

आफूपनी स्वास्थ्य रहौं र अरूलाईपनी स्वास्थ्य राखौं

*हजूरका हातहरूले भाईरस सार्नेहूँ पटक-पटक हात धोईरहनु होला।

* लामोसमय सम्म किटीणू जीवितै रहने हूँ हात पूगीरहने क्षेत्र सफा गरीरहनु होला।

*भाँडावर्तन लताकपडाको साजेदारी नगर्नु होला र यीकूराहरू पटक पटक सफा गरीरहनु होला।

* हावावाट किटीणू सर्ने भएकाले नाक र मुख माँक्स ले छोप्नु होला।

बिरामी परी हालेको बखतमा के गर्ने??

घरैबाट आफ्नो डाक्टरलाई कल गर्नुहोला र डाक्टरले सल्लाह दिए बमोजीम काम गर्नु होला।

परिवारको सुरक्षा गर्नुहोस, आफ्नो दूरी कयम गर्नुस,माक्स प्रयोग गर्नुस र सबैकूरा सफा राख्नुहोस।

पटक पटक हात धूनुहोस!

हाम्राहातहरूले बिभिन्न क्षेत्रमा छून्छ जस्बीट किटीणू सल्किन्छ।

२० सेकेन्ड साबूनपानीले हात सफा गर्नुस , त्यो नभए ६०% अल्कोहल भएको हेन्ड सेनिटीईजरले हातको हत्केला हरूमा लेपन गरेर नसूकून्जेल मिचिरहनु होला

विशेशगरी यो चाहिं हाच्छिम गरेर, खोकेर , चर्पी गएर , खाना तयार गर्नु भन्दा अगावै र खानू भन्दा अगाडी महत्वपूर्ण छ।

मैला हातहरूले आँखा, नाक , मुखको स्पर्स नगर्नु होला

एकचोटि फोहोर हातहरूले आँखा ,नाक ,मुखको स्पर्सका कारण किटीणू सरिरमाँ छिई अनी त्यसपछि बिरामी गराऊछ ।

प्रयोग गरि रहने क्षेत्रहरू जस्तै (फोन,टेबलेट, कम्प्यूटर किबेर्ड,रिमोट, आँटि, टेवल, दैलाकाजूकि, चर्पीका सामाग्री र सूत्ने आसन बरीपरी सफागरीरहनु होला

डाईल्यूटेड ब्लिच , अनडाईल्यूटेड हाईड्रोजन परअक्साईड अथवा ७०% अलकोहलको मात्रा भएको पदार्थ छिटेर पूस्नु भन्दा अगाडी १ मिनेट छाडदिनु होला अथवा साबुन पानीले पूछतापनी हून्छ।