

माँक्सलगाई आफूपनी स्वास्थ्य रहौं र अरूलाईपनी स्वास्थ्य राखौं।

घर बाहिर जानूपदा नाँक र मूख ढाक्नेगरी माँक्सलगाऊनूहोला र अरू व्यक्तिहरूबाट कम्तीमाँ ६ फिट पर रहनू होला।

स्वास्थ्य कर्मीहरूका अनुसार माँक्सलगाऊदा कोभिड-१९ सर्नबाट रोकिन्छ, घरेलू माँक्सनै प्रयोग गरेको राम्रो किनकि मेडिकल माँक्सको आवश्यकता स्वास्थ्य कर्मीहरूलाई अत्यावश्यक पर्दछ।

किटीणू जस्मापनी हूनसक्ने भएकाले घरवाट बाहिर निस्किसाथ माँक्सको प्रयोग अनिवार्य गर्नुस।

यदिऊपलब्धछैन भने गलफनु, रूमालको प्रयोग गर्दापनी हून्छ तर पटक पटक साबूनपानी ले सफागरीरहनू पर्दछ र एकैपट्टी मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ किनकि बाहिरी पट्टी किटीणू जम्मोँ भएर बस्छन। बिरामी हूनूहून्छभने अनिवार्य परिवार र अन्य व्यक्तिहरूका छेऊछाऊ जाँदा माँक्सलगाई ऊनीहरूको सूरक्षागर्नु होला।

हजूर हरूलाई यदि माँक्सको आवश्यकता परेको छ भने

ओभरकमरको कार्यालय अगाडी 90 Airport road को अगाडी कार्यालय समयमाँ आएर लिन सक्नूहून्छ, परिवार अनुसार एकडोलाभन्दा बडी आबस्यक्ता परेको भएपनी उपलब्ध हून सक्छ तर कृपया आऊनू भन्दा अगाडी कल गर्नु होला।

आबस्यक्ता छ तर लिनआऊन सक्नूहून्नभने फेसबूक, वाडसप अथवा फोनमार्फतपनी हामीलाई जानकारी दिन सक्नूहून्छ। रोयल गर्डन क्षेत्रमाँ माँक्स वितरणकोलागी स्वयम सेबक प्रणाली कोपनी श्रृजना भईरहेको छ। कतिवटा आबस्यक्ता परेकोहो आफ्नो नाम र सम्पर्क नम्बर दिनूहोला।

माँक्सहरू नसिलीई पनी धेरैतरिकावाट घरमै पनी निर्माण गर्न सकिन्छ यस्ता जूकितिहरू यूट्यूवमाँ प्रस्तुत पाईन्छन

https://www.youtube.com/watch?v=KQZPhj_erhg

<https://www.youtube.com/watch?v=gVmilweCgFU>

वेबसाइट: Overcomers NH.org

फेसबूक:Overcomers Refugee Services

वाडसप: Covid-19 Emergency' group