



अर्नमा गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
अर्नमा, सिरहा

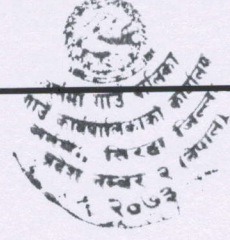
Email- ito.arnamamun@gmail.com

प्रदेश नं. २, नेपाल

प.स.:-२०७६/०७७

च.नं.: -

मिति : २०७६/११/२१ गते



सुचना !

सुचना !!

सुचना !!!

कोरोना भाइरस संक्रमण (COVID-19) को रोकथामको लागि  
जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सिरहाको सुचना ।

१. अनिवार्य मास्क प्रयोग गर्नहोस्(k95,kf94 अनिवार्य छैन) ।
२. कोरोना भाइरस तातोसंग कमजोर भएको हुँदा तातो पानी नियमित रुपमा पिउनुहोस् (बरफ र चिसो पानी प्रयोग नगर्नुहोस ) ।
३. प्राय : सुर्यको किरणमा रहनुहोस ।
४. छींक वा खोक्दा अन्य व्यक्ति भन्दा टाढा ( ३ मिटर भन्दा बढी) रहनुहोस् ।
५. कोरोना भाइरसको जीवाणु १२ घण्टा भन्दा बढी धातु सतहमा रहने हुँदा धातुको सतहहरु (लकरहरु,एस्लेटर , हयाण्डलहरु आदि) बाट टाढा रहनुहोस र सकेसम्म चाँडो आफ्नो हात धुनुहोस् ।
६. कपडा वा पोशाकमा रहेको कोरोना भाइरसको जीवाणुहरु ६ देखि १२ घण्टासम्म जीवित रहने हुँदा डिटपरजेन्टको प्रयोग गरी लुगा नियमित धुनुहोस र घाममा सुकाउनुहोस् ।
७. हात सफा तातो पानीले वा अल्कोहलले सफा नगरी अनुहार विशेष गरी आँखा , नाक र मुख नछुनुहोस ।
८. मुख नियमित रुपमा कुल्ला गर्नुहोस ।
९. वैदेशिक रोजगारी वा अध्ययन अध्यापन वा अन्य कामका सिलसिलामा विदेश बसेर फर्किएकाहरुले आउनासाथ स्वास्थ्य जाँच गराऔँ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत  
अर्नमा गाउँपालिका