

कोरोना भाइरसबाट जोगिन अपनाउनुपर्ने उपायहरू

हातलाई मुख, आँखा र नाकको
सम्पर्कमा सकेसम्म नलैजाने र
लैजानुपरेमा स्यानिटाइजर प्रयोग
गरेर वा सावुन पानीले धोएर मात्र
लैजाने

भिडभाड वा धेरै मानिस भेला भएको
ठाउँमा नजाने र अत्यावश्यक कामको
लागि मुखमा र मास्क लगाएर मात्र
बाहिर निस्कने

हाच्छिउँ आउँदा वा खोकदा
हातले, कुहिनाले, रुमाल वा
टिस्युपेपरले मुख र नाक ढाक्ने

विभिन्न चिजवीचहरू छोएपछि
सावुन पानीले हात पटक पटक
धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग
गर्ने

ज्वरो आएमा, खोकी लागेमा वा स्वास
प्रस्वासमा कुनै समस्या आएमा तत्काल
नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा जाँच
गराउने वा डक्टरको सहयोग खोज्ने
संक्रमण नियन्त्रणमा नआएसम्म अति
आवश्यक काम नपरिकन घरबाट बाहिर
ननिस्कने

धुन वा पुन प्रयोग गर्न मिल्ने मास्क
हरेक पटक प्रयोग गरिसकेर राम्रोसँग
धोएर घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने