

बिदाका समयमा COVID-19 बाट सुरक्षित रहने सुझावहरू

जमघटमा कुनै पनि व्यक्ति फरक घरपरिवारका **जति धेरै मान्छेसँग** अन्तर्क्रिया गर्छ, भौतिक अन्तर्क्रिया **जति नजिकको दूरीमा** हुन्छ र अन्तर्क्रिया जति **लामो समयसम्म** रहन्छ, COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिले, निजमा लक्षण देखिए वा नदेखिए पनि, आफ्नो सङ्क्रमण उक्त व्यक्तिसित सार्ने जोखिम **त्यति नै बढी हुन्छ**।

बिदाका समयमा सबैभन्दा सुरक्षित जमघट भनेको आफ्नो घरपरिवारमा रहेका व्यक्तिहरूसँगको जमघट हो। तपाईंले जमघट गरेर बिदा मनाउने निर्णय गर्नुहुन्छ भने आफ्नो घर बाहिरका प्रियजनहरूमा COVID-19 फैलन कसरी कम गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्। सङ्क्रमण फैलन नदिने केही उपायहरू यस प्रकार छन्:



आफ्नो जमघटबारे योजना बनाउंदा:

- थोरै व्यक्तिहरू समावेश गर्नुहोस्। अतिथिहरूको सङ्ख्या सीमित गर्नुहोस् र भर्चुअल विधिबाट सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- बिरामी भएका व्यक्ति, परीक्षण गर्दा पोजिटिभ रिपोर्ट आएर एकान्तबासमा रहेका व्यक्ति, क्वारेन्टिनमा रहेका व्यक्ति वा आफ्नो परीक्षणको नतिजा पर्खिरहेका व्यक्तिहरू जमघटमा सहभागी नगराउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अतिथिहरू विशेष गरी घरभित्र रहँदा एक अर्काबाट भौतिक रूपमा टाढा रहन नसक्ने अवस्थामा उनीहरूलाई मास्क लगाउन अनुरोध गर्नुहोस्।
- भौतिक दूरी कायम गर्ने गरी बस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्। सम्भव भएमा, फरक घरपरिवारबाट आएका व्यक्तिहरूलाई फरक-फरक टेबलमा राख्ने बारेमा विचार गर्नुहोस्।
- छोटो समयका लागि मात्र जमघट गर्ने गरी योजना बनाउनुहोस्।
- तपाईंको समूहमा रहेका कुनै व्यक्तिको पोजिटिभ रिपोर्ट आएको खण्डमा अन्य व्यक्तिलाई सूचित गर्न अतिथिहरूको सम्पर्क विवरण सहितको सूची बनाएर राख्नुहोस्।



जमघट गर्ने बेलामा:

- अतिथिहरूलाई भौतिक दूरी कायम गर्न र मास्क लगाउन भन्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म घरबाहिरको खुला स्थानमा जमघट राख्नुहोस्।
- घरभित्र रहेका बेलामा र विशेष गरी खाना खाने बेलामा भेन्टिलेसनमा सुधार गर्नुहोस् (झ्याल खोल्नुहोस्, वायु प्रवाह हुन दिनुहोस्, आदि)।
- छिनछिनमा हात धुनुहोस् र धेरै सतह छुने नगर्नुहोस्।
- आफ्ना अतिथिहरूका लागि पर्याप्त मात्रामा ह्याण्ड स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्नुहोस्।



खाना बनाउंदा/पस्कैँदा:

- खाना बनाउने कार्यमा संलग्न सबै जना व्यक्तिले मास्क लगाउनुपर्छ।
- खाना बनाउने क्षेत्रमा सीमित व्यक्तिहरूलाई मात्र राख्नुहोस्।
- पटलक शैलीको खाना वा सबै अतिथिले आ-आफ्नो घरबाट खाना बनाएर ल्याउने गरी जमघट नगर्नुहोस्।
- व्यक्तिहरूले आफैं खाना झिकेर खाने भन्दा पनि एक जना व्यक्तिले नै सबै जनालाई खाना पस्किले व्यवस्था गर्नुहोस्।
- प्रयोग गरेपछि प्याक्न मिल्ने खालका सामग्री प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



जमघट सकिएपछि:

- कुनै व्यक्ति बिरामी भएमा एकान्तबासमा बस्नुपर्छ र परीक्षण गराउनुपर्छ।
- कुनै अतिथिमा परीक्षण गर्दा पोजिटिभ रिपोर्ट आएको खण्डमा सबै अतिथिलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई क्वारेन्टिनमा बस्न, लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको ख्याल गर्न र लक्षण देखिएमा परीक्षण गराउन भन्नुपर्दछ।