

## टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

### नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेलनुहोस्

- हातलाई साबुन पानीले नियमति रूपमा २० सेकेन्ड धुनुहोस् वा हात स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सुरक्षति २ मीटर दूरी राख्नुहोस्, सम्भव भएसम्म भेटघाट बहर्न गर्नुहोस्, भीडभाड देखी टाडा रहनुहोस् ।
- यदतिपाईंसँग कोवडि - १९ को लक्षणहरू छ भने तपाईंको घर देखी बाहर्न कसैसँग पनभेटघट नगर्नुहोस् ।
- तपाईंले सार्वजनकि यातायातमा र पसलहरूमा मास्क लगाउनुपर्छ ।
- यदतिपाईंसँग कोवडि - १९ को लक्षणहरू छ भने, तुरुन्त "टेस्ट" अर्थात् परीक्षणको लागि यहाँ [www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace) बुक गर्नुहोस् वा ११९ मा कल गर्नुहोस् र आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् अर्थात् घरमा अरु सदस्यबाट आफुलाई अलग राख्नुहोस् ।

### सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

- यदतिपाईंसँग कोवडि - १९ को लक्षणहरू छ भने यात्रा नगर्नुहोस् ।
- तपाईंले सार्वजनकि यातायातमा मास्क लगाउनुपर्छ ।
- जहाँ सम्भव छ त्यहाँ २ मटरको दूरी राख्नुहोस् ।