

# टोकियोवासीहरूमा अनुरोध

सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको लागि सन्देश  
नोभल कोरोना भाइरस  
नसार्ने / सर्न नदिने



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# अहिले सम्मको भन्दा फरक तरिकाले सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको छुट्टी मनाऔं

- संक्रमणबाट आफूलाई बचाऔं
- परिवारलाई संक्रमणबाट बचाऔं
- आफ्ना नजीकका व्यक्तिहरूलाई संक्रमणबाट बचाऔं
- साथीभाइलाई संक्रमणबाट बचाऔं

त्यसको लागि तपाइँले गर्न सक्ने कुराहरू छन्  
नयाँ जीवनशैलीको आनन्द लिने तरिका खोजौं



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष आफ्नो र अन्यसबैको रक्षा गर्नको लागि

- बाहिर जानैपरेको खण्डमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- धेरै मान्छे हुने ठाँउहरूमा नजानुस् ।
- 1दिनमा धेरै पटक आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- प्रतिदिन शारीरिक स्वास्थ्य स्थितिको रेकर्ड राख्नुहोस्
- बाहिर जाँदा वा अन्य व्यक्तिलाई भेट्दा, कहाँ गएको र कसलाई भेटेको आदि कुराहरू लेखेर राख्नुहोस् ।



# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष घरैमा बिताऔं

• 1 घण्टामा लगभग 2 पटक झ्याल खोल्नुहोस् ।

• 1 दिनमा धेरै पटक आफ्नो हात धुनुहोस् ।

• खोकनेबेलामा मास्क लगाउनुहोस्।

• घरमा कोही आउँदा सबैले मास्क लगाउनुहोस्।

(30 मिनेट वा सो भन्दा अधिक समय सँगै बस्दा जोखिम हुन्छ)



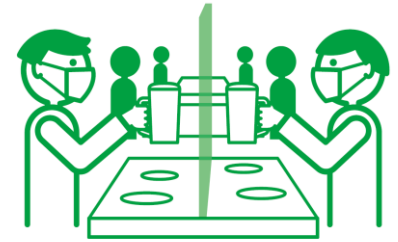
# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष घरैमा बिताऔं

- परिवार, नजिकका साथीभाइ आदि, "सधैँजसोको सानो समूहमा" बिताउनुहोस्।
- हजुरबुबा, हजुरआमा, आफन्तहरू, स्थानीय साथीहरू आदि "लामो समय भेट नभएको व्यक्ति" लाई भेट्नबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस्।
- "लामो समय भेट नभएको व्यक्ति" लाई भेट्न परेमा आपसमा मास्क लगाएर छोटो समय मात्र भेट्नुहोस्।
- किनमेल गर्दा भीडभाड हुने समय वा स्थानबाट टाढा रहनुहोस्।



# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष धेरैजना भेला भएर सँगै खाना खाने नगरौं

- परिवार तथा हरेक दिन सँगै हुने व्यक्ति आदि थोरै सङ्ख्यामा जाऔं।
- खानपिन तथा मद्यपानको समय छोटो गरौं।
- खानपिन र कुराकानी एकै समयमा नगरौं।
- बोल्ने बेला मास्क लगाउनुहोस् ।
- कुराकानी सानो स्वरमा गर्नुहोस्, ठूलो स्वरले नबोल्नुहोस्।
- धेरैजना भेला भएर सँगै खाना खानेबेला, कुर्सीबाट नउठ्ने र मदिरा आफैले हाल्ने
- वर्षको अन्त्यमा हुने पार्टी र नयाँ वर्षको पार्टीहरूबाट टाढा रहने



# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष नयाँ वर्षमा गरिने साइन तथा मन्दिर दर्शन

- अनलाइन आदि नयाँ जीवनशैलीको आनन्द लिने तरिका खोजौं
- व्यस्त हुने दिन र समयमा ननिस्की, बिस्तारै आरामसँग बाहिर जानुहोस्
- बाहिर जानुहुँदा मास्क लगाउनुहोस् ।



जनवरी 1 तारिख बाट 3  
तारिख सम्म नगई  
त्यसपछिको दिनमा  
आरामसँग दर्शन गरौं



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

# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष घर फर्कने / जन्मथलो फर्कने

- अहिले स्वदेश फर्कन नसक्ने विदेशीहरू पनि यहाँ छन् यस अवस्थामा, अनलाइन आदि प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।





# अहिले सम्मको भन्दा फरक सालको अन्त्य तथा नयाँ वर्ष 5 प्रतिज्ञाहरू

1. धेरैजसो सँगै हुने व्यक्तिसँग बिताऔं
2. धेरै मान्छे हुने ठाउँहरूमा नजाने
3. मास्क लगाउनुहोस् ।
4. 1 दिनमा धेरै पटक आफ्नो हात धुनुहोस् ।
5. 1 घण्टामा लगभग 2 पटक झ्याल खोल्नुहोस् ।

