

अपने आसपास के लोगों में कीटाणुओं को न फैलाएं  
तपाईंको वरिपरिकामा कीटाणुहरू नफैलाउनुहोस्  
اپنے اردگرد موجود افراد تک جراثیموں کو نہ پھیلانیں

(Hindi version)

(Nepali version)

(Urdu version)

# Don't spread germs to those around you

## Cover your cough

खाँसते समय खुद को ढकें  
खोकदा छोप्नुहोस  
اپنی केहानसी को ढहानपिं

छींकने या खाँसते समय अपना मुँह  
और नाक ढक लें

हाक्षिउ गर्दा वा खोकदा तपाईंको  
मुख र नाक छोप्नुहोस्

चेहिंकेते या केहानस्ते हुँने अप्ने  
मने और नाक को ढहानप लीं

Cover your mouth  
and nose when  
sneezing or coughing



Dispose of  
the contaminated  
tissue properly



दूषित टिशू का ठीक से निपटान  
दूषित टिशुलाई राम्रोसँग  
डिस्पोज गर्नुहोस्

आुदे तशु को मनेसब तुुर पर  
तलफ कर दीं

यदि टिशू उपलब्ध न हो, तो अपने  
कपड़ों या ऊपरी आस्तीन में खाँसे

यदि टिशू उपलब्ध छैन भने,  
आफनो कपडा वा कुहिनोले चूप्नुहोस

अगर तशु दस्तीय न हे तु, अप्ने कपडुं वा  
अपनी आस्तीनुं मीं केहानस लीं

If tissue is not  
available, cough  
into your clothes  
or upper sleeves



# DON'T

न करें  
नगर्नुहोस्  
असा न करीं

