

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

कोवडि - १९ बाट तपाईंका साथी र परिवारलाई जोगाउनुहोस्

- नयिमति रूपमा आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- २० सेकेन्डको लागी साबुन र पानी वा हात स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षित राख्न तपाईंको भूमिका खेल्नुहोस् ।



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने "टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागी यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस् कोवडि - १९ बाट तपाईंका साथी र परिवारलाई जोगाउनुहोस्

- सुरक्षति २ मीटर दूरी राख्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म बाहिर भेट्नुहोस् ।
- भीड ठाँउबाट जोगनिहोस् ।
- कोवडि - १९ का लक्षणहरू छन् भने तपाईंको घर बाहिर कसैसँग भेट नगर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेल्नुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरू देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट " अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

कोवडि - १९ बाट तपाईंका साथी र परिवारलाई जोगाउनुहोस्

- यदासिम्भव भएमा सार्वजनिक यातायात र भीडबाट जोगनुहोस् ।
- तपाईंले सार्वजनिक यातायातमा र पसलहरूमा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- भडिभाड भएको ठाँउमा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरकोमा सबैलाई सुरक्षित राख्न तपाईंको भूमिका खेलनुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योरकशायरको भाग बन्नुहोस्

टेस्ट याण्ड ट्रेस

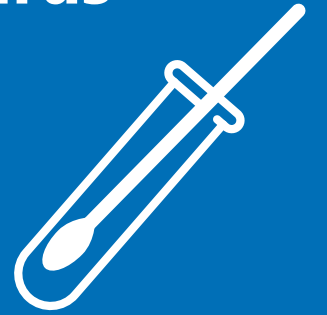
- यदी तपाईंसगँ कोरोना भाइरसका लक्षणहरु छ भने परकिषणको लागी तुरुन्त यहाँ

[www.northyorks.gov.uk/coronavirus-](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus-covid-19-testing)

[covid-19-testing](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus-covid-19-testing) बूक गर्नुहोस्

र आफुलाई घरमा सेल्फ-आइसोलेट

गर्नुहोस्९ या ११९ मा कल गर्नुहोस् ।



- आफ्नो जाच् /परकिषण गर्न जान बाहेक कृपया आफ्नो घरबाट बहरि ननसिकनु होला
- यदी तपाईंलाई चकितिसा सल्लाह चाहिएको छ भने १११ मा कल गर्नुहोस् ।

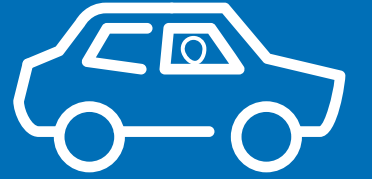
STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागी यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

- यदतिपाई कार सेयर गर्नुहुन्छ भने तपाई संक्रमणको जोखमिमा हुनुहुन्छ ।
- यात्रा गर्दा तपाईको घरका सदस्यसगँ वा एकलै यात्रा गर्नुहोस् ।
- नयिमति रूपमा तपाईको हात धुनुहोस् वा सेनटिइज गर्नुहोस् ।
- तपाईको कारलाई नयिमति रूपमा सफा गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईको भूमिका खेलनुहोस् ।



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने कषमतामा बदलाव, स्वादमा परविरतन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

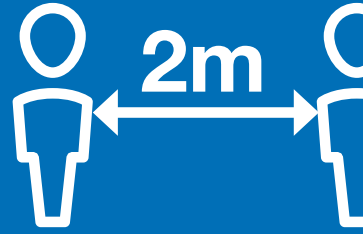
- नयिमति रूपमा तपाईंको हात धुनुहोस् वा सफा गर्नुहोस् ।
- फेस कभरडिग अर्थात् मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म आफ्नो अनुहार लाई नछुने कोससि गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म कन्ट्याक्टलेस पेमेन्ट प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेल्नुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

- तपाईंले सार्वजनिक यातायातमा र पसलहरूमा मास्क प्रयोग पर्छ ।
- नियमति रूपमा तपाईंको हात धुनुहोस् वा सेनटिइज गर्नुहोस् ।
- जहाँ सम्भव छ त्यहाँ २ मटरि दूरी राख्नुहोस् । 
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेलनुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

- यदतिपाईलाई कोरोनाभाइरसको लक्षण छ भने यात्रा नगर्नुहोस् ।
- घर मा रहनुहोस् र घरका अरु सदस्यबाट अलग बस्नुहोस् ।
- यदतिपाईलाई टेस्ट यान्ड ट्रेस सेवा द्वारा सम्पर्क गरिएको छ भने, उनीहरूले दर्शिएको नरिदेशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेलनुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

सुरक्षति यात्रा गर्नुहोस्

- आफ्नो यात्रा को योजना गर्नुहोस्, के तपाईं साइकल चलाउन सक्नुहुन्छ वा हडिन सक्नुहुन्छ?
- के तपाईं अफ-पीक अर्थात् कम भडि हुने समयमा यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ?
- आफ्नो यात्रामा नसिकदि एउटा मास्क र स्यानटिइजर साथमा लानुहोस् ।
- तपाईंको यात्रा सुरु गर्नुभन्दा अगाडी हातलाई राम्रोसँग धुनुहोस् या स्यानटिइज गर्नुहोस् ।
- नर्थ योर्कशायरमा सबैलाई सुरक्षति राख्न तपाईंको भूमिका खेल्नुहोस् ।

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने " टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।

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 बहुरि गर्नुहोस्, भीडभाड देखी टाडा रहनुहोस् ।
- यदतिपाईंसँग कोवडि - १९ को लक्षणहरू छ भने तपाईंको घर देखी बाहुरि 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 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 ।

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

“आइसोलेसन” लाई समर्थन

यदि तपाईं सेल्फ-आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई शपगि, औषधी सकलन गर्ने वा घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्ने जस्ता चीजहरूको मददत चाहनि सक्छ। कृपया परिवार, साथीहरू, छमिकीहरू वा तपाईंसँग सम्बन्धति समूहहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूले तपाईंलाई कसरी समर्थन गर्न सक्दछन् भनेर बताउनुहोस्।



- यदि तपाईंको कोही पनी छैन र तपाईंलाई शपगि, प्रसिक्रपिशन र अन्य आवश्यक चीजहरूको मददत चाहन्छ भने तपाईं नर्थ योर्कशायरको काउन्टी काउन्सलिको ग्राहक सेवा केन्द्र ०१६०९ ७८०७८० मा हप्ताको सातै दिन बहान ८ बजे देखी साइँ ५:३० सम्म सम्पर्क गर्नसक्नुहुन्छ र हामी तपाईंलाई सम्बन्धति नकियासगँ जुडाइदिनेछौं ।
- आइसोलेसनमा बसेका मनसि हरुको मददत बारे थप जानकारी लागि यहाँ जानुहोस् www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19
- स्थानयि स्वयंसेवक र समुदायहरूले गरेका समर्थनका बारे थप जानकारी लागि यहाँ जानुहोस् www.northyorkshireconnect.org.uk

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने कषमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरु देखापरेमा या छन् भने “ टेस्ट” अर्थात् परीक्षण को लागि यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस् ।



North Yorkshire
County Council

टीम नर्थ योर्कशायरको भाग बन्नुहोस्

कोवडि को लागी छोड्नुहोस्

कोवडि १९ ले हामी सबैलाई आफ्नो, आफ्नो परिवार र प्रयिजनहरूको रक्षा गर्न सचेत गराएको छ।

यदी तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने अझै पनि ढिला भएको छैन, आफुलाई स्वास्थ्य राख्नको लागी अहिलै नै यसको त्याग गर्ने उत्तम समय हो।

थप जानकारी लागी यहाँ जानुहोस्

northyorks.gov.uk/stopping-smoking

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

यदी तपाईंलाई ज्वरो, खोकी या सुंघने क्षमतामा बदलाव, स्वादमा परिवर्तन जस्ता लक्षणहरू देखापरेमा या छन भने "टेस्ट" अर्थात् परीक्षण को लागी यहाँ www.northyorks.gov.uk/TestandTrace बूक गर्नुहोस र घरमा आफुलाई सेल्फ आइसोलेट गर्नुहोस्।