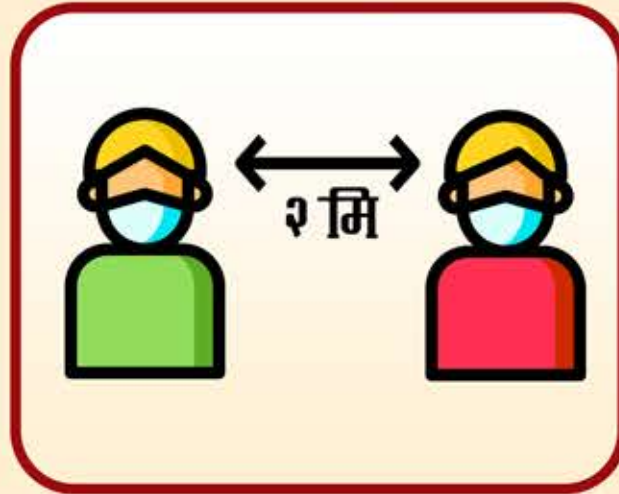


स्वच्छ व्यवहार अपनाऔ, कोरोना संक्रमणबाट बचौ र बचाऔ



बेलाबेलामा साबुन पानीले कम्तिमा
२० सकेण्डसम्म
मिचिमिचि हात धुने ।



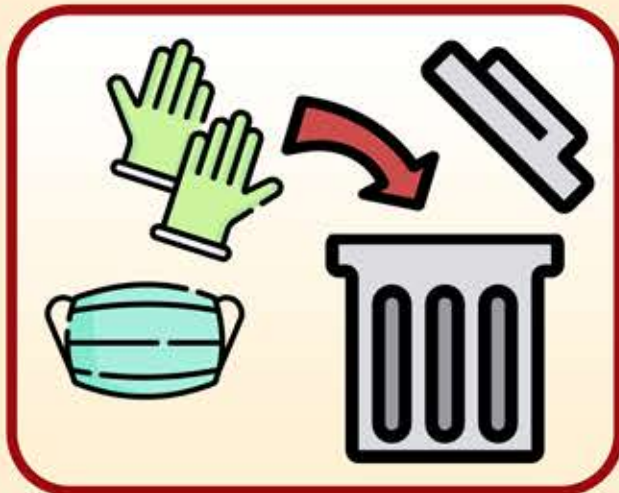
बाहिर जाँदा एक अर्कासँग कम्तिमा
२ मिटर टाढा बस्ने र नाक, मुख
राम्ररी धोपिने गरी मास्क लगाउने ।



भिडभाडमा नजाने ।



खोक्दा वा हाँस्यु गर्दा कुहिनाले
वा रुमालले नाक र मुख धोप्ने।



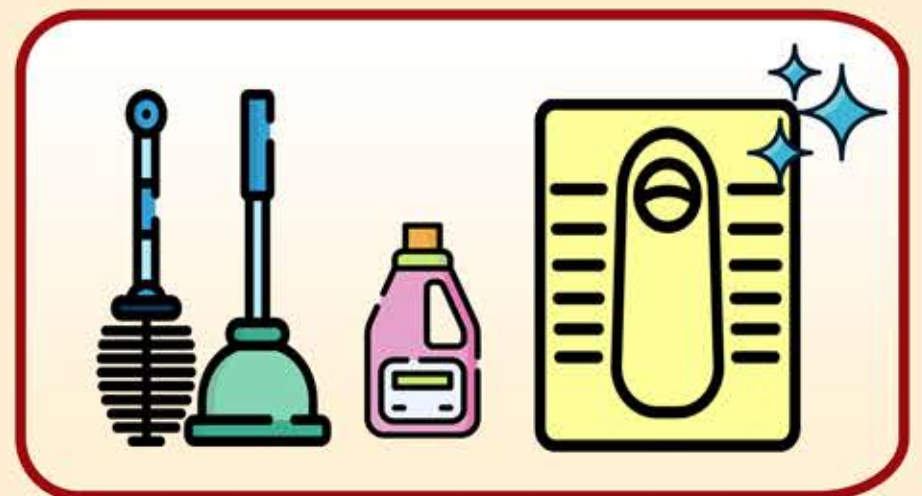
प्रयोग गरिसकेका मास्क, पन्जाहरु
डस्टबिन/फोहर फाल्ने बिको भएको
माँडामा मात्रै फाल्ने ।



खाना राम्रोसँग पखालेर अनि
पकाएर मात्र खाने।



बारम्बार धोइने बस्तुहरु जस्तै ढोकाको चुकुल,
धारा, बतीको स्विच, रेलिड, भुँईं आदिलाई
निसंक्रमण गरी सफा गर्ने ।



चर्पीलाई नियमित रूपमा निसंक्रमण
गरी सफा राख्ने ।

स्रोत : वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)



नेपाल सरकार
खानेपानी मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग

