

नोभल कोरोना  
भाइरस

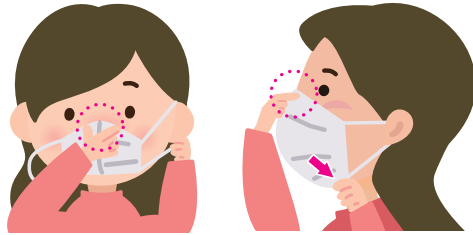
# संक्रमण फैलिनबाट रोक्नको लागि सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

उच्च संक्रमण शक्ति भएको नयाँ भेरियन्टलाई पनि आधारभूत संक्रमण रोकथामका उपायहरू प्रभावकारी हुन्छ। "मास्क लगाउने", "हात धुने", र "तीन बच्चुपर्ने अवस्थाहरू (नजिकबाट भेटघाट, भिडभाड र बन्द कोठा) बाट टाढै रहने" आदि कडाइका साथ पालना गर्नुहोस्।



## मास्क ठीकसँग लगाऔं!

महत्त्वपूर्ण



- 1 नाकको आकारसँग मिलाएर चेप नरहने गरी लगाउने
- 2 चिउँडो मुनिसम्म तानेर, चेप बाँकी नरहने गरी अनुहारमा फिट गर्ने

## कुराकानी गर्दा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाऔं!

- नाक नछोपीकन मास्क लगाउने ✗ चिउँडोमा मास्क लगाउने ✗
- मास्क लगाएपछि मास्कको बाहिरी भागमा नछुने
- डोरीमा समातेर लगाउने र फुकाल्ने गर्ने
- विश्वसनीय गुणस्तरको र सकेसम्म नबुनेको मास्क प्रयोग गर्ने



## छोटो समयको अन्तरालमा हात धुने र हातका औंलाहरूको कीटाणुशोधन गर्ने!

यस्तो बेला अनिवार्य रूपमा हात धोऔं!

- साझा वस्तुमा छोएपछि
- खाना अघि र पछि
- सार्वजनिक यातायातको प्रयोग पछि आदि

महत्त्वपूर्ण



औंलाको टुप्पो, नङको बीच, औंलाहरूको बीच र नाडी पनि नबिसर्कन धुने!

## शून्य अवस्थाको लक्ष्य राखौं!

तलका तीन ठाउँहरू मध्येको एउटाबाट मात्र भएपनि टाढा रहौं!!



### नजिकबाट भेटघाट

- मास्क नलगाउने ✗
- ठूलो स्वर ✗



### भिडभाड

- धेरै मान्छेहरू ✗
- अपर्याप्त दूरी ✗



### बन्द कोठा

- हावाको ओहोर-दोहोर स्थिति खराब ✗
- साँघुरो ठाउँ ✗

