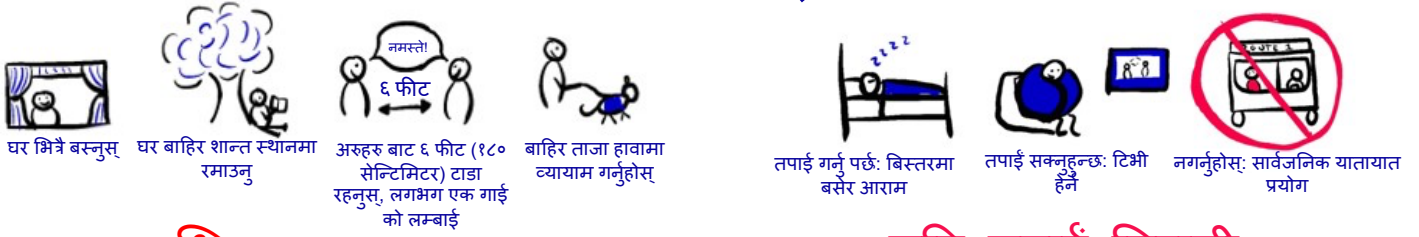


कोवीड-१९ सुरक्षाको लागि पांच (५) उपयोगी जानकारी



भिडबाट टाढा बस्नुस्

कहिले:

- ✓ बिरामी हुनुभयो भने स्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंको क्षेत्रफलमा महामारी समाप्त नभए सम्म

कसरी :

- ✓ "भीड" भनेको मान्छेहरुको ठूलो समूह हो
- ✓ "ठूलो" भनेको तपाईं एक अर्का बाट ६ फिट (२ मिटर) टाढा बस्नुहुन्छ
- ✓ अभिवादनको लागि नमस्कार मात्रै गर्नु होला। हात नमिलाउनु होला
- ✓ यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने पनि यो महत्वपूर्ण छ

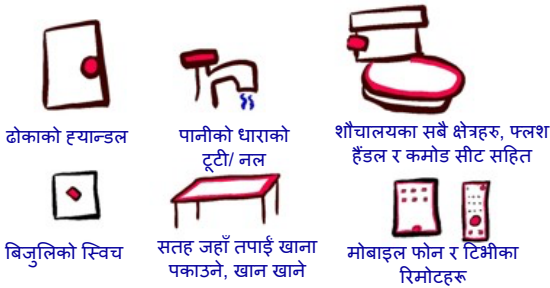
यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ घरमै बस्नु होला

कहिले:

- ✓ ज्वरो
- ✓ खोकी
- ✓ श्वास फेर्न गाह्रो हुनु

कसरी :

- ✓ लक्षणहरु सकिए पछि पनि डाक्टरले ठीक नभए सम्म घरमै बस्नुहोस्
- ✓ डाक्टरकोमा जानु भन्दा पहिले फोन गर्नुहोस्
- ✓ सार्वजनिक क्षेत्र, कार्यालय अथवा स्कूल नजानुहोस्
- ✓ सार्वजनिक यातायात अथवा ट्याक्सी प्रयोग नगर्नुहोस्
- ✓ यदि तपाईं बाहिर जानु छ भने मास्क लगाउनुहोस्



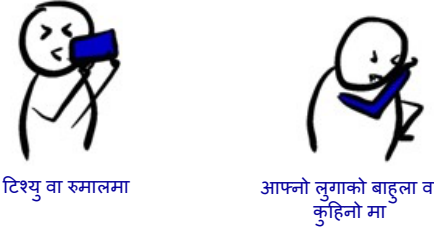
अक्सर प्रयोग हुने सतहहरु सफा गर्नुहोस्

कहिले :

- ✓ दिनमा एकपटक धेरै प्रयोग पछि
- ✓ जब बिरामी कसैले प्रयोग गर्नुहुन्छ

कसरी :

- ✓ साबुन र पानीले काम गर्दछ
- ✓ सफा सफा गर्ने कम्तिमा ७० प्रतिशत मदिरा सफाई को उद्देश्य को लागी भएको केमिकल पदार्थ



खोकदा र हाछ्यु गर्दा मुख ढाक्नुहोस्

कहिले :

- ✓ यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने
- ✓ यदि तपाईंलाई केहिर्को एलर्जी छ भने
- ✓ यदि तपाईं धेरै धेरै खुर्सानी राखेर पकाउनुहुन्छ भने

कसरी :

- ✓ प्रयोग गरिएको टिशु फोहोर फाल्ने भाडा मा फाल्नुहोस्
- ✓ तुरुन्तै आफ्नो हात धुनुहोस्



बारम्बार आफ्ना हातहरु धुनुहोस्

कहिले :

- ✓ भवनमा प्रवेश गर्दा
- ✓ घर पुग्दा
- ✓ शौचालय प्रयोग गर्दा
- ✓ भीडमा हुँदा
- ✓ हाछ्यु गर्दा वा खोकदा
- ✓ सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा
- ✓ खाना खानु अथवा बनाउनु भन्दा पहिले

कसरी :

- ✓ साबुन र पानी सबैभन्दा उत्तम हुन्छ
- ✓ हातै सेनिटाइजर ठीक छ
- ✓ हातका दुबै पट्टि
- ✓ नंगहरु मुनि
- ✓ औंलाहरु बीच
- ✓ बुढीऔंला नबिर्सनुहोस्
- ✓ पूर्ण रूपमा सुकाउनु होस्

अनुवादित द्वारा
Usha Adhikari
@DugaldFoster

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

