

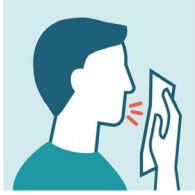
बिमारी फैलिनबाट रोक्न सहयोग गर्नुहोस्

चिसो र फ्लू जस्तो श्वासप्रश्वासको भाइरस फैलिनबाट रोक्नको लागि मद्दत गर्न प्रत्येक दिन यी कार्यहरू गर्नुहोस्:



विशेष गरी बाथरूम प्रयोग गरेपछि वा नाक पूछे पछि, र खानेकुरा खानुभन्दा पहिले कम्तिमा पनि २० सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।

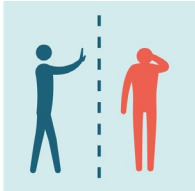
यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, कम्तिमा ६०% अल्कोहोल मिसाएको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईंले खोकदा वा हाँच्युं गर्दा टिश्यु वा तपाईंको कुहिनोको प्रयोग गर्नुहोस्।



नधोएको हातले तपाईंको आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस।



रुघा-मार्गी लागेको बिरामी मानिसहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।



तपाईंलाई रुघा-मार्गी लागेको बेला घरमै बस्नुहोस्।



वस्तुहरू र चिजविजको सतहहरू नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।