष्टुरेन्टमा जाने बेलामा पहिले नै बुकिंग गर्नुहोस्।
- ✧ लामो समयसम्म साँगुरो कोठामा नबस्नुहोस्।
- ✧ भिडियो हेरेर घरमै व्यायाम गर्नुहोस्।
- ✧ गीत गाउँदा वा समर्थन गर्दा, मानिसहरूसँग टाढा रहनुहोस्।
(अनलाइनबाट हेरिने कन्सर्ट वा स्पोर्टहरू पनि प्रयोग गर्नुहोस्।)



ट्रेन वा बस चढ्दा

- ✧ सकेसम्म मानिसहरूसँग कुरा नगर्नुहोस्।
- ✧ मानिसहरू धेरै भएको समयमा नचढनुहोस्।



खाना खाने बेलामा

- ✧ घरमा लिएर जाने वा डेलिभरी (खाना घरमा पुर्याउन लगाउने) को प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✧ प्रति व्यक्तिले एउटा प्लेट प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✧ मानिससँग आमने -सामने नबसि, छेउमा लाइन लागेर बस्नुहोस्।
- ✧ सकेसम्म मानिसहरूसँग कुराकानी नगर्नुहोस्।
- ✧ एउटै कप सबैले प्रयोग नगर्नुहोस्।



रोजगार

- ✧ टेलिर्वर्क गर्नुहोस् । अफिसमा रहेर काम गर्ने व्यक्तिहरू घटाउनुहोस्।
- ✧ अफिसमा जाने समय, फर्कने समय परिवर्तन गर्नुहोस्।(यो ट्रेनमा भीडभाड हुन्न दिनको लागि हो)
- ✧ अफिसमा अन्य मानिसहरूसँग टाढा रहनुहोस्।
- ✧ बैठक अनलाइनबाट गर्नुहोस्।
- ✧ मानिसहरूसँग भेटेर गरिने बैठकमा मास्क लगाउनुहोस् र हावालाई वारपार हुन दिने ।

सन्दर्भ / स्रोत

“नयाँ जीवनशैली”को व्यावहारिक उदाहरण (स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय, जापानी भाषा)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“नयाँ जीवनशैली” न्याय मन्त्रालय, सजिलो जापानी भाषा

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラストAC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>