

## नोभेल कोरोनाभाइरससम्बन्धी जानकारी घरमा रहनुहोस् र सरसफाइको ध्यान दिनुहोस्

हेलसिन्की नगरले निम्न सिफारिस तथा निर्णयहरू गरेको छः

- भीडभाडमा नजानुहोस् । सबै जनाले सकेसम्म एकान्तवासमा (self-quarantine) बस्नु पर्छ । यसको अर्थ हो सकेसम्म काम घरैबाट गर्नु पर्छ । दस जनाभन्दा बढी व्यक्ति भेला हुन निषेध गरिएको छ तर पसलमा जान भने पाइन्छ ।
- बाहिर निस्कनु पर्ने भयो भने अरूबाट एकदेखि दुई मिटरको दूरीमा रहनुहोस् ।
- हरदम हात तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी अङ्गको सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस् । विशेष गरी यो कुरा तपाईं बाहिर निस्कनुहुन्छ भने लागू हुन्छ । तपाईंले नियमित रूपमा र कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म हात धुनु पर्छ तथा हाच्छयु गर्दा वा खोकदा आफ्नो कुहिनामा वा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्नु पर्छ । हातमा खोक्ने वा हाच्छयु गर्ने गर्नु हुँदैन ।
- तपाईंमा फ्लूका हल्का लक्षणहरू देखिएका छन् भने घरमा बस्नुहोस्! कोरोनाभाइरसको संक्रमण भएका धेरै जसो मान्छेहरू एक हप्ताको आरामपछि निको हुन्छ । गम्भीर समस्याहरूको उपचार गर्न सकियोस् भन्नाका खातिर जरुरी बाहेकका सामाजिक तथा स्वास्थ्य सेवाहरूलाई सीमित पारिएको छ । लाक्सो तथा माल्मीमा कोरोनाभाइरसको उपचारको लागि मात्र भनेर नयाँ स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित गरिएको छ ।
- तपाईंको स्वास्थ्य निकै बिग्रिएको छ, तपाईंलाई निकै दिनदेखि ज्वरो आइरहेको छ तथा तपाईंलाई सास फेर्न मुस्किल भइरहेको छ भने हेलसिन्की नगरेको कोरोना हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस् । बिदाका दिन बाहेकका दिनमा बिहान 7 बजेदेखि साँझ 8 बजेका भित्र 09 310 10024 मा टेलिफोन गर्नुहोस् । अन्य बेला चिकित्सा हेल्पलाइनको टेलिफोन 116 117 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- 70 वर्ष माथिका व्यक्तिहरू उच्च जोखिममा हुने भएकाले उनीहरूले पूर्ण रूपमा एकान्तवास बस्नु पर्छ । उनीहरूका प्रियजनहरूले उनीहरूसँग फोन वा इन्टरनेटबाट सम्पर्क गर्नु पर्छ । उनीहरूका लागि खाद्यान्न ल्याइदिने व्यक्तिहरूले खाद्यान्न उनीहरूको ढोकामा छोडेर जानु पर्छ ।
- हेलसिन्कीमा विद्यालयहरू बन्द गरिएका छन् र अहिले कक्षा 1 देखि कक्षा 12 का विद्यार्थीहरू दूर शिक्षाबाट शिक्षा लिइरहेका छन् ।
- घरमै प्रिस्कूलका विद्यार्थीको स्याहार गर्न सक्ने अभिभावकहरूले ती बच्चाको स्याहार घरमै गर्नु पर्छ । छ वर्षसम्मका बच्चाहरूको लागि सञ्चालित डे केयर सेन्टर तथा प्राथमिक शिक्षा केन्द्र खुला भए पनि सबै जनाले सम्भव भएसम्म घरमै बस्न उत्तम हुन्छ ।

## Helsinki

- हेलसिन्की नगरको संस्कृति तथा फुर्सद विभागका सबै क्रियाकलापहरू बन्द रहने छन् । यसको अर्थ हो पुस्तकालय, इन्डोर खेल स्थल, स्विमिङ पुल, सांस्कृतिक केन्द्र, सङ्ग्रहालय तथा युवा केन्द्रहरू अर्को सूचना नआउन्जेलसम्मका लागि बन्द गरिएका छन् ।