

इनबाउन्ड यात्रुहरूको लागि स्वास्थ्य सल्लाह अनिवार्य क्वारेन्टाइन अवधि



क्वारेन्टाइन परिसर

विशेष रूपमा खाँदा, आँखा, नाक वा मुखलाई छुनु अघि र पछि मास्क खोल्नु वा लगाउनु अघि बारम्बार हात सफा राख्नु

सबै व्यक्तिगत आईटमहरू जस्तै टूथब्रश र टूथपेस्ट, रिन्सिस, कप, तौली, अन्य परिवारका सदस्यहरूबाट अलग राख्नुपर्दछ

अलग लुन्डी गर्न आवश्यक छैन

ड्रेनेज पाइपहरू राम्रोसँग र नियमित रूपमा राख्नुहोस् (हप्ताको 1 पटक) प्रत्येक नाली आउटलेटमा (यु-ट्रयाप्स) लगभग आधा लिटर पानी हाल्नुहोस्

सधैं अरु व्यक्तिबाट कम्तिमा 1 मिटरको दूरी राख्नुहोस्

बाथटब र धुने बेसिन प्रयोग गरेपछि डिजर्जेट र पानीले राम्रोसँग सफा गर्नुपर्नेछ। जबकि शौचालय र शौचालय सिट कीटाणुरहित हुनुपर्दछ

अरुले इलेक्ट्रोनिक रिस्टब्यान्ड लगाउनु पर्छ

राम्रो इनडोर भेन्टिलेसन कायम गर्नुहोस्

यदि सम्भव छ भने, तपाईंको आफ्नै कोठामा खानुहोस् आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग एकै टेबलमा नखानुहोस्

आफूले र घरका सदस्यहरूले सकेसम्म मास्क लगाउनुपर्दछ; मास्कको बाहिरी सतहलाई छुनुहुँदैन

सीमित परिसर नछोड्नु

यदि सम्भव छ भने सबै जना राम्रो रूपमा हावामा चल्ने एकल कोठामा रहनु पर्छ

सामान्य सेयर गरिएको आईटम छुनुहोस्; जस्तै टिभी नियन्त्रण प्यानल, रेडियो नियन्त्रण प्यानल, ढोका ह्यान्डलहरू, जबसम्म तपाईं पहिले आफ्नो रक्सीमा आधारित ह्यान्ड्रबको साथ आफ्नो हातको कीटाणुरहित पार्नुहुन्न

आगन्तुकहरूलाई आमन्त्रित नगर्नुहोस्

यदि ज्वरो लागेमा वा अन्य लक्षणहरू देखिएमा, कृपया तुरुन्त स्वास्थ्य विभागमा रिपोर्ट गर्नुहोस्

