



Covid-१९ बाट म कसरी आफूलाई जोगाउन सक्छु भन्दा पनि Covid-१९ फैलन कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने सोचनु जरूरी छ ।

मानिलिनुस: तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ तर रोग को लक्षण छैन ।
उद्देश्य: म Covid-१९ फैलन दिन्न ।

राम्ररी खानुहोस्,
राम्ररी सुत्नु होस्,
धेरै मुस्कुराउनुहोस् ।

भाइरस सम्बन्धी ज्ञान

भाइरस खोकी, थुक र श्वासको बाफ बाट सर्न सक्छ ।
थुक र खोकीबाट नजिकैका मानिसहरूलाई प्रभाव पर्न सक्छ ।
तर प्रायः जसो संक्रमितहरूले मास्क लगाए भने यो सर्न बाट रोक्न सकिन्छ ।
भाइरस थुक बिना एकलै श्वासको बाफबाट सर्दैन ।

के तपाईंसँग पर्याप्त मास्क छैन?
मास्क पुनः प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।
धुनुहोस् वा कीटाणुनाशक स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस् ।



इयाल खोलेर तपाईंको कोठामा प्रसस्त हावा आउन दिनुहोस् ।

मुख बाट सास फेर्दा तपाईंको फोक्सो भित्र भाइरस छिर्ने संभावना बढ्ने हुनाले होस् गर्नुहोस् ।



घर बाहिर हुँदा आफ्नो अनुहार छोडेरहने नगरनुहोला ।

महत्त्वपूर्ण कुरा! तपाईंका हातहरू भाइरसले संक्रमित हुन सक्छन ।
आफ्नो अनुहार छुदा भाइरस आफ्नो आँखा, नाक र मुखको नजिक आउन सक्छ !
साथै, आफ्नो नाक कोट्याउने गर्नु हुदैन!

यदि घर बहिर आफ्नो अनुहार छुनैपर्ने अवस्था मा

आफ्नो अनुहार छुनु अघि आफ्ना हातहरू अनिवार्य धुनु पर्छ ।
यदि हात धुन सक्नुहुन्न भने, कीटाणुनाशक स्प्रे,
भिजेको अलकोहोल वाइप वा भिजेको तौलिया प्रयोग गर्न नबिर्सनुहोस् ।



जब तपाईं घर फर्कनुहुन्छ.....!

सकेसम्म चाँडो आफ्ना हात धुनुहोस् ।
यदि तपाईंसँग कीटाणुनाशक स्प्रे छ भने, ढोकाको ह्यान्डल पनि सफा गर्नुहोस् ।
त्यस्पछि नुहाउने सकेसम्म चाँडो नुहाउनुहोस् ।



जब तपाईं कसैलाई भेट्नुहुन्छ.....!

जब तपाईं कसैसँग कुरा गर्नुहुन्छ, मास्क लगाउनुहोस् ।
जब तपाईं कसैसँग भोजन गर्नुहुन्छ, खानाको स्वाद लिनुहोस् र उनीहरूसँग कुरा नगर्नुहोस् ।
खाना खाएपछि फेरी मास्क लगाएर तपाईं कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

स्रोत: <http://twitter.com/takavet1> (अन्तिम अपडेट 7/4/2020)
ताकायुकी मियाजावा । फ्रोनटीएर लाइफ एवं चिकित्सा विज्ञान, क्योतो विश्वविद्यालय ।

* यो सूचना परिवर्तन नगरेसम्म यसको वितरण र पुनः उत्पादन गर्न सकिन्छ । /

यस सूचना को PDF यस वेबसाइट मा पाउन सकिन्छ । <https://o202n006.wixsite.com/fiyer>

योजना एवं सम्पादक: हिरोको ओकादा / अनुवादक: मिङगमा छिरीङ शेर्पा ।

