|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 62 | 避難所を出入りする人や、ボランティアのみなさんへ | शरण लिइरहेको स्थानमा आउजाउ गर्नेहरू र स्वयंसेवकहरूलाई |
| 避難所の生活では、寝起きするスペースも狭く、新鮮な空気を取り入れるのもなかなか大変です。また、手を洗う水、うがいする水、マスクも足りず、清潔さを保つのも、まだまだ大変な状況です。 こんなとき、もっとも大切なのは、避難所の外から、ウィルスやバイ菌を持ち込まないことです。インフルエンザなどの感染症は、自然に発生するのではなく、外から持ち込まれるものです。 このため、避難所を出入りする人や、ボランティアのみなさんは、体調管理をしっかり行い、マスクをして、消毒を心がけるなど、避難所の外からバイ菌を持ち込まないように注意してください。 | शरण लिइरहेको स्थानमा बस्दा उठबस गर्ने ठाउँ साँगुरो हुन्छ, सफा हावा लिन पनि त्यत्ति सजिलो छैन। अनि हात धुने पानी, मुख पखाल्ने पानी र मास्क पनि कम भएर सफा राख्न अझै गाह्रो भएको अवस्था छ।  यस्तो बेला सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको शरण लिइरहेको स्थान बाहिरबाट कुनै भाइरस वा किटाणु भित्र पस्न नदिनु हो। फ्लू जस्ता संक्रामक रोग आफसेआफ हुने कुरा नभई बाहिरबाट ल्याइने कुरा हो।  त्यसैले शरण लिइरहेको स्थानमा आउजाउ गर्नेहरू र स्वयंसेवकहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ख्याल गर्ने, मास्क लाउने र बेलाबेलामा किटाणुशोधन गर्ने जस्ता कार्य गरेर बाहिरबाट किटाणु भित्र पस्न नदिन होसियार हुनुहोस्। |