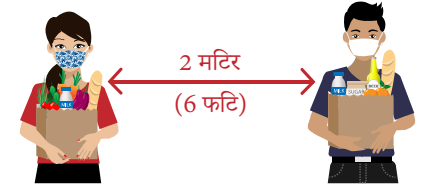




खाद्यान्न वा अन्य कुराहरू कनिन् स्टोरमा जाँदा शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्- अरूदेखि 2 मटर (6 फटि) टाढा रहनुहोस् ।

धेरै स्टोरहरूले नयाँ सूचना र नर्दिशनअनुसार ग्राहक, कर्मचारी र तनिका परिवारलाई सुरक्षति राख्न आफूले काम गर्ने तरिकामा बदलाव ल्याएका छन् ।



बरिामी हुनुहुन्छ भने घर मै बस्नुहोस्

तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईंले आफ्नो परीक्षण गराई आइसोलेसनमा बस्नु पर्छ ।



कर्वसाइड वा डकी (curbside) बाट सामान डेलभिरी गर्ने सुवधिको प्रयोग गर्नुहोस्

केही स्टोरले डकीबाट सामान डेलभिरी गर्ने सेवा अझै उपलब्ध गराउँदै छन्; यो सेवा लर्दि जोखमि कम गर्नुहोस् ।



कपडाको मास्क लगाउनुहोस्

- शारीरिक दूरी कायम गर्न नसकनि अवस्थामा कपडाको मास्क लगाउनुहोस् । यसले अरूबाट आफूमा र आफूबाट अरूमा रोग सर्न दार्दिन ।
- केही मान्छेहरू मास्क प्रयोग गर्न सक्दैनन् (जस्तै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भएका मान्छेहरू) । तपाईंले मास्क लगाउँदा उनीहरूलाई सजलिो हुन्छ
- एक पटके मास्क (डिस्पोजेबल) प्रयोग गरेर डस्टबनिमा हाल्नु पर्छ ।



स्टोरमा राखिएका नर्दिशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।

कुनै प्र्यासेजलाई वान वे बनाइएको हुन सक्छ । त्यस्तै, भुइँमा चनिह लगाइएको हुन सक्छ । स्टोरका कर्मचारीको नर्दिशन तथा संकेतको पालना गर्नुहोस् ।



एकलै सोपडि गर्नुहोस्

स्टोरमा जत धोरै मान्छे हुन्छन् त्यत नै शारीरिक दूरी कायम गर्न सजलिो हुन्छ । यसले COVID-19 सर्ने जोखमि कम गर्छ । त्यस्तै, यसले अरूलाई पनि सजलिो हुन्छ ।



सोपडि लसिट लपर जानुहोस्

- खाद्यान्न: सोपडि लसिट लपर जानुहोस् र खरदि गर्ने बतितकै नसिकनुहोस्
- स्टोरमा अनावश्यक नबस्नुहोस्
- आफूलाई चाहनि कुराको अग्रमि सूची बनाउनुहोस्



आफूलाई जत चाहनिछ त्यत मात्र खरदि गर्नुहोस्

- खाद्यान्न: आफू वा परिवारको कुनै सदस्य बरिामी हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गरी 2 हप्ताको लागि सामान कनिनुहोस् ।
- अन्य सामग्री: आफूलाई चाहनि सामान कनिन् स्टोरबाट हर्दिनुहोस्



आँखाको प्रयोग गर्नुहोस्

आफूले कनिन् नचाहेका कुराहरू नछुनुहोस्



धैर्य हुनुहोस्

- स्टोरमा एक समयमा सीमति मान्छेलाई मात्र पसन् दडियो भने शारीरिक दूरी कायम गर्न सहज हुन्छ ।
- केही स्टोरहरूले शारीरिक दूरी कायम गर्न सहज बनाउन केही चेकआउट प्र्यासेज बन्द गरेका हुन सक्छन्
- कृपया आफ्नो पालो पर्खनुहोस् र दडिएको नर्दिशनको पालना गर्नुहोस्



कार्डबाट भुक्तानी गर्नुहोस्

सक्नुहुन्छ भने ट्याप प्रणालीको प्रयोग गर्नुहोस् । रोगको संक्रमण नफैलयोस् भन्नाका खातरि सकेसम्म नगदबाट भुक्तानी नगर्नुहोस् ।



हातको सरसफाइ

स्टोरबाट नसिकिएपछि साबुन र पानी पाइएन भने अल्कोहलले बनेको ह्यन्ड सेनटिडिजरको प्रयोग गरी हात धुनुहोस् ।

कृपया दयावान् भइरहनुहोस् । यो हामी सबैको साझा समस्या हो ।