

आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षा गर्नुहोस् ।

खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा छोप्नुहोस् ।



१

खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक नरम कागज (टिश्यू) ले छोप्नुहोस् ।

प्रयोग गरिएको नरम कागज (टिश्यू) लाई फोहोर बिनमा प्याक्नुहोस्।

२



३

यदि तपाईंसँग नरम कागज (टिश्यू) छैन भने खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो पाखुरा वा कुहनाले छोप्नुहोस्, हत्केलाले होईन ।

आफ्ना हातहरू साबुन र बगिरहेको पानीले पखाल्नुहोस्। फाल्न हुने कागजको तौलियाले वा हात सुकाउने यन्त्र (ड्रायर) मा दुवै हात सुक्खा हुने गरि पुछनुहोस्।

४



कीटाणु मुक्त र स्वस्थ रहनुहोस् ।