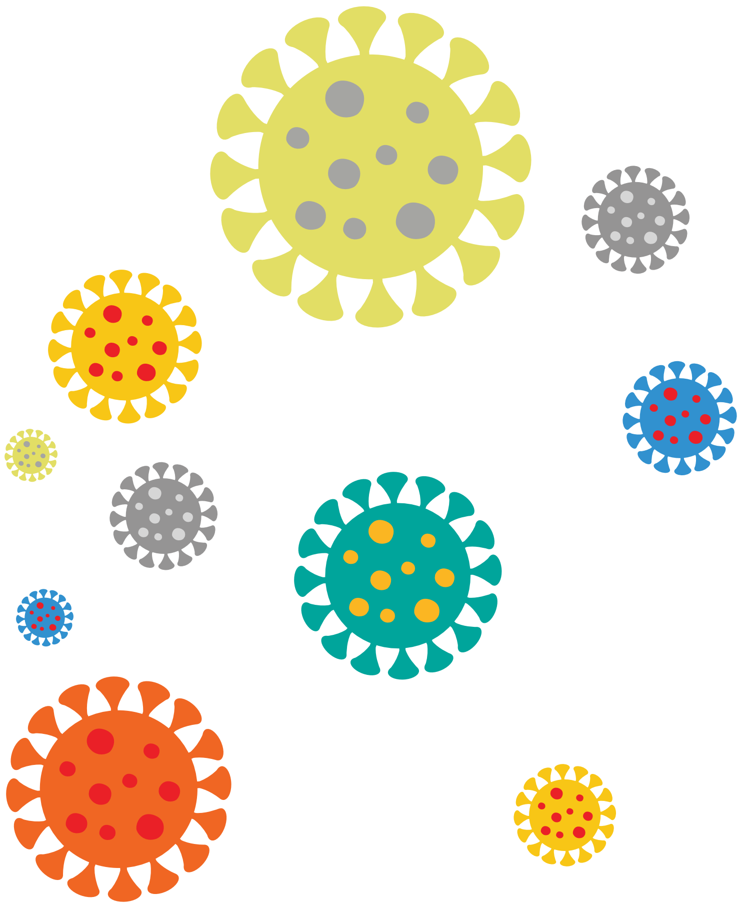
وزارة الصحة
Ministry of Health

कोरोना भाइरस

रोकथाम

नोभल कोरोना भाइरस

(COVID-19)



COVID-19

को लागि तपाईंको
निर्देशिका

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Updated on 12/3/2020

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19
को सर्ने माध्यम

1 बिरामीको खोकी वा हाच्छिउँका गर्दाका छिटाहरू मार्फत हुँदा प्रत्यक्ष सर्ने माध्यम

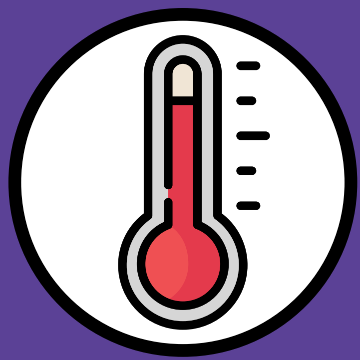
2 दूषित सतह र उपकरण छोएर मुख, नाक वा आँखाहरू छुँदा अप्रत्यक्ष सर्ने माध्यम

3 संक्रमित व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19:
का लक्षणहरू



ज्वरो आउने

+

खोकी लाग्ने

+

सास फेर्न कठिनाइ हुने

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19
का रोकथाम:

नियमित रूपमा साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्

तपाईंले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्ना मुख र नाक ढाक्नुहोस्

खोक्ने वा हाच्छिउँ गर्ने जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारीका लक्षणहरू देखिने कुनै पनि व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्नुहोस्

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

तपाईंले आफ्ना हातहरू कहिले धुनुपर्छ?

खाना पकाउनु अघि, खाना पकाउँदा र खाना पकाएपछि

खाना खानुअघि

खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि

बिमारी व्यक्तिलाई स्याहार गर्नुअघि वा स्याहार गरेपछि

बाथरूम प्रयोग गरेपछि

बच्चाको डायपरहरू परिवर्तन गरेपछि

जनावरहरूलाई छोएपछि

फोहोर छोएपछि

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19 रोकथाम गर्न आफ्ना हातहरू धुने सही तरिका:

कहिले?

- खाना खानुअघि र खाएपछि
- खोकेपछि र हाच्छिउँ गरेपछि
- बाथरूम प्रयोग गरेपछि

आफ्ना हातहरूलाई 40 सेकेण्डसम्म साबुन, पानी वा स्ट्रेलाइजरले धुनुहोस्।

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

संक्रमण कम गर्न
हाच्छिउँ गर्ने शिष्टाचारः

टिस्युको प्रयोग गरेर
आफ्ना हाच्छिउँ वा खोकी
छोप्नुहोस्

वा आफ्नो कुहिनोले
छोपेर हाच्छिउँ गर्नुहोस्

सक्दो छिटो टिस्युहरू
व्यवस्थापन गर्नुहोस्

40 सेकेण्डसम्म मनतातो
पानी र साबुनले आफ्ना
हातहरू धुनुहोस्

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

Bakterileri göremiyor musunuz?

وزارة الصحة
Ministry of Health

घर आइसोलेसनका निर्देशिकाहरू:

खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा,

वा आफ्नो मुखलाईआफ्नो बाहुलाको भित्र पट्टि छोप्नुहोस्,

टिस्यु प्रयोग

गरी तिनीहरूलाई ट्र्यासमा राख्नुहोस्

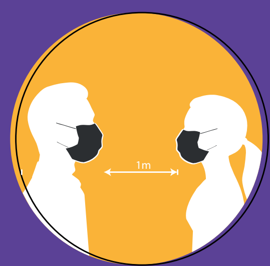
त्यसपछि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस् वा स्टेरिलाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

- आफ्नो घर भित्र कोठामा रहनुहोस् र सकेसम्म अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा नआउनुहोस्
- अन्य व्यक्तिहरूलाई आफ्ना दैनिक कामहरू गर्न अनुरोध गर्नुहोस्

- यात्रा नगर्नुहोस् र सार्वजनिक स्थानहरू (विद्यालय वा काम) मा नजानुहोस्.
- आगन्तुकहरूलाई घरमा स्वागत गर्ने कार्य नगर्नुहोस्.

अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा आउन आवश्यक हुँदा:

तपाई घरबाट बाहिर जाँदा वा अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा आएर फर्कदा मास्क लगाउनुहोस्



आफूबीच कम्तीमा एक मिटरको ठाउँ छोड्नुहोस्

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

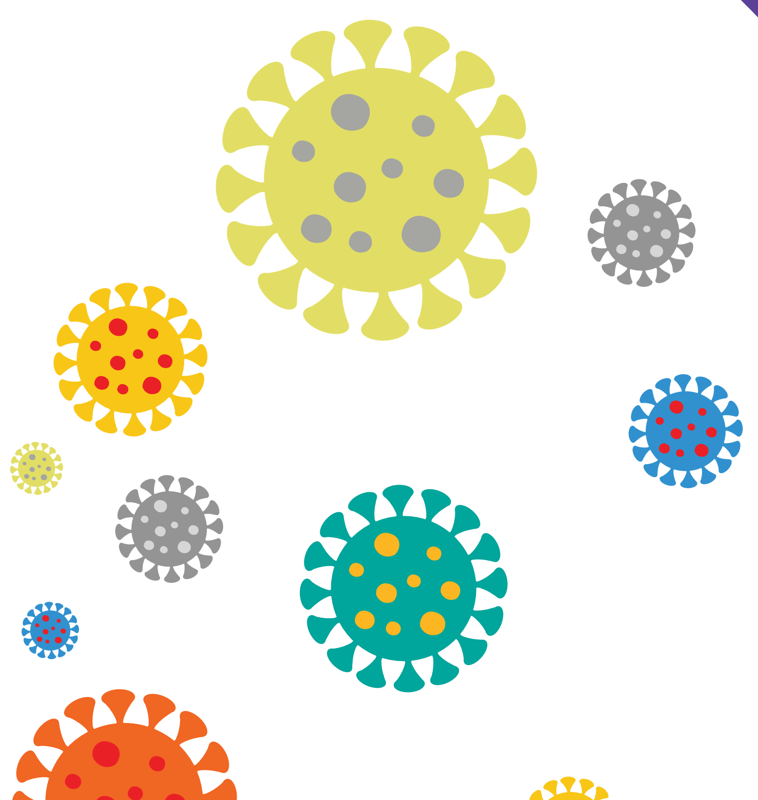
When symptoms occur, call health 937

Follow this for 14 days to reduce the spread of infection

وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من
كورونا
الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي
عن الفيروس
#الوقاية_من_كورونا



إحدى مبادرات وزارة الصحة
عش بصحة
Live Well

أخر تحديث ١٢/٣/٢٠٢٠م

وزارة الصحة
Ministry of Health

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Do you like this file?

Click here for more

@LiveWellMOH

@LiveWellMOH

LiveWellMOH