

प्रियजनको सुरक्षाको लागि कोविड-१९ बाट संक्रमण नहुने, संक्रमण हुन नदिने

कोविड-१९ बाट संक्रमण नहुनको लागि सावधान रहौं।

- विशेष गरी जेष्ठ नागरिक (= ६५ बर्ष नाघेको व्यक्ति) सावधान रहनुहोला।
- परिवारमा पनि सावधानी अपनाउनुहोला।

※संक्रमण = रोग मान्छेबाट मान्छेमा सर्छ

दिनमा धेरै पटक हात धुने



मुख पुछने रुमाल र दाँत माइदा प्रयोग गर्ने कप आफ्नो मात्र प्रयोग गर्ने



सबैले एउटै थाल प्रयोग नगर्ने, आफ्नो खाना आफ्नो थालमा राखेर खाने



ढोकाको समाले ठाउँ र बत्तीको स्विच सधै पुछेर सफा राख्ने



एक घण्टामा दुई पटक झ्याल खोलेर हावा बदल्ने



आँखा, मुख नाक आदि सकभर नछुने



घर भित्र पनि कुरा गर्दा मास्क लगाउने



※जेष्ठ नागरिक (= ६५ बर्ष नाघेको व्यक्ति) लाई संक्रमण हुन नदिने

मान्छे सँग प्रत्यक्ष भेटेर लामो समय कुराकानी नगर्ने



※जेष्ठनागरिक (= ६५ बर्ष नाघेको व्यक्ति) लाई संक्रमण हुन नदिने

कोविड प्रति सावधानी अपनाएको चिन्ह "इन्द्रधनुषको स्टिकर"※ टाँसेको पसल प्रयोग गर्ने



※ "इन्द्रधनुषको स्टिकर" टाँसेको पसल कोविड-१९ संक्रमण प्रति सावधानी अपनाएको पसल हो।

■ कोविड बारे जानकारी चाहिएमा वा सन्धो नभएको बेलामा

[कोविड कल सेन्टर](#)

(जापानी, अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियन भाषामा परामर्श लिन सकिन्छ)

☎ ० ५ ७ ० - ५ ५ ० ५ ७ १ बिहान ९ बजे बाट राति १० बजे सम्म

■ कोविडको कारणले जिवन निर्वाह गर्न गाह्रो भएमा वा पिर लागेमा

[विदेशीहरूको लागि टोकियो कोविड सपोर्ट सेन्टर \(TOCOS\)](#)

(अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियन भाषा लगायत १४ वटा भाषामा परामर्श लिन सकिन्छ)

☎ टोल फ्री ० १ २ ० - २ ९ ६ - ० ० ४

बिहान १० बजे बाट साँझ ५ बजे सम्म

(शनिवार, आइतवार र सार्वजनिक बिदाको दिनमा बन्द रहन्छ)



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"