



कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू

सधैँ मास्कको प्रयोग गरौं ।



बेलाबेलामा साबुनपानीले कम्तिमा २०
सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल
भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



खोक्दा हाँक्युं गर्दा
नाक मुख रुमाल वा
कुहिलाले छोप्ने



हात मिलाउनु वा अंकमाल
गर्नुको सट्टा नमस्कार गर्ने



मिडमाडमा नजाने

ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको
स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि काठमाण्डौ: १११५, ११६६ वा ०१-५५३००००

कर्णाली प्रदेश: ८८४१२८२६७८ वा ८८१८४८०२२३ प्रदेश नं. ५: ११८७

टि.पि.ओ. नेपाल: ८८४८११५१८८, ८८०१५७४४५५, टोल फ्रि नं. १६६००१०२००५

सि.एम.सि. नेपाल: ८८४१२४८०८०, टोल फ्रि नं. १६६००१८५०८०

टि.यु. टिचिङ अस्पताल: ८८४८६३०८३० र ८८४००२१६००



Strengthening Systems for Better Health Activity
स्वास्थ्यको लागि सशक्त प्रणाली



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संसार केन्द्र