तपाई सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका बासी हुनहुन्छ र काठमाण्डौमा लकडाउनमा सुरक्षित बस्नु भएता पनि आफ्नो नगरमा आउदाँ बाटोमा तपाई कुनै किसिम बाट कोरोना संक्रमित भएको हुन सक्छ । त्यसकारण आफनो परिवारका सदस्य र गाँउ समाजमा कोरोनाको माहामारी फैलिन नदिन तपाई आफ्नै घरमा सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बसिदिनु हुन सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

<u>घरैमा सेल्फ क्वारेन्टाइन बस्नु पर्दा पालना गर्नु पर्ने नियमहरु:</u>

१ परिवारको सदस्य भन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने । सम्भव भए छुट्टै चर्पीको प्रयोग गर्ने ।

२ परिवारका अन्य सदस्यहरु संग कम्तीमा १.५ मिटर टाढाको दूरीमा मास्क लगाएर बस्ने ।

३ खोक्दा हाँछियू गर्दा सधै टिस्यु पेपरले वा पाखुराले नाक मुख छोप्ने र प्रयोग गरिएको टिस्यु पेपरलाई बिर्को भएको बाल्टिनमा बिसर्जन गर्ने र त्यसलाई सुरक्षित तरिकाले जलाउने ।

४ साबुन पानीले पटक पटक २० सेकेन्ड सम्म मिचीमिची हात धुने । उपलब्ध भए सम्म राम्रो गुणस्तरीय स्यानिटाइजार प्रयोग गर्ने ।

५ आफुले प्रयोग गरेका भाडाँकुडाँ तौलिया लुगाफाटाहरु अन्य ब्यक्तिले प्रयोग नगर्ने ।प्रयोग गर्दा राम्ररी धोएर घाममा सुकाएर मात्र भाँडाकुडा चलाउने ।

६ समुदायको कोही मानिसलाई पहुनाको रुपमा भेट्न नजाने र भेट्न आउन नदिने । गाँउ टोलमा घुम्दै नघुम्ने ।

७ स्वास्थ्यमा समस्या देखा परे स्वास्थ्य संस्थामा फोन गरेर सोध्ने र परामर्श लिने ।

८ जताजतै नथुक्ने ।

९ पोषिलो खानपिन र सरसफाईमा ध्यान दिने ।

१० फोहोर हातले आँखा ,मुख र नाकमा नछुने ।

सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका
सल्लेरी , सोलुखुम्बु