

किटाणुहरूको विस्तारलाई रोकियोस्

COVID-19 जस्ता श्वास सम्बन्धित रोगहरूको रोकथाम गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

बिरामी मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्क हुनबाट जोगिनुहोस्।



तपाईंले खोक्दा वा हाच्छिउं गर्दा टिश्युको प्रयोगले छेक्नुहोस्, त्यसपछि टिश्युलाई रद्दी टोकरीमा फाल्नुहोस्।



आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुखलाई छुनबाट बच्नुहोस्।



नियमित रूपमा स्पर्श हुने वस्तुहरू र सतहहरूलाई सफा र कीटाणुमुक्त गर्नुहोस्।



तपाईं बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्, मेडिकल हेरचाह लिनु पर्दा बाहेक।



तपाईंका हातहरू प्रायः साबुनले र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म धुनुहोस्।



cdc.gov/COVID19