

# सुरक्षति सामाजिक क्रियाकलापहरू

कोभिड-19 को फैलावट रोकनमा मद्दत गर्नका लागि सुरक्षित क्रियाकलापहरू छनोट गर्नुहोस् । छुट्टीहरू मनाउँदा र अरूसँग भेला हुँदा नमिन् जनस्वास्थ्य सफारसिहरू पालना गर्न ध्यान दनुहोस् ।

यदि तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाउनुभयो भने, सबै क्रियाकलापहरूमा कोभिड-19 बाट सङ्क्रमित हुने र फैलाउने जोखिम कम हुन्छ । यदि तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाउनुभएको छैन भने, नमिन् कार्यहरू गरेर तपाईंको जोखिम कम गर्न कदम चालनुहोस्:

- खोप लगाउने
- अरूदेखि 6 फटि टाढा रहने
- मास्क लगाउने
- घर बाहिर भेला हुने
- भीडबाट जोगनि

## जोखिमको बारेमा वचार गर्ने

कम जोखिम



### कम जोखिम

- भर्चुअल डनिर (खाना) वा खेल सन्ध्या आयोजना गर्ने
- खोप लगाएका साथीहरू वा परिवारजनसँग भेला हुने
- साथीहरूलाई पार्कमा भेट्ने

अझ बढी जोखिम



### अझ बढी जोखिम

- खोप लगाएका र नलगाएका साथीहरूसँग भवन भित्र भेट्ने
- चलचित्र हेर्न जाने वा सङ्ग्रहालय भ्रमण गर्ने
- खोप नलगाएका साथीहरूसँग रेस्टुरेन्टको आँगनमा भोजन गर्ने

उच्च जोखिम



### उच्च जोखिम

- भीडभाडयुक्त बार वा रेस्टुरेन्टभित्र जानु
- भीडभाडयुक्त बाहरी कन्सर्ट वा अन्य ठूला कार्यक्रममा भाग लनु
- अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गर्नु

थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस् -[CDC: सुरक्षित क्रियाकलापहरू छनोट गर्ने](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html)  
([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html)).

**m** MINNESOTA

**STAY SAFE MN**