

# कोरोना भइरसको संक्रमणबाट जोगिने तरीका!



हामीले गर्नु  
सक्ने कुराहरु!

कोरोना भइरसको संक्रमण फैलन नदिन हामी एकजुट हुनुपर्छ !!

## कपडाको मास्क

पोइन्ट

कपडाको मास्क लगाएको भएतापनि

खोक्दा सदाचार व्यवहार

पोइन्ट

कपडाको मास्क लगाउदा

सधैं सफा मास्क प्रयोग

कपडाको मास्क लगाएको भएतापनि हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा भाइरस मास्कबाट बाहिर निस्कन्छ, ....

हाच्छिउँ!!

हातले मुख छोप्नु **X**  
हातले मुख छोपिहालेमा हात धोऔं

त्यसैले हाच्छिउँ गर्दा कपडाको मास्क लगाएको भएतापनि कुहिनो मोडेर नाडिभन्दा माथिको भागले मुख छोपौं!

दिनहुँ धोऔं!!

मास्क अनिवार्यरूपमा दिनहुँ धोइवरी, फोहर भएमा फेरेर सफा मास्क मात्र लगाऔं!

फाहर मास्क नलगाऔं!

छोइहालेमा....

सकभर नछोऔं

लगाइराखेको मास्क छोइहालेमा नबिसिएर हात धोऔं

हात धोऔं

## हात धुनु

पोइन्ट

रोकथामको सर्वोत्तम उपाय!

सावुन + २० सेकेण्ड

पोइन्ट

हात धोए पछि

पुसेर सुकाई मोस्चराइज!

हात धुनु भाइरसबाट जोगिने सर्वोत्तम उपाय हो!

हात धुनुभन्दा अगाडि मानौं १० लाख वटा भाइरस छन

ट्यान्डसोपले १० देखि ३० सेकेन्डसम्म हात माडने + पानीले १५ सेकेन्ड

सयका संख्यामा मात्रै भाइरस रहनेछन!

सावुन पानीले हात धुंदा किमिता २० सेकेन्ड

कुनु बेला हात धुने

खानु भन्दा अघि र पछि

दिशापिशा गरेपछि

खेलेपछि

पुस्तकालयको पुस्तक पढिसकेपछि

मास्क छोएपछि

हात धोएपछि राम्रोसंग पुसेर सुकाई सुख्खा गरिराखेमा भाइरस सरेन संभावना कम हन्छ

सुकाई

धेरै पटक धुदाँ हात खस्रो हुनसक्ने भएकोले सुत्नु अगाडि हातमा किम दलौं

हात धोएपछि राम्रोसंग पुसेर सुकाई सुख्खा गरिराखेमा भाइरस सरेन संभावना कम हन्छ

सुकाई

धेरै पटक धुदाँ हात खस्रो हुनसक्ने भएकोले सुत्नु अगाडि हातमा किम दलौं

## हात धुने तरिका

लगभाग २० सेकेन्डको समय भानेको Happy birthday वा Twinkle twinkle गीत शुरुदेखि अन्तसम्म

- 1 हाक्लेलामा हाक्केला रगडन
- 2 हातको पछाडि माडने
- 3 औंलाका बिचमा माडन
- 4 हक्केलामा नड रगडन
- 5 बुढी औंला माडने
- 6 नाडि माडन

comic by emura yasuko

कुनै भेदभाव वा होप्ने काम नगर्नु पनि हामीले गर्नसक्ने कुरा हो!

यदि साथीलाई संक्रमण भयो भने त्यो उसको गलति होइन भन्ने कुरा / रोगसंग लडन निककै मिहिनेत गरी रहेको कुरा / कठिन समय पार गर्दैछ भन्ने कुरा / निको भएपछि भाइरस फैलाउने छैन भन्ने कुरा राम्ररी बुझ्नुहोस।

विश्वभरको विज्ञहरू पनि रोगसंग लडन निककै मिहिनेत गरिरहेकाछन।



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行