

कोरोना कालमा सुरक्षित गर्मी बिदाको लागि अपनाउनु पर्ने सुरक्षा नियमहरू

◆ स्वस्थ र आरामदायी गर्मी बिदा व्यतित गर्ने

◆ गर्मी बिदाको उच्च सिजनमा घुम्न नगएर अन्य बेला सानो समूहमा गर्मी बिदा व्यतित गर्ने

□ बिदाको अवधि विभाजन गरि सानो समूहमा गर्मीको छुट्टी बिताउने

○ बिदाको उच्च सिजन अर्थात जुलाई अन्तिमदेखि अगस्तको प्रारम्भसम्म बिदा नलिने र सानो समूहमा गर्मी बिदा मनाउने

○ गर्मी बिदालाई २ भन्दा बढी छोटो अवधिमा विभाजन गरि प्रयोग गर्ने

□ मानिसको भिडभाड हुने स्थानमा नजाने

○ गर्मी बिदामा घुम्न जाने स्थान छनौट गर्दा सरकार, आदिवाट उपलब्ध गराइने मानविय चाप अन्दाज गर्न सकिने सेवा *, आदि प्रयोग गरि भिडभाड कम भएको क्षेत्रमा जाने

* (संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालय) www.korean.visitkorea.or.kr, APP

(महासागर तथा मत्स्यपालन मन्त्रालय) (www.seantour.kr)

○ बिदाको बेला जहिले, जहाँपनि मानिस बिच (२ मिटर, कम्तीमा १ मिटर)को दूरी कायम गर्ने,

भिड धेरै हुने स्थान प्रयोग नगर्ने, अरु व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुनको साटो आफूसँगै बिदामा गएका साथीहरूसँग रमाउने

○ सामूहिक यात्रा नगर्ने र आराम गर्ने उद्देश्यले यात्रा मार्ग सकेसम्म छोड्न बिदा मनाउने

□ मास्क प्रयोग गर्ने, कोरोनाका लक्षणहरू राम्ररी याद गर्ने

○ कोरोना सङ्क्रमण रोकथामका उपाय बमोजिम मास्क प्रयोग जस्ता नियम राम्ररी पालना गर्ने

- **बिदामा जानु अघि** कोरोना १९का लक्षणहरु (ज्वरो आउने, बास्ना र स्वाद हराउने, मांसपेशी दुख्ने, आदि) देखा परेमा यात्रा रद्द गर्ने वा पछि सार्ने, तुरुन्तै जाँच गराउने र धेरै जनाले प्रयोग गर्ने स्थानमा नजाने
- **बिदामा गएर आएपछि**, निश्चित अवधि भरि धेरै जनाले प्रयोग गर्ने स्थानमा नजाने, आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था आफैले ख्याल गर्ने, कोरोना सङ्क्रमणको शङ्का लागेमा वा कोरोना १९का लक्षणहरु देखा परेमा तुरुन्तै जाँच गराउने
- **अत्याधिक मादकपदार्थ सेवन**, आदि जस्ता कोरोना सङ्क्रमणको खतरा उच्च गराउने कृयाकलाप नगर्ने ★ अरु बेलापनि कोरोना १९ सम्बन्धी लक्षण देखा परेमा काममा नजाने र तत्कालै कल सेन्टर (१३९९, एरिया कोड+१२०) वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गरि जाँच गराउने