

किटाणुहरू फैलनबाट रोकनुहोस् ।



कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन पानीले बारम्बार हात धुनुहोस् ।



खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा पाखुरा वा भित्री कुहिनोले छोप्नुहोस्, हातले होइन।



सकेसम्म विरामी मानिसहरूकोनजिक नजानुहोस् ।



चिकित्सकीय हेरचाह प्राप्त गर्न बाहेकआफू विरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस् ।



आफ्नो आँखा, नाक र मुखमानछुनुहोस् ।



बारम्बार छोड्ने वस्तु र सतहलाई सफा गर्नुहोस् र संक्रमणमुक्त गर्नुहोस्