१. प्रिय घरेलु कामदार, कोरोना भाइरस (कोविड–१९) ले संकट निम्ताएको यो वेला तपाईको स्वास्थ्य निकै महत्वपुर्ण छ । यदि तपाईलाई ज्वारो, खोकी र श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएमा रोजगारदातालाई तुरुन्त खवर गर्नुहोला । तपाईले सिधै कतारको **कोविड–१९ सम्बन्धी हटलाइन १६००० मा सम्पर्क** गर्नु पर्छ । यदि आपतकालिन अवस्था भएमा एम्वुलेन्सको लागि ९९९ मा फोन गर्नुपर्छ । सवै उपचार निशुल्क हुन्छ । कतारी परिचय पत्र वा मेडिकल कार्डविना पनि उपचार हुन्छ ।

२. प्रिय घरेलु कामदार, यदि तपाईलाई कोविड–१९ को लक्षण देखिइएमा सरकारी निकायद्धारा अलग राखिन्छ र निशुल्क परिक्षण गरिन्छ । परिक्षण पश्चात तपाईलाई कोविड १९ भएको पुष्टि (पोजेटिभ) भएदेखि निको नभएसम्म सरकारले नै **आवश्यक रेखदेख देखि खानावस्नसम्मको प्रवन्ध निशुल्क** मिलाउछ । बिस्तुत सुचनाको लागि पढ्नुहोस्, – तपाईको स्वास्थ्य र रोजगार ः कामदारको लागि मुख्य सुचना ।

३. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा तपाईले सार्वजनिक स्वास्थ्य मन्त्रालय (MoPH), प्रशासनिक विकास, श्रम तथा सामाजिक मामिला मन्त्रालय (ADLSA) र हमाद मेडिकल कर्पोरेशन (HMC) को फेसवुक पेजमा **औपचारिक सुचना** पाउनुहुनेछ । यदि थप सुचना पाउन र स्पष्ट हुनको लागि तपाईले आफ्नो रोजगारदातासग कुरा गर्नुस् ।

४. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा तपाईको स्वास्थ्य निकै महत्वपुर्ण छ । **नियमीत आराम गर्ने** र आफ्नै हितको लागि थप सजगता अपनाउन ध्यान दिइनुपर्छ । कानुन अनुसार तपाईले **दैनिक १० घण्टा** भन्दा बढी काम गर्नुपर्दैन ।

५. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा तपाईले विदाको दिन घरबाहिर समय विताउन पाइने छैन । सरकारले भेला हुन रोक लगाएको छ । **साप्ताहिक विदाको तलव पाउने** तपाईको अधिकार कायम नै छ ।

६. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा घरलाई स्वस्थ वनाइराख्नु धैरै महत्वपुर्ण छ । तैपनि तपाईको स्वास्थ्य जोखिममा छ । रोजगारदातालाई हाते **स्यानीटाइजर, मास्क र पन्जा उपलब्ध गराउन** भन्नुहोला । यो **विशेषगरी कडा सफाई उत्पादन गर्ने** समयमा प्रयोग गर्नुहोला ।

७. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा खाना वनाउनुअघि हातको राम्रोसँग सफाई गर्न थप सजगता अपनाउनुपर्छ । **बृद्धबृद्धा र परिवारका विरामी सदस्य वा विशेष रेखदेख गर्नुपर्नेलाई** थप स्याहारसुसार गर्नुपर्छ ।

८. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा तपाईले ओरिडो मोवाइल मनी, भोडाफोन, मनीग्राम, वेस्टन युनियन र अन्य अनलाइन सेवाप्रदायक मार्फत **घरमा पैसा पठाउन** सक्नुहुन्छ । तपाईको देशमा कुन सेवाप्रदायकले गुणस्तर सेवा दिइरहेको छ भन्नेमा जाँच गर्नुपर्छ । ठगीवाट जोगिनु होला ।

९. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा सवैको लागि तनावपुर्ण छ । तनाव र चिन्तालाई कमी ल्याउन **यसवारे परिवार, साथी र रोजगारदातासँग सवाद** गर्नुहोला । हामीलाई एकअर्काप्रति सहयोग चाहिएको छ ।

१०. प्रिय घरेलु कामदार, कोविड–१९ को संकटको समयमा भाइरसलाई फैलाउट हुनवाट रोक्नको लागि **सम्भव भएसम्म घरमै वस्नुहोला** । यदि वाहिर निस्कनु छ भने ः एकअर्कासँग दुरी कायम गर्नुहोला । आफ्नो अनुहार नछुनुहोला । नियमीत रुपमा सावुन वा मदिरा मिसिएको स्यानीटाइजरवाट हात धुनुहोला ।

११. प्रिय घरेलु कामदार, आफ्नो अधिकारको सम्मान नभएमा तपाईले **प्रशासनीक विकास, श्रम तथा सामाजिक मामिला मन्त्रालयको हटलाइन 40280661 मा कोविड–१९ को संकटको समयभर सम्पर्क** गर्नुहोला ।