

## हातको स्वच्छता



खोकिसकेपछि वा हाछ्यु गरिसकेपछि



खाना खानुअघि



दिसापिसाब गरेपछि



बच्चालाई खुवाउनु वा स्तनपान गराउनु अघि



साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुनुहोस् वा अलकोहल भएको सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्



संक्रमण हुन सक्ने कुनै संकास्पद बस्तु छोईसकेपछि

## श्वासप्रश्वास सम्बन्धी स्वच्छता



मास्क वा सफा कपडाले मुख छोप्नुहोस्



खोकदा वा हाछ्यु गर्दा कुहिनाले नाक-मुख छोप्नुहोस्



जथाभावी नथुक्नुहोस्

## अन्य स्वच्छताका व्यवहारहरू



चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्न नबिसिनुहोस्



प्रयोग गर्नु भएको मास्क, टिस्यू पेपर, सेनिटरी प्याड आदिलाई उचित ठाउँमा विसर्जन गर्नुहोस्



हातले आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्



चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुहोस्



सुरक्षित पानी मात्र पिउनुहोस्

## तोडौं जालो, कोरोना भाइरस संक्रमणको