

टोक्योबासीहरूप्रति अनुरोध

वर्षान्त 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 वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष सद्भावनाको छुट्टी

- 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 वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष

आफ्नो र अन्यसबैको रक्षा गर्ने

- बाहिर जानैपरेको खण्डमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- धेरै मान्छे हुने ठाउँहरूमा जान हुदैन
- 1 दिनमा धेरै पटक आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- प्रतिदिन शारीरिक स्वास्थ्य स्थितिको रेकर्ड राख्नुहोस्
- बाहिर जाँदा वा अन्य व्यक्तिलाई भेट्दा, तिनीहरूलाई पछि सम्झन सक्ने गरी रेकर्ड राख्नुहोस्



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

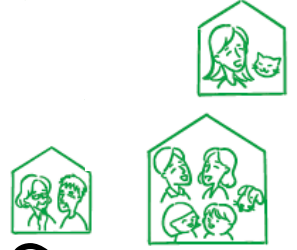
अहिले सम्मको भन्दा फरक वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष घरैमा बिताऔं

- 1 घण्टामा लगभग 2 पटक झ्याल खोल्नुहोस् ।
- 1 दिनमा धेरै पटक आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- खोकनेबेला, मास्क लगाउनुपर्छ
- आगन्तुकहरू आउँदा आपसमा मास्क लगाउनुपर्छ
(30 मिनेट वा सो भन्दा अधिक भए जोखिम बढ्छ)



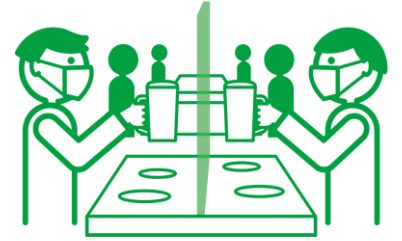
अहिले सम्मको भन्दा फरक वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष घरैमा बिताऔं

- परिवार, नजिकका साथीभाइ आदि, "सधैजसोको सानो समूहमा" बिताउनुपर्छ
- हजुरबुबा, हजुरआमा, आफन्तहरू, स्थानीय साथीहरू आदि "लामो समयपछि भेटिएका व्यक्ति" लाई भेट्नबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस्
- "लामो समयपछि भेटिएका व्यक्ति" लाई भेट्न परेमा आपसमा मास्क लगाएर छोटो समय भित्र भेट्नुपर्छ
- किनमेल गर्दा भीडभाड हुने समय वा स्थानबाट टाढा रहनुपर्छ



अहिले सम्मको भन्दा फरक वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष धेरैजना भेला भएर सँगै खाना खाने नगरौं

- परिवार तथा हरेक दिन सँगै हुने व्यक्ति आदि थोरै सङ्ख्यामा जानुपर्छ
- खानापिना तथा मद्यपान छोटो समयका लागि गर्नुपर्छ
- खानापिना र कुराकानीको समय अलग गर्नुपर्छ
- 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



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 वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष नयाँ वर्षमा गरिने साइन तथा मन्दिर दर्शन

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



पहिलो दिन देखि तीन
दिन सम्म नगई
त्यसपछि आरामसँग
दर्शन गर्ने



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 वर्षान्त 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 वर्षान्त 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 ।



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