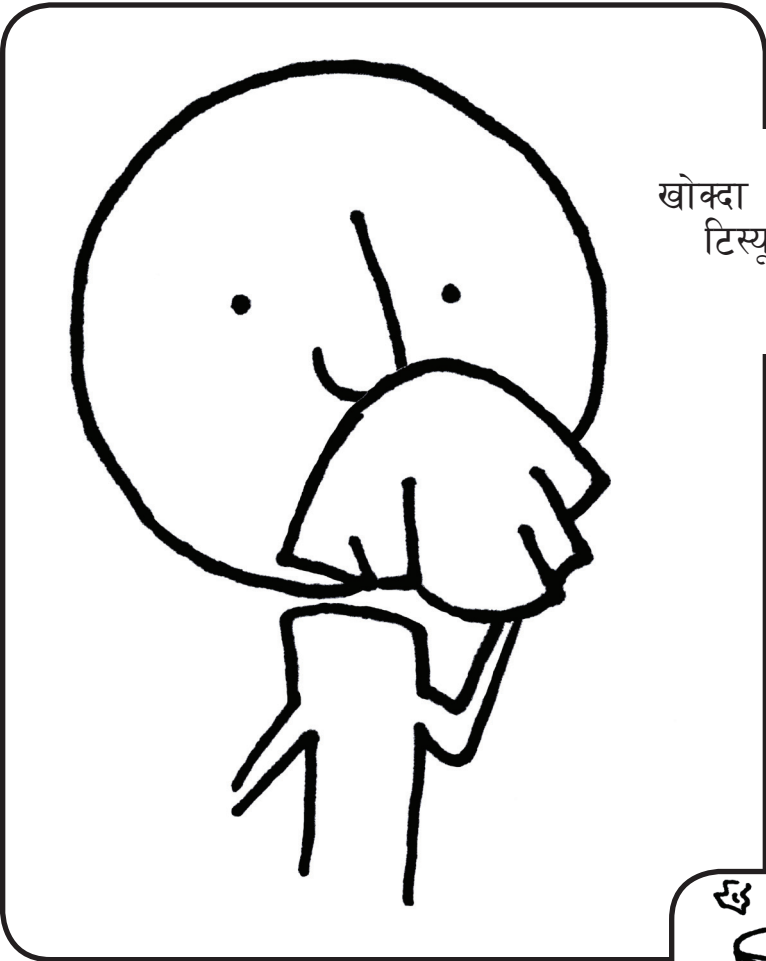


तपाईं आफु र अरुलाई रोगी बनाउने जीवाणुहरु फैलिन नदिनुहोस ।

खोकदा मुख

छोपेर

खोकनुहोस



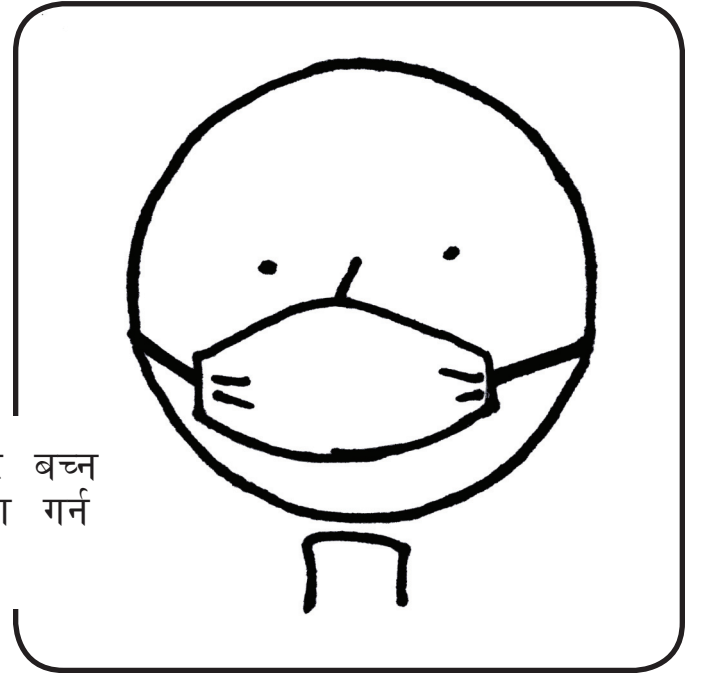
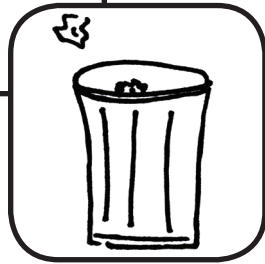
खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा
टिस्यू पेपर अथवा र
नमालले नाक

र

मुख छोप्नु होस वा हाच्छ्यू
गर्दा आफ्नो हातमा होईन
पाखुरामा गर्नु होस ।



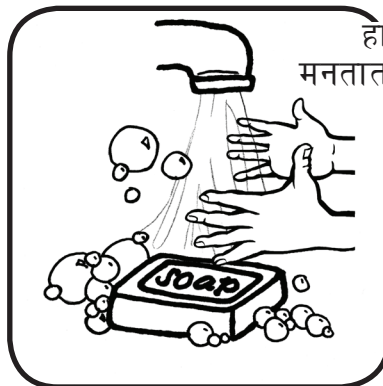
प्रयोग गरेको टिस्यू पेपर
अथवा रुमाल मैला टोकर
मा फाल्नु होस ।



आरुलाई रोग सर्नबाट बच्न
तपाईंलाई मास्क प्रयोग गर्न
अनुरोध गरिन्छ ।

खोके पछि वा

हाच्छ्यू गरिसकेपछि हात धुनु होस ।



हात धुदा
मनतातो पानी

र

साबुनले राम्ररी धुनु होस
अथवा हात निर्मूलिकरण
गर्ने साबुन पदार्थ प्रयोग
गर्नु होस ।

