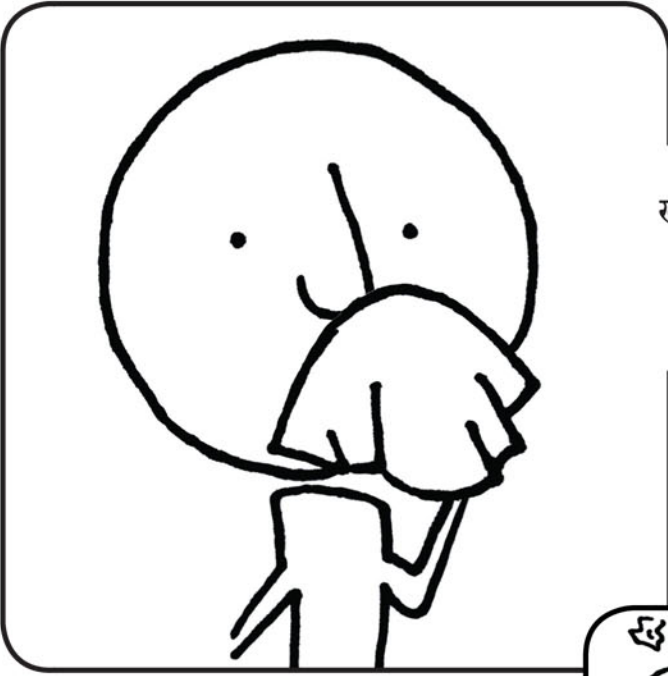


तपाईं आफु र अरुलाई रोगी बनाउने जीवाणुहरु फैलिन नदिनुहोस ।

खोकदा मुख छोपेर खोक्नुहोस



खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा
टिस्यू पेपर अथवा र
रुमालले नाक

र

मुख छोप्नु होस वा हाच्छ्यू
गर्दा आफ्नो हातमा होईन
पाखुरामा गर्नु होस ।

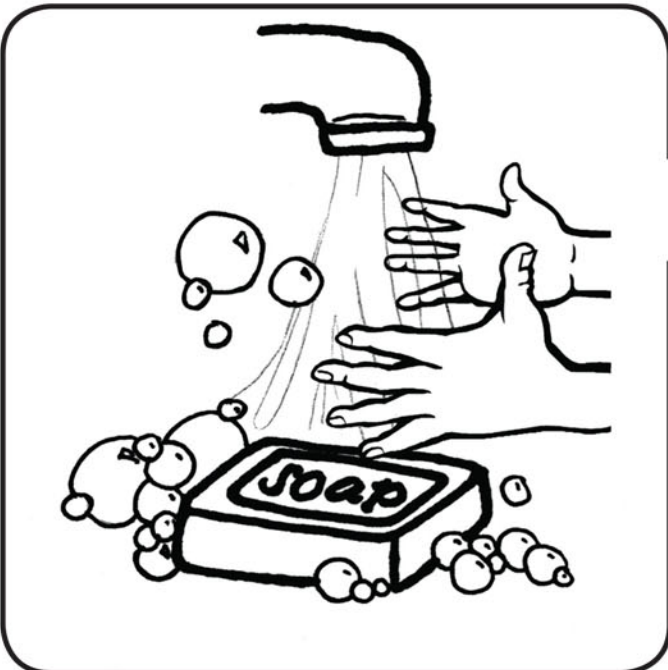


प्रयोग गरेको टिस्यू पेपर
अथवा रुमाल मैला टोकर
मा फाल्नु होस ।



खोके पछि वा

हाच्छ्यू गरिसकेपछि हात धुनु होस ।



हात धुदा
मनतातो पानी

र

साबुनले राम्ररी धुनु
होस अथवा हात
निर्मुलिकरण गर्ने
साबुन पदार्थ प्रयोग
गर्नु होस ।

