

क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा बसेका व्यक्तिहरूले अपनाउनु पर्ने स्वच्छताका व्यवहारहरू

हातको स्वच्छता



खोकिसकेपछि वा
हाछ्यु गरिसकेपछि



बच्चालाई खुवाउनु वा
स्तनपान गराउनु अघि



खाना खानुअधि



साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुनुहोस् वा
अल्कोहल भएको सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्



दिसापिसाब गरेपछि



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

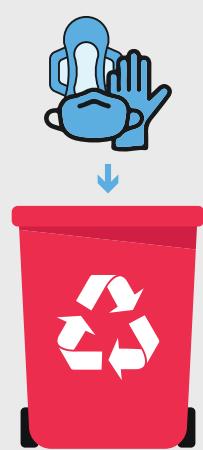
अन्य स्वच्छताका व्यवहारहरू



चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि
सफा गर्न नबिर्सिनुहोस्



चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुहोस्



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



हातले आँखा, नाक र
मुख नछुनुहोस्



सुरक्षित पानी मात्र पिउनुहोस्

तोडौं जालो, कोरोना भाइरस संक्रमणको