

उत्तर योर्कशायर - सेप्टेम्बर २०२० मा कोरोनाभाइरसको विस्तार सीमित गर्न मद्दत गर्नुहोस्

कोविड १ संक्रमण दरमा भएको तीव्र वृद्धिपछि राष्ट्रिय लकडाउनबाट बच्न सरकारले थप प्रतिबन्ध लगायो।

कृपया उत्तर यार्कशायरमा तपाईंको अंश खेल्नुहोस् अन्यत्र देखिने स्थानीय लकडाउनबाट बचाउन मद्दत गर्न।

२० सेकेन्डका लागि साबुन र पानीले नियमित रूपमा आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

दुई मिटरको दूरीमा बस्नुहोस् - र अनुहार छोड्नुहोस् जोडिएको ठाउँ र भीडभाड भएका क्षेत्रहरूमा।

यो कानूनको बिरूद्ध छ छ भन्दा बढी समूहमा सामाजिक भेला गर्न।

अतिरिक्त सावधानी राख्नुहोस् यदि तपाईंसँग अंतर्निहित स्वास्थ्य अवस्था छ।

यदि तपाईंसँग कोरोनाभाइरस लक्षणहरू छन् भने - एक नयाँ र अविरल खाँसी, उच्च तापक्रम, वा तपाईंको स्वाद वा गन्धको भावनामा परिवर्तन भयो भने, तपाईंले घरमा स्व-पृथक हुनु पर्छ र परीक्षण बुक गर्नु पर्छ। कृपया तपाईं मात्र एक परीक्षण बुक गर्नुहोस् यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन्।

Test and Trace

टेस्ट बुक कसरी गर्ने बारे जानकारीको लागि
www.northyorks.gov.uk/testandtrace मा जानुहोस् वा ११ call
कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईं यस माध्यमबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न भने कृपया प्रयास
जारी राख्नुहोस्, र याद गर्नुहोस् यदि तपाईंसँग लक्षणहरू छन् भने
तपाईंले स्वयं-अलग गर्नुपर्दछ।

तपाईंको सम्पर्क विवरण र स्थान प्रदान गर्न NHS परीक्षण र ट्रेस
अनुप्रयोग प्रयोग गर्नुहोस्।

कृपया परिवार, साथीहरू र छिमेकीहरूलाई सहयोग गर्न जारी
राख्नुहोस् जसले सहयोगको खाँचो पर्दछ।

Outbreak management update Nepali September 2020

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE