


विधालयमा कोरोना १९ संगरोध नियमहरुको पालना

कोरोना शंकास्पद लक्षण (ज्वरो ३७.५°Cमाथि, खोकी, घाँटी दुख्ने, आदि) छ भने आमा बुवा वा शिक्षकलाई भन्नुहोस् स्कीनिंग क्लिनिकमा गयर उपचार वा परीक्षण गराउनुस्

जहिले, जहापनि सहि मास्क लगाउनुहोस्

	स्कूलको समयमा सहै मास्क लगाउनुहोस् ।		यदि कुनैपनि समयमा आवश्यक पर्न सक्छ, मास्क बोकिरहनुहोस् ।
	मास्क लगाउदा नाक र मुख नदेखिनेगरि अनुहारमा मिलायर लाउनुहोस् ।		मास्क लगाईरहेको अवस्थामा नछुनुहोस् ।

कक्षाकोठामा

	कक्षामा प्रवेश गर्नु अघि ज्वरो जाँच गर्नुहोस् ।		डेक्स,वेन्च दैनिक सनिटाइजरको प्रयोगले कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
	सार्वजनिक सामानहरु बारम्बार सनिटाइजरको प्रयोगले किटाणुरहित गर्नुहोस् र व्यक्तिगत सामानको प्रयोग गर्नुहोस् ।		भ्यालहरु बेलाबेलामा खोलेर हावा आवात जावात गराउनुहोस् एक घण्टामा एक पटक भन्दा बढी


विश्रामको समय

			बगिरहेको पानीमा साबुनले राम्ररी हात धुनुहोस् (कसरत पछि, विश्राम समय, खाना खानु पहिला आदि बारम्बार) अनावश्यक हिड्डुल वा भेटघाट बाट टाढा रहनुहोस्
---	---	---	--

खानाको समय

	खाना खानु भन्दा पहिला ज्वरो जाँच र हातमा सनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।		खाना कुर्ने समयमा उपयुक्त दूरी(१मिटर भन्दा बढी) कायम राख्ने र कुराकानी नगर्नुहोस्
	खाना खानु ठिक अगाडि मात्र मास्क निकाल्नुहोस् र खाना खाईसकेपछि तुरुन्त मास्क लगाउनुहोस् ।		खानाको समयमा शान्त र तोकिएको ठाउँमा खानुहोस्

स्कूलको समय

	स्कूल सकिय पछि, तुरुन्त घर जानुहोस् एकेडेमिमा पनि स्कूलको जस्तै संगरोध नियमहरु पालना गर्नुहोस्
---	---

<यो अनुवाद दानुरी कल सेन्टर १५७७ - १३६६ बाट गरिएको हो>