

# कोरोना भाइरसबाट बच्न साबुन पानीले हात धुनैपर्ने अवस्थाहरू

बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र गरिसकेपछि

खोकिसकेपछि वा हाट्टिछुँ गरिसकेपछि



बाहिरबाट आएपछि, घर वा कार्यालय प्रवेश गर्नु अघि



जनावर वा जनावरको मलमुत्र र फोहोर छोएपछि



धेरै व्यक्तिहरूले छुनसक्ने वस्तु छोएपछि



बच्चाको दिसा धोइदिएपछि



खाना पकाउनु अघि

चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि



खाना खानु अघि

खाना खुवाउनु अघि



साबुन पानीले मिचिमिची हात धोऔं ।  
धारलाई पनि साबुन पानीले पखालौं, अनि मात्र बन्द गरौं ।

