इमिग्रेशन ब्युरो अफ जापान, फरेन रेसिडेन्स सपोर्ट सेन्टरकी प्रमुख आओयामाका अनुसार कोभिड-१९ संक्रमण हुने उच्च जोखिमका पाँच अवस्था यसप्रकार छन् ।

१ रक्सीजन्य पेय पदार्थ तथा खानापिन गर्दै कुराकानी गर्दाः

- रक्सीजन्य पेय पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा संक्रमणका उच्च जोखिमबाट बच्न सक्ने अवस्था नरहन सक्छ भने अर्कोतर्फ यस्तो अवस्थामा स्वभाविकरुपले चर्को-चर्को स्वरले कुराकानी हुने भएकोले संक्रमणका लागि यो असाध्यै जोखिमपूर्ण अवस्था हो ।
- यसैगरी साँगुरो र बाहिरको ताजा हावा खुल्ला प्रवाह हुन नसक्ने ठाउँमा थुप्रै मान्छेहरु लामो समयसम्म रहँदा संक्रमण हुन सक्ने संभावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य ब्यक्तिहरुसंग एउटै गिलास प्रयोग गरी पेय पदार्थ सेवन गर्ने र एउटै चपस्टिक वा चम्चाले खानेकुरा खाने गर्दा पनि संक्रमण फैलने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।

२ धैरैजना मानिसहरु जमघट गरी खानपिन तथा भोजभतेर गर्दाः

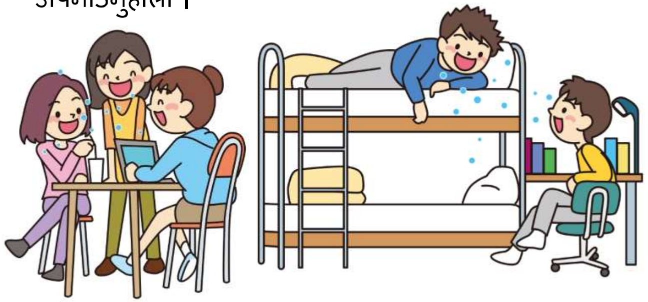
- अन्य ब्यक्तिहरुसंग संगै खानपिन गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोला ।
  क. सकेसम्म थोरै अर्थात सीमित ब्यक्तिहरु मात्र भएर संयुक्त खानपिन गर्नुहोला ।
- ख. खानपिन गर्ने समय सक्दो छोटो गर्नुहोला ।
  ग. ठूलो संख्यामा भेला भई खानपिन गर्दा ठूलो स्वरले कुराकानी हुन सक्ने भएकोले त्यस्तो अवस्थामा मुखबाट स-साना नदेखिने थुकका छिटा निस्केर पर-परसम्म पुग्न सक्ने र अन्यलाई संक्रमण हुन सक्ने संभावना प्रवल रहन्छ ।
- घ. बाहिर पिउन जाने लत लागेको नै छ भने पनि एकदिनमा एउटै मात्र रेष्टुरेन्टमा जानु उपयुक्त हुन्छ । अर्थात एकैदिनमा फरक फरक वा धेरैवटा रेष्टुरेन्टमा जाँदा संक्रमणको जोखिम उच्च रहन्छ ।

३ मास्क बिना कुराकानी गर्दा :

- मास्क नलगाईकन अन्य ब्यक्तिसंग नजिकै रहेर कुराकानी गर्दा, गीत गाउँदा, भाषण गर्दा थुकका स-साना छिटा निस्कने हुँदा संक्रमण फैलने संभावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य ब्यक्तिहरुसंग एउटै गाडि वा बसमा चढ्दा अनिवार्य मास्क लगाउनुहोला ।

४ साँगुरो कोठामा अन्य ब्यक्तिहरुसंग संगै बस्दा :

- साँगुरो ठाउँमा अन्य ब्यक्तिहरु संग लामोसमयसम्म संगै रहँदा पनि संक्रमण फैलने खतरा उच्च रहन्छ ।
- स्कुल तथा कलेजका होस्टेल वा एउटै कम्पनीमा काम गर्ने कर्मचारीहरु बस्ने आवासमा धैरैजनाले एउटै भान्सा, शौचालय र एउटै स्नानकक्ष संयुक्तरुपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा संक्रमण फैलने जोखिम सँधै उच्च रहन्छ, त्यसैले अधिकतम सतर्कता अपनाउनुहोला ।



५ दैनिक कामको क्रममा छोटो समयका लागि स्थान परिवर्तन गर्दा :

- रोजगारी, ब्यवसाय, अध्ययन वा अन्य सिलसिलामा जो सुकैले दैनिक कामको दौरानमा छोटो बिश्राम (क्युके) या लन्चका लागि अन्यत्र जाँदा र पुनः कार्यकक्षमा फर्कदा संक्रमण फैलने गरेको छ ।
- त्यसैले केहीबेर आरामका लागि रेष्ट गर्ने विश्राम कक्ष, धुम्रपान कक्ष र चेन्जीङ रुम (कपडा राख्ने वा फेर्ने कक्ष) मा जाँदा वा प्रयोग गर्दा उच्च सावधानी अपनाउनुहोला ।

提供：株式会社GMTインターナショナル Samudrapari.com