अंतिम अपडेट गरिएको मिति: १०/४/२०२०|

म तपाईको रक्षा गर्नेछु, तपाई मेरो रक्षा गर्नुहोस।

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

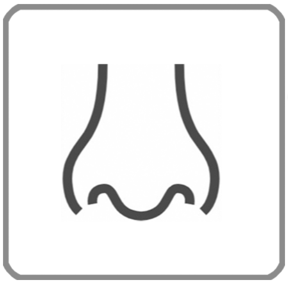
मानिलिनुस: तपाई संक्रमित हुनुहुन्छ तर रोग को लक्षण छैन।
उद्देश्य: म Covid-१९ फैलिन दिन्न।

राम्ररी खानुहोस, राम्ररी सुलु होस, धेरै मुस्कुराउनुहोस्।

के तपाईसंग पर्याप्त मास्क छैन? मास्क पुन: प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। धुनुहोस् वा कीटाणुनाशक स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस्।

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 एक्लै श्वासको बाफबाट सर्दैन।



झ्याल खोलेर तपाईको कोठामा प्रसस्त हावा आउन दिनुहोस।

मुख बाट सास फेर्दा तपाईँको फोक्सो भित्र भाइरस छिर्ने संभावना बढ्ने हुनाले होस गर्नुहोस्।

घर बाहिर हुँदा आफ्रो अनुहार छोइरहने नगरनुहोला।

महत्त्वपूर्ण कुरा! तपाईका 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 आफ्रो 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 तपाई 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 तपाई कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

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

* यो सूचना परिवर्तन नगरेसम्म यसको वितरण र पुन: उत्पादन गर्न सकिन्छ। /
यस सूचना को PDF यस वेबसाइट मा पाउन सकिन्छ। https://o202n006.wixsite.com/fiyer

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