

बाहिर सुरक्षति रहने

हामी सबैले सकेसम्म घरमा बस्न जारी राख्नुपर्छ । तपाईं बाहिर हुँदा आफूलाई सुरक्षति राख्न कृपया सरकारी सुरक्षा निर्देशिकाको पालना गर्नुहोस् ।



अरू मानसिबाट **2** मटरि दुरी राख्नुहोस्

तपाईं व्यायाम सहति घर बाहिर धेरै समय बतिउन रमाईलो गर्न सक्नुहुनेछ तर तपाईं २ मटरि टाढा रहनु आवश्यक छ जो तपाईंको परिवारमा छैनन्



आफ्नो हातहरू र अनुहार सकेसम्म सफा राख्नुहोस्

आफ्नो हातहरू साबुन र पानीले 20 सेकेन्डसम्म धुनुहोस् र आफ्नो अनुहार छुनबाट बच्नुहोस्



आफ्नो घरभन्दा बाहिरका मानसिहरू भएमा मुखामुख हुनबाट जोगनिहोस्

यदि तपाईं कसैसँग मुखामुख गरेर बस्नु भन्दा कोल्टे परेर बस्नुभयो भने तपाईंले संक्रमणको जोखमि कम गर्न सक्नुहुन्छ



भीडभाडबाट जोगनिहोस्

यदि क्षेत्र धेरै व्यस्त देखिमा त्यसबाट जोगनिहोस् र तपाईं थोरै मानसिहरू भएको अन्यत्र ठाउँमा जानुहोस्



यदि तपाईंलाई यात्रा गर्नुपरेमा

तपाईंले सम्भव भएको ठाउँमा हडिनु वा साइकल चलाउनुपर्छ । यदि तपाईंले सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नुपरेमा तपाईं व्यस्त समयबाट जोगनिपर्छ

थप जानकारीको लागि:

www.warwickshire.gov.uk/coronavirus

Safe outside guidance - Nepali

