

Nepali

# बिमारी फैलिनबाट रोक सहयोग गर्नुहोस्

चिसो र फ्लू जस्तो श्वासप्रश्वासको भाइरस फैलिनबाट रोकको लागि मद्दत गर्न प्रत्येक दिन यी कार्यहरू गर्नुहोस्:



विशेष गरी बाथरूम प्रयोग गरेपछि वा नाक पूछे पछि, र खानेकुरा खानुभन्दा पहिले कम्तिमा पनि २० सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।

यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, कम्तिमा ६०% अल्कोहोल मिसाएको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईंले खोक्दा वा हाँच्छुं गर्दा टिश्यु वा तपाईंको कुहिनोको प्रयोग गर्नुहोस्।



नधोएको हातले तपाईंको आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्।



रुघा-मार्गी लागेको बिरामी मानिसहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।



तपाईंलाई रुघा-मार्गी लागेको बेला घरमै बस्नुहोस्।



वस्तुहरू र चिजविजको सतहहरू नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

English

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



**Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.**

**If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.**



**Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.**



**Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.**



**Stay away from people who are sick.**



**Stay home when you are sick.**



**Clean and disinfect objects and surfaces regularly.**