

General Guidelines

While Participating in Community Tours

You can help reduce the risk of COVID for yourself, your travel partners and communities by following these basic COVID prevention steps.

1



Listen to and follow advice and regulations issued by the Government of Nepal.

नेपाल सरकारद्वारा जारी गरिएको नियम र कानूनको पालना गर्नुहोस् ।

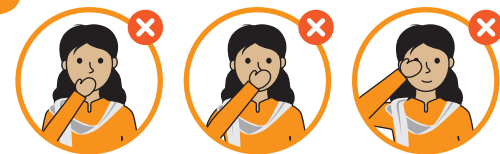
2



Always wear a mask, unless you are with people from your family.

आफ्नो घरको मान्छे बाहेक अरूसँग बस्दा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।

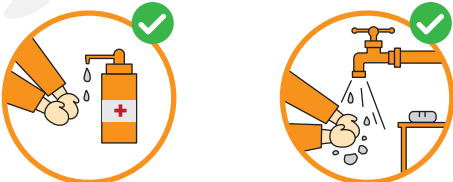
3



Avoid touching your mouth, eyes and nose.

भरसक आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।

4



Wash your hands thoroughly with soap and water, or sanitize your hands with at least 70% alcohol sanitizer, several times a day.

हातलाई साबुन पानी अथवा ७० प्रतिशत अल्कोहल भउको स्पानीटाइजरले सफा गर्नुहोस् ।

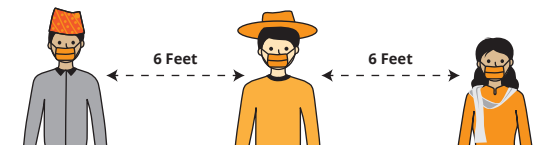
5



Cover your mouth and nose with bent elbow or tissue when coughing or sneezing. Always wash your hands afterwards.

खोकदा र हाच्छ्यु गर्दा रुमाल अथवा आफ्नो कुड्नोले मुख छोप्नुहोस् । यसो गरेपछि तत्कालै हात धुनुहोस् ।

6



Maintain at least a 6 feet distance from other people, unless you are from the same family.

आफ्नोको घरको मान्छे बाहेक अरूसँग कम्तीमा पनि ६ फिटको दुरी कायम गर्नुहोस् ।

7



Avoid close contact, such as handshakes or hugs.

कसैसँग अंगालो हाल्ने र हात मिलाउँने नगर्नुहोस् ।

8



Avoid close contact, such as handshakes or hugs.

कसैसँग अंगालो हाल्ने र हात मिलाउँने नगर्नुहोस् ।

9



Always carry your own mask, hand sanitizers and water bottles.

व्यक्तिगत मास्क, सेनीटाइजर र पानीको बोतल बोक्नुहोस् ।

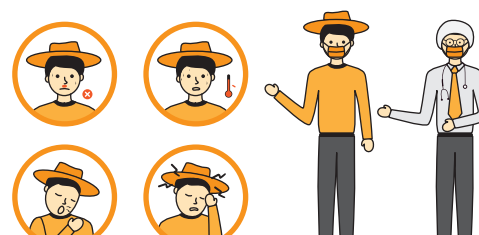
10



Dispose of personal waste safely (tissues, masks, water bottles), in closed bins.

व्यक्तिगत फोहार (टिस्यु, मास्क आदी) सुरक्षित रूपमा विस्थापन गरेर पर्यटक, टुर अपरेटरहरू र गाइडहरूले आफु घुमेको ठाँउलाई सफा राख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

11



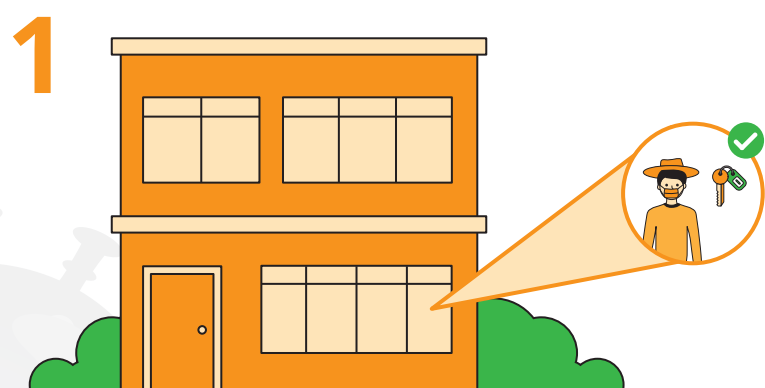
In case of symptoms (fever, cough, loss of smell and taste): quarantine yourself immediately and ask to contact the closest health centre/doctor.

यदि रोगको लक्षण (खोकी लाग्नु, ज्वरो आउनु, स्वाद र गन्ध ठम्याउँने नसक्नु) भएमा क्वारेन्टिनमा राख्नुहोस् र तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको परामर्श लिनुहोस् ।

PLEASE FOLLOW THE GUIDELINES & STAY SAFE

COVID Safety Recommendation

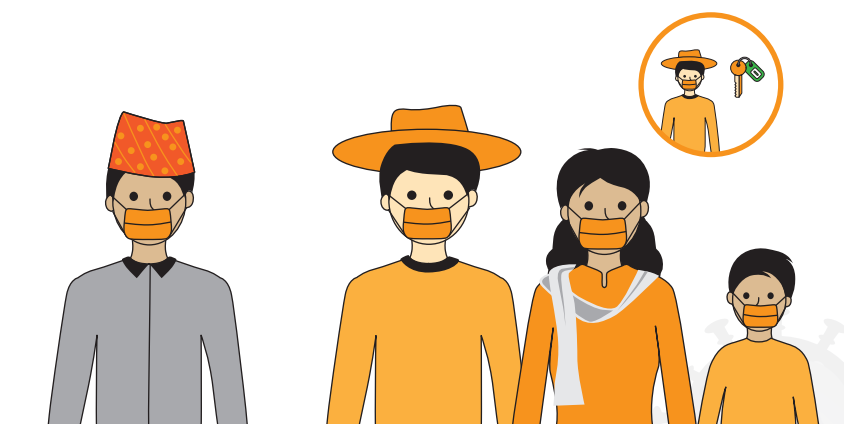
for Homestay



Allocate a room for the guest which is isolated from other household member's rooms or not frequented by other members of the family. Keep the room well ventilated allowing free air circulation.

पाहुनाका लागि कोठा छुट्याउनुदा अन्य घरका सदस्यको कोठाबाट टाढा राख्नुहोस वा अन्य परिवारका सदस्यहरूद्वारा कम आवतजावत गरिने कोठा छुट्याउनुहोस् । कोठालाई हावामा चल्ने गरी हवाको सर्कुलेशनसहित राख्नुहोस् ।

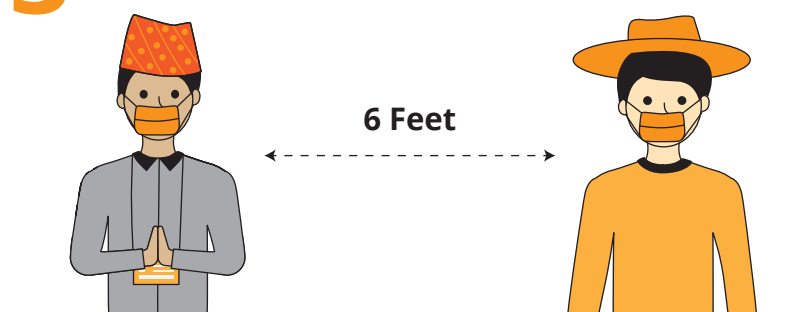
2



Host 1 guest per room unless they are from the same family.

जबसम्म एकै परिवारका पाहुनाहरू हुँदैनन् एउटा कोठा एक पाहुनालाई मात्र दिनुहोस ।

3



Maintain social distancing and wear a mask while welcoming and interacting with the guest.

पाहुनालाई स्वागत र अन्तर्क्रिया गर्दा सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस र मास्क लगाउनुहोस ।

4



The guest rooms, common areas and areas surrounding the house should be cleaned frequently. Special attention to sanitize the rooms and in room linens (bed sheets, towels, etc). Wear proper protective equipment while cleaning.

अतिथि कोठा, साझा क्षेत्र र घर वरपरका क्षेत्रहरू बारम्बार सफा गर्नुपर्छ । कोठा र कोठाका कपडा (ओछ्यानको तन्ना, तौलिया, आदि) लाई सफा गर्न विशेष ध्यान दिनुहोस् । सफाई गर्दा उचित सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस् ।

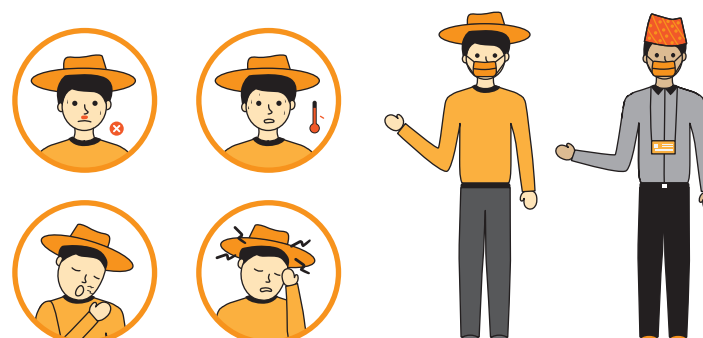
5



Place a closed lid Dustbin in the guest room for the guest to dispose of used masks and tissues.

पाहुना कोठामा डस्टबिन अनिवार्य राख्नुहोस ताकी पाहुनाले प्रयोग गरेका मास्क र टिश्युहरू त्यहाँ राख्न सकुन ।

6




In case of any emergency contact with the community manager for guest evacuation.

आपतकालीन स्थितिमा अतिथि निकासीको लागि समुदाय प्रबन्धकसँग सम्पर्क गर्नुहोस ।

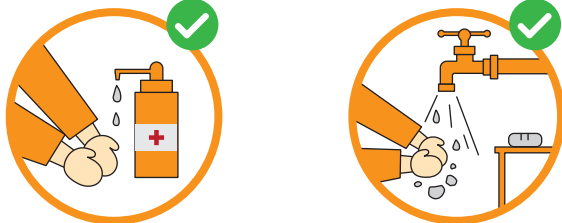
PLEASE FOLLOW THE GUIDELINES & STAY SAFE

COVID Safety Recommendation

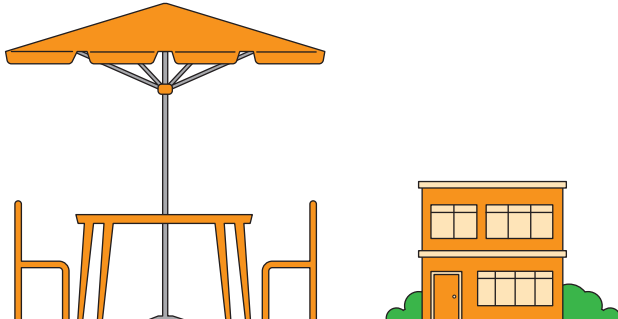
for preparing and serving food and drink in Homestay

- 

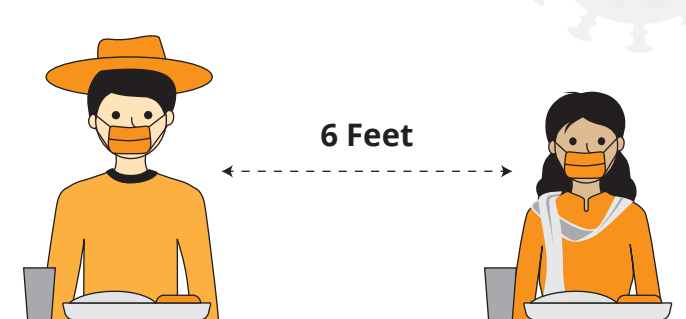
Community members involved in preparing and serving food to the guest should wear masks.

पाहुनालाई खाना तयार गर्ने र सेवा गर्ने समुदायका सदस्यहरूले मास्क लगाउनु पर्छ ।
- 

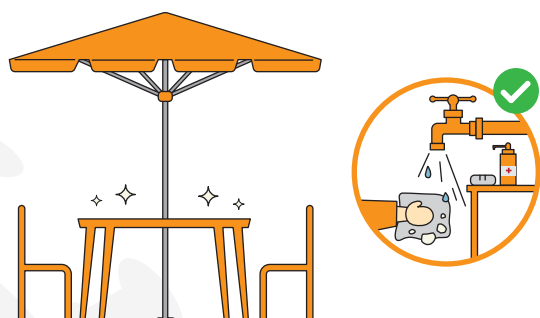
The community members must wash hands frequently with soap and water.

आफ्नो घरको मान्छे बाहेक अरूसँग बस्दा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।
- 


If possible setup an open space dining area for guests e.g terrace, patio, garden, etc. If not, the indoor dining space should be set up to host a maximum of 4 people in a 10 square metre area.

यदि सम्भव छ भने पाहुनाहरूको लागि भोजन गर्न खुला स्थान छुट्याउनुहोस्, उदाहरणका लागि छत, आँगन, बगैँचा, आदि ।
यदि होइन भने, इनडोर डाइनिंग स्पेस १० वर्ग मिटर क्षेत्रमा अधिकतम ४ जना पाहुना राख्ने गरि मिलाउनुहोस् ।
- 

Physical distancing of minimum 6 feet should be maintained in the dining area between each tourist, (unless they are sitting and eating with members of the same household).

कम्तिमा ६ फिटको शारीरिक दूरी प्रत्येक पर्यटकको बिचमा, भोजन क्षेत्रमा कायम राख्नुपर्दछ, (जबसम्म तिनीहरू एकै परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर खाने छैनन्) ।
- 

After eating, disinfect everything which guests might have touched, using soap and water.

खाइसकेपछि, अतिथिहरूले छोएको ठाँउ र सामानलाई साबुन र पानीको प्रयोग गरेर कीटाणुशोधन गर्नुहोस् ।
- 

Offer only individual servings no buffets.

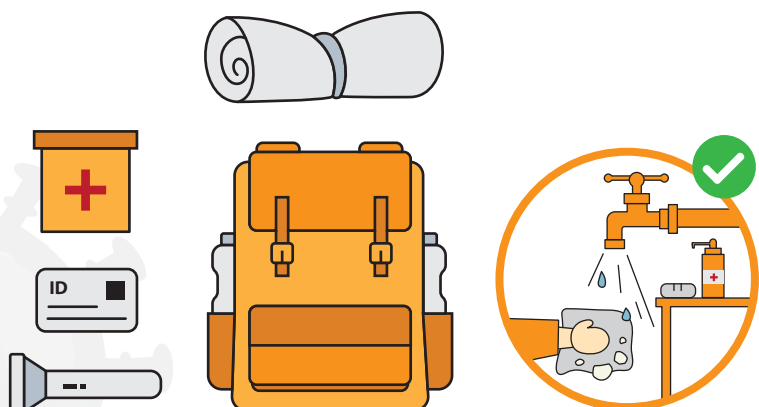
सामुहिक भोजन (बुफे) नगराउनुहोस् ।

PLEASE FOLLOW THE GUIDELINES & STAY SAFE

COVID Safety Recommendation

for Community Tour Guides

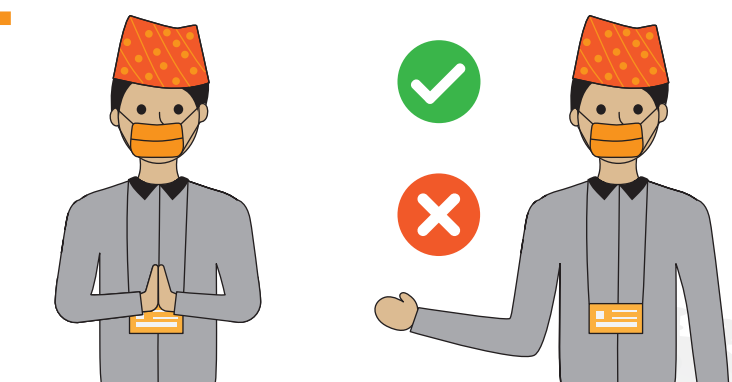
1



Check and ensure that any tools, equipment, gears and location which will be used during the guided tour and activity are cleaned before and after each trip, with soap and water or suitable cleaning product.

भ्रमणमा जाँदा प्रयोग हुने सबै उपकरण र सामानलाई प्रयोग हुनु अघि र पछि राम्रोसँग साबुन पानी अथवा कीटाणुनाशकले सफा गर्नुपर्छ ।

2



Give tourists a warm welcome and brief them on the program. Explain safety measures taken by the community, including any guidelines or do's and don'ts for tourists.

पर्यटकहरूलाई न्यानो स्वागत दिनुहोस् साथै कार्यक्रमको जानकारी गराउनुहोस् समुदायले लिएको सुरक्षा उपायहरूको व्याख्या गर्नुहोस् र पर्यटकहरूले गर्न हुने र नहुने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

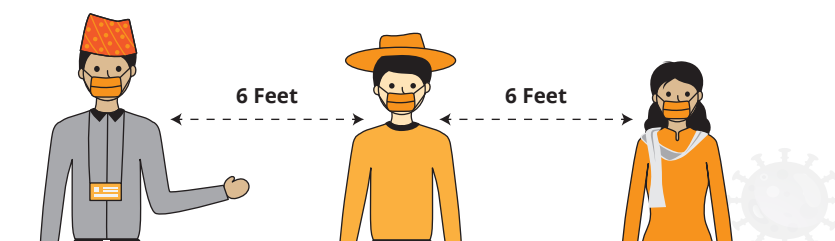
3



Work with tour operator guide or driver or community member to divide large numbers of tourists into small groups to ensure social distancing. Recommended group size is maximum of 5 people per travel group.

टूर अपरेटर, गाइड, ड्राइभर वा समुदाय सदस्यसँग मिलेर ठूलो संख्याका पर्यटकहरूलाई सानो समूहमा विभाजन गरि सामाजिक दूरी सुनिश्चित गर्नुहोस् । एउटा समूहमा ५ जना वा सो भन्दा कम सम्म राख्न सिफारिश गरिन्छ ।

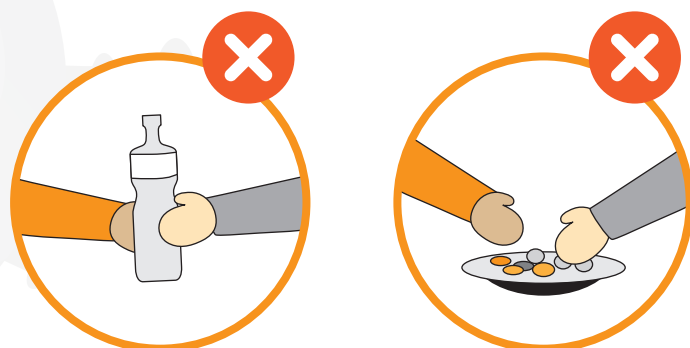
4



While leading the tour, be observant, and remind tourists and local community members to maintain social distancing (e.g. not take selfies with local people).

भ्रमणको नेतृत्व गर्दा पर्यटकहरू र स्थानीय समुदायका सदस्यहरूलाई सामाजिक दूरी कायम राख्न सम्झाउनुहोस् (उदाहरणका लागि स्थानीय व्यक्तिहरूसँग सेल्फी नलिनुहोस्) ।

5



Make sure that tourists and local community members do not take food or drink from shared containers / plates.

निश्चित गर्नुहोस् कि पर्यटक र स्थानीय समुदायका सदस्यहरूले साझा प्लेट र बोतलहरूबाट खाने र पिउँने गर्दैनन् ।

PLEASE FOLLOW THE GUIDELINES & STAY SAFE

Do's and Don'ts

for Travellers

Do's

1



Wear a mask, unless you are with people from your family.

आफ्नो परिवारका मानिसहरूसँग बाहेक अरूसँग बस्दा अनिवार्य मास्क लगाउनुहोस् ।

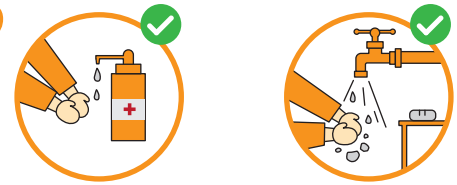
2



Carry your own mask, hand sanitizers and water bottles.

व्यक्तिगत मास्क, सेनिटाइजर र पानीको बोतल बोक्नुहोस् ।

3



Use hand sanitizers before, during and after activities or touching any surfaces.

कुनै पनि सतह र सामान छोए पछि सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

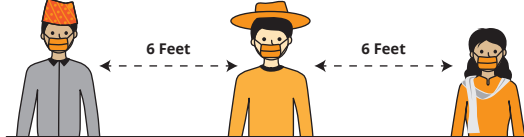
4



Dispose of personal waste safely such as tissues, masks, water bottles in closed bins.

व्यक्तिगत फोहोरलाई (जस्तै टिश्यु, मास्क र पानीको बोतल) डस्टबीनमा राखि सहि व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

5



Interact with community members and host by maintaining at least a 6 feet distance.

कम्तिमा ६ फिट दूरी बनाएर समुदायका सदस्यहरू र होस्टसँग अन्तर्क्रिया गर्नुहोस्।

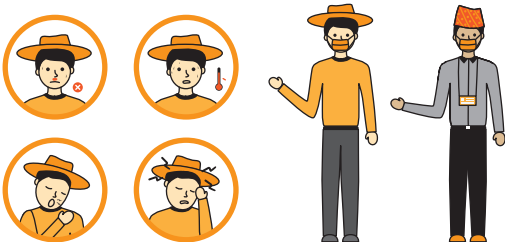
6



Follow the guidelines of your tour guide.

तपाईंको गाइडले दिएको मार्गनिर्देशनको पालना गर्नुहोस् ।

7



If you experience symptoms (fever, cough, loss of smell and taste) stay calm, remain isolated and inform your tour guide or host. They will help you.

यदि तपाईं लक्षणहरू (ज्वरो, खोकी, गन्ध र स्वाद को हानि) को अनुभव गर्नुहुन्छ भने नआतिनुहोस्, अरूबाट अलग रहनुहोस् र तपाईंको गाइड वा होस्टलाई सूचित गर्नुहोस् तिनीहरूले तिमीलाई मद्दत गर्नेछन् ।

Don'ts

1



Touch your eyes and mouth.

आफ्नो आँखा र मुख छुने ।

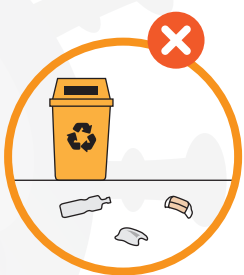
2



Shake hands and share hugs with people in the community

सामुदायमा व्यक्तिहरूसँग हात मिलाउने र आलिंगन गर्ने ।

3



Throw used masks and tissues in open areas
प्रयोग गरिएको मास्क र टिश्यूहरू खुला क्षेत्रहरूमा फाल्ने ।

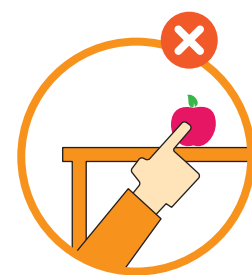
4



Share personal belongings like water bottles, cameras and foods with others

अरूसँग पानीको बोतल, क्यामेरा र खाद्य पदार्थहरू जस्ता व्यक्तिगत चीजहरू साभेदारी गर्ने ।

5



Touch items in shops unless you plan to buy it.

किन्ने योजना नभई पसलका सामानहरू जथाभावी छुने ।

PLEASE FOLLOW THE GUIDELINES & STAY SAFE