

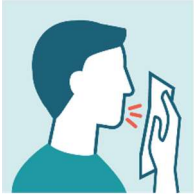
# बिमारी फैलिनबाट रोकन सहयोग गर्नुहोस्

चिसो र फलू जस्तो श्वासप्रश्वासको भाइरस फैलिनबाट रोकनको लागि मद्दत गर्न प्रत्येक दिन यी कार्यहरू गर्नुहोस्:



विशेष गरी बाथरूम प्रयोग गरेपछि वा नाक पूछे पछि, र खानेकुरा खानुभन्दा पहिले कम्तिमा पनि २० सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।

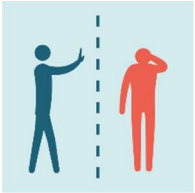
यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, कम्तिमा ६०% अल्कोहोल मिसाएको ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईंले खोकदा वा हाछ्युं गर्दा टिश्यु वा तपाईंको कुहिनोले छोप्नुहोस्।



नधोएको हातले तपाईंको आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस।



बिरामी मानिसहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।



तपाईं बिरामी भएको बेला घरमै बस्नुहोस्।



वस्तुहरू र चिजविजको सतहहरू नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।

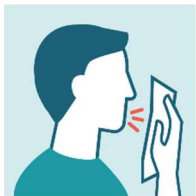
# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.