

# COVID-19 जोखिमहरू थाहा पाउनुहोस्

दैनिक गतिविधिहरू र जोखिमको स्तर सम्बन्धी उदाहरणहरू ।

हरेक अवस्था र गतिविधिमा जोखिम बढाउने वा घटाउने फरक-फरक कारकहरू हुन्छन् । हामी सबै जोखिमबाट छुटकारा पाउन सक्दैनौं, तर हामी जोखिमलाई कम गर्न सक्छौं । हामी सुरक्षित गतिविधिहरू छनोट गर्न सक्दछौं वा जोखिमपूर्ण गतिविधिहरूलाई खोप लगाएर, मास्क लगाएर, आफ्नो हात धोएर, अरूबाट 6 फिट टाढा रहेर र हामी बिरामी हुँदा घरमै बसेर सुरक्षित बनाउँदछौं । तल गतिविधि र तिनका सामान्य जोखिम स्तरका केही उदाहरणहरू दिइएको छ ।

न्यून जोखिम

उच्च जोखिम



कारमा एकलै यात्रा गर्ने

कारपूलमा ड्राइभ वा सवारी गर्ने

बसमा यात्रा गर्ने

हवाईजहाजमा यात्रा गर्ने

समुन्द्री यात्रा गर्ने



टेकआउट लिने

पार्कमा पिकनिक गर्ने

रेस्टुरेन्टको आँगनमा खाना खाने

रेस्टुरेन्टमा खाना खाने

खचाखच भरिएको बफेटमा खाना खाने



किराना सामान घरमै मगाउने

सडक छेउको पसलबाट किराना सामान लिने

खुला चौरमा रहेको बजारमा किनमेल गर्ने

पसलमा किनमेल गर्ने

व्यस्त पसलमा किनमेल गर्ने



भर्चुअल कन्सर्टमा भाग लिने

गितारवादकको प्रस्तुति हेर्ने

पार्कमा भएको साङ्गीतिक कार्यक्रममा जाने

इनडोर (हलभित्र) कन्सर्टमा भाग लिने

नाचमा सहभागी हुने



साथीलाई फोन गर्ने

साथीसँग हिँडुल गर्ने

थोरै साथीहरूसँग बाहिर भेट्ने

थोरै साथीहरूसँग बन्द स्थानमा भेट्ने

भीडभाडयुक्त बारमा जाने



पार्कमा तास खेल्ने

पिङ खेल्ने

जङ्गलमा रहेको व्यायामशालामा खेल्ने

साथीहरूसँग बन्द स्थानमा समय बिताउने

व्यस्त बल पिटमा हाम फाल्ने

जुन 2021

healthvermont.govमा गई यसबारे थप जानकारी लिनुहोस्  
Nepali

# COVID-19 Know the Risks

## Examples of everyday activities and level of risk.

Every situation and activity has different factors that increase or decrease risk. We can't get rid of all risk, but we can lower the risk. We can choose safer activities, or make risky activities safer by getting vaccinated, wearing a mask, washing our hands, staying 6 feet away from others and staying home when we're sick. Below are some examples of activities and their general risk level.

