

# टोक्यो के नागरिकों के लिए अनुरोध

वर्षांत और वर्षारंभ के लिए संदेश  
नया कोरोना वायरस  
खुद को संक्रमण से बचाएं और  
दूसरों को संक्रमित न करें



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ विचारशील छुट्टियां

- अपने आप को संक्रमण से बचाएं
- अपने परिवार को संक्रमण से बचाएं
- अपने करीबी लोगों को संक्रमण से बचाएं
- अपने साथियों को संक्रमण से बचाएं

कुछ ऐसा है जो आप इसके लिए कर सकते हैं  
आईए, नए वर्ष का आनंद लेने का तरीका खोजें



# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ अपनी और सबकी सुरक्षा करें

- अगर बाहर जाना अनिवार्य हो, तो मास्क पहनें।
- भीड़ के स्थानों पर न जाएं।
- दिन में कई बार अपने हाथों को धोएं।
- दैनिक शारीरिक स्थिती का रिकॉर्ड रखें।
- बाहर जाते समय या लोगों से मिलते समय उसका रिकॉर्ड रखें ताकि आप इसे बाद में याद कर सकें।



# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ घर पर समय बिताएं

- 1 घंटे में लगभग 2 बार खिड़कियां खोलें।
- दिन में कई बार अपने हाथों को धोएं।
- खांसी होने पर मास्क पहनें।
- यदि आपके यहां कोई मेहमान आते हैं, तो वे और आप, दोनों मास्क लगाएं।



(यदि 30 मिनट से अधिक हो तो जोखिम बढ़ जाता है)



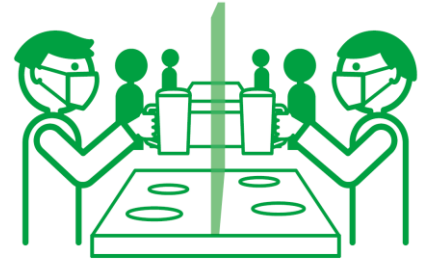
# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ घर पर समय बिताएं

- अपना परिवार या करीबी लोग आदि,  
"हमेशा के छोटे समूह"के साथ समय बिताएं।
- जहां तक संभव हो, दादा दादी, रिश्तेदार या अपने गांव के लोग आदि "लंबे समय के बाद मिलनेवाले" लोगों से भेंट करने से बचें।
- यदि आप किसी से "लंबे समय के बाद" मिलनेवाले हैं, तो दोनों मास्क लगाएं और मुलाकात का समय कम रखें।
- भीड़ के समय और भीड़ के स्थानों पर खरीदारी से बचें।



# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ एक साथ भोजन के समय संयम रखें।

- अपने परिवार के साथ, या हमेशा जिन लोगों के साथ रहते हैं उन लोगों के साथ, कम संख्या में जाएं।
- खाना-पीना कम रखें।
- भोजन और बातचीत का समय अलग रखें।
- बोलते समय मास्क पहनें।
- शांति से बातें करें, बड़ी आवाज में बात न करें।
- खाने के दौरान अपना स्थान न छोड़ें और अपना पेय स्वयं लें।
- साल के अंत और नए साल की पार्टियों को टालें।



# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ नव वर्ष का प्रथम मंदिर दर्शन

- ऑनलाइन आदि, नए वर्ष का आनंद लेने के अन्य तरीके खोजें।
- भीड़ के दिनों और भीड़ का समय टालकर, अन्य शांत समय में बाहर जाएं।
- बाहर जाते समय मास्क पहनें।



नए साल के प्रथम 3 दिन छोड़कर, अन्य शांत समय में मंदिर में दर्शन के लिए जाएं



一般財団法人  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ घर लौटना

- विदेशी नागरिकों में कुछ ऐसे हैं जो अभी देश में नहीं लौट सकते। ऐसी स्थिति में, कृपया ऑनलाइन आदि का उपयोग करें।



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"



# हमेशा की तरह से अलग वर्षांत और वर्षारंभ 5 वचन

1. हमेशा साथ रहनेवाले लोगों के साथ समय बिताएं।
2. भीड़ के स्थानों पर न जाएं।
3. मास्क पहनें।
4. दिन में कई बार अपने हाथों को धोएं।
5. 1 घंटे में लगभग 2 बार खिड़कियां खोलें।

