



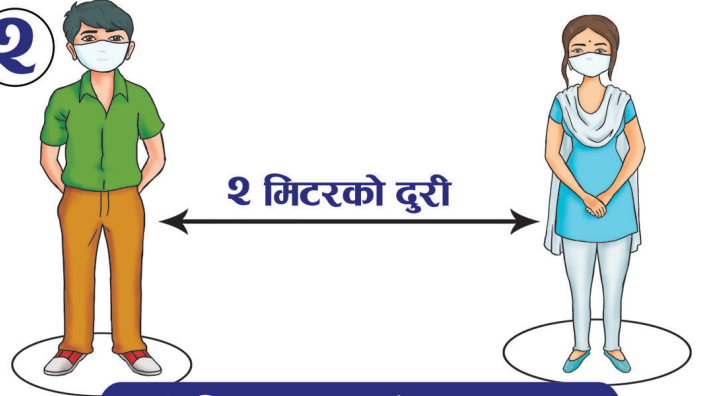
कोरोना भाइरसबाट बच्ने मुख्य उपायहरू

१



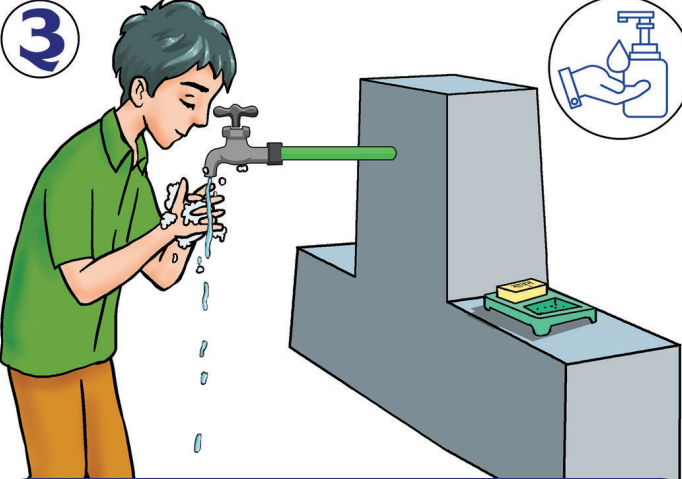
सकेसम्म मिडभाड हुने ठाउँमा नजाने र जानै परे मास्क लगाएत अन्य सुरक्षित उपाय अपनाएर मात्र जाने ।

२



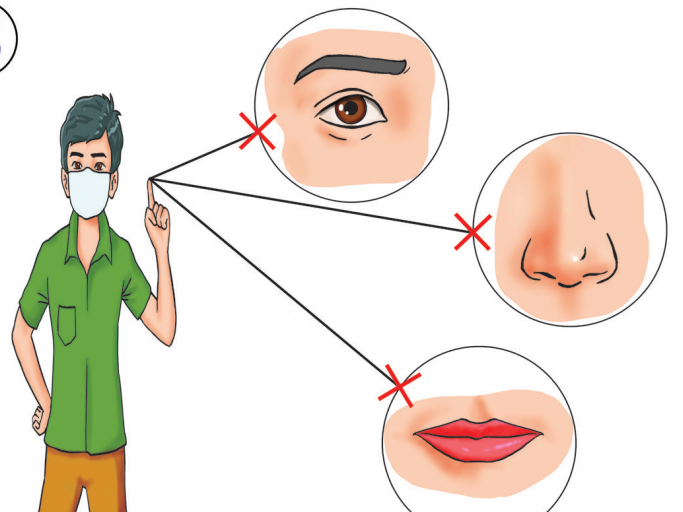
सार्वजनिक स्थानमा जाँदा एक आपसमा कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम राख्ने ।

३



साबुनपानीले नियमित रूपमा कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

४



हातले आँखा, नाक र मुख नछुने ।

५



खोव्दा वा हाँक्छुँ गर्दा टिश्यू पेपर वा कुहनाको प्रयोग गर्ने

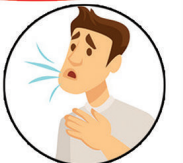
कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

१००.८ डिग्री फरेन्हाइटभन्दा बढी ज्वरो आउनु



सुस्खा खोकी लाग्नु

लामो समयसम्म श्वाश फेर्न गाह्रो हुनु



आफुलाई वा परिवारमा कसैलाई कोरोनाको शंका लागेमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको पैसा नलाग्ने फोन १११५ (बिहान ६ बजेदेखि राती १० बजेसम्म) ११३३ (चौबीसै घण्टा) ९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३९ (८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म) मा सम्पर्क गरौं अथवा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।