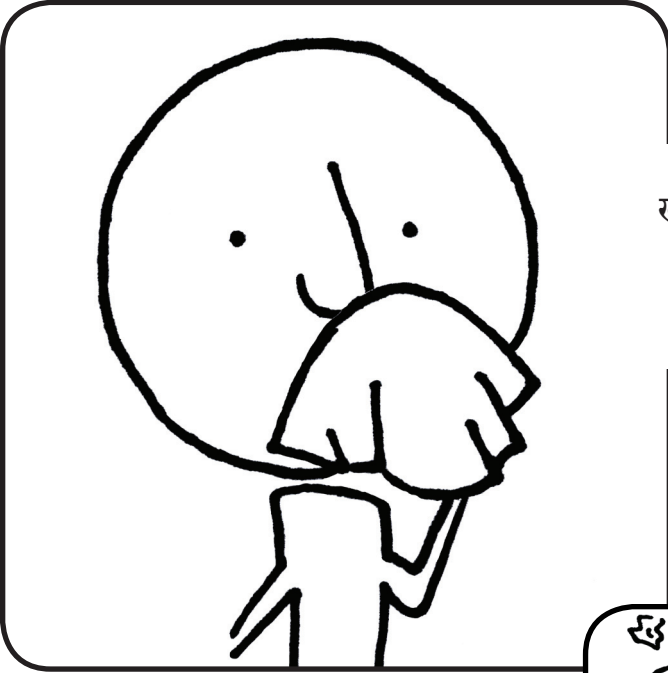


तपाईं आफु र अरुलाई रोगी बनाउने जीवाणुहरु फैलिन नदिनुहोस ।

# खोकदा मुख

## छोपेर

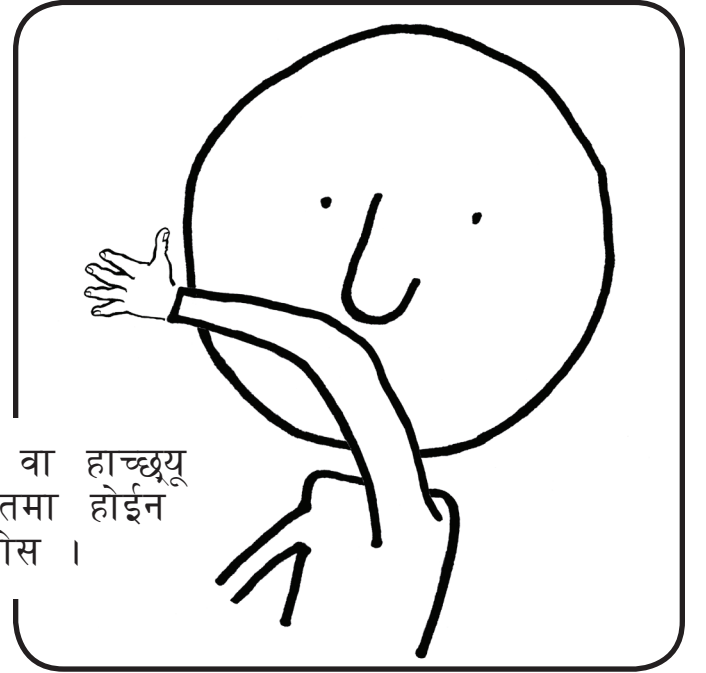
# खोकनुहोस



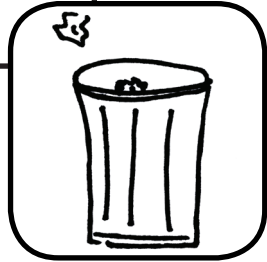
खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा  
टिस्यू पेपर अथवा र  
रुमालले नाक

र

मुख छोप्नु होस वा हाच्छ्यू  
गर्दा आफ्नो हातमा होईन  
पाखुरामा गर्नु होस ।



प्रयोग गरेको टिस्यू पेपर  
अथवा रुमाल मैला टोकर  
नीमा फाल्नु होस ।

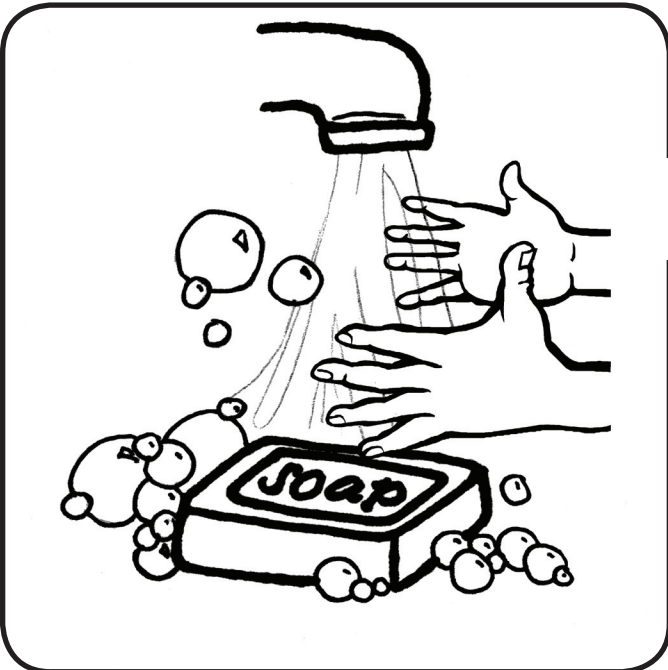


# खोके

## पछि

# वा

हाच्छ्यू गरिसकेपछि हात धुनु होस ।



हात धुदा  
मनतातो पानी

र

साबुनले राम्ररी धुनु  
होस अथवा हात  
निर्मूलिकरण गने  
साबुन पदार्थ प्रयोग  
गर्नु होस ।

