



## OVERCOMERS COVID-19 UPDATE

बाहिर हिडडूल गर्दा हून्छ तर होसियार भने रहनुहोला  
आरामकूसलै हूनुहून्छ बाहिर हिडडूल गर्न सक्नुहून्छ तर बिरामी भएका ब्यक्ति सगं नरहनु होला।  
घर बाहिर रंहदा हात अनूहार तिर नल्याऊने, एऊटै बासस्थान वा परिवारका होईनन् भने अथवा अन्य  
परचक्री फरक वसेबास छ भने आफु टाडा रहनु होला, एकलै हिडडूल गर्दा, परिवार सगं हिडदा हून्छ,  
साईकल कूदाऊदा हून्छ तर कम्तिमा हरदमनै ६ फिटको दूरी कयम गर्नु र घर आईसक्ता हात धूनु  
अनिवार्य हो।।  
नानीहरू भित्रैमात्र खेल्ने होईन, माँथीकानियमहरू पालन गरे ऊनीहरू बाहिरपनी खेल्न सक्तछन। राम्रो  
दिनहूदाँ बाहिर-फेर हिडडूल गर्नु माँनसिक स्वस्थकालागी लाभदायक हून्छ तर सतर्क रहनु पर्ने हून्छ।।

Website: [www.OvercomersNH.org](http://www.OvercomersNH.org)  
Facebook: Overcomers Refugee Services  
Instagram: OvercomersNH  
WhatsApp: "COVID19 Emergency" Group