

# घरका सदस्यहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू



मास्क लगाउनुहोस् र सीमितको साथ उपयुक्त सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् (कम्तिमा 1 मीटर)



स्वास्थ्य अवस्थाको निरीक्षण गर्नुहोस् र लक्षणहरू देखा परेमा प्रारम्भिक स्वास्थ्य व्यवस्थाखोज्नुहोस्



भीडभाड ठाँउमा जानबाट जोगिनुहोस्, सार्वजनिक यातायात लिने बेला वा भीड ठाँउमा बस्नु परेमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्



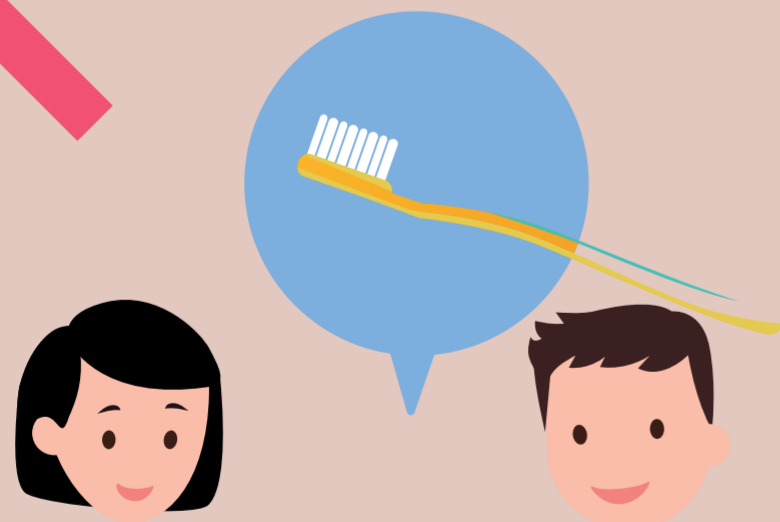
व्यक्तिगत स्वच्छता विशेष गरी हात सफा राख्नुहोस्



शरीर प्रतिरोधको निर्माण र स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस्। यो सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ



राम्रो भेन्टिलेसन र बारम्बार सफा गर्ने र कीटाणुशोधन कायम गर्नुहोस् (भान्सा र शौचालय सहित)



सीमित व्यक्तिसँग व्यक्तिगत आइटमहरू (उदाहरण ब्रश) सेयर नगर्नुहोस्



सीमितको साथ खाना बाँड्न बेवास्ता गर्नुहोस्



धुम्रपान नगर्नुहोस् र मद्यपान सेवन बाट अलग रहनुहोस्

