

Nepali

तपाईं र अरुको लागि कोरोनाभाइरसको जोखिम कम गर्न सरल कदमहरू



the
power of
humanity



कम्तिमा २० सेकेन्ड लगाएर
साबुन र पानीले प्रायः
आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, वा
अल्कोहलमा आधारित हातमा
दल्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईं घरमा २ हप्ता एकलै
बस्नु परेको खण्डमा के गर्ने
भनेर तपाईंको परिवारको
लागि योजना बनाउनुहोस्।



कुहिनो वा टिस्युमा खोक्नु
वा हा:छिँयू गर्नुहोस्।
टिस्युलाई फोहोर फाल्ने बिनमा
फाल्नुहोस् र तुरुन्त आफ्नो
हातहरू धुनुहोस्।



यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ
भने तपाईंले मास्क
लगाउनुपर्दैन।



जसलाई ज्वरो आएको वा
खोकी लागेको छ उनीसँग
नजिकको सम्पर्क नराख्नुहोस्।



शान्त रहनुहोस् र
नडराउनुहोस्। कोरोनाभाइरस
लाग्ने अधिकांश व्यक्तिलाई
हल्का बिमारी मात्र हुन्छ।



यदि तपाईं बिरामी महसुस
गर्नुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्।
यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी
वा सास फेर्न गाह्रो भएको छ
भने सल्लाहको लागि स्थानीय
डाक्टरलाई वा १८०० ०२० ०८०
मा फोन गर्नुहोस्।



पाको उमेरका र पहिले
देखि नै विरामी व्यक्तिहरू
सबैभन्दा बढी जोखिममा
छन्।

प्रश्नहरू? कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचनालाइ १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोस्।
तपाईंले आफ्नो भाषामा एक दोभासे लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।