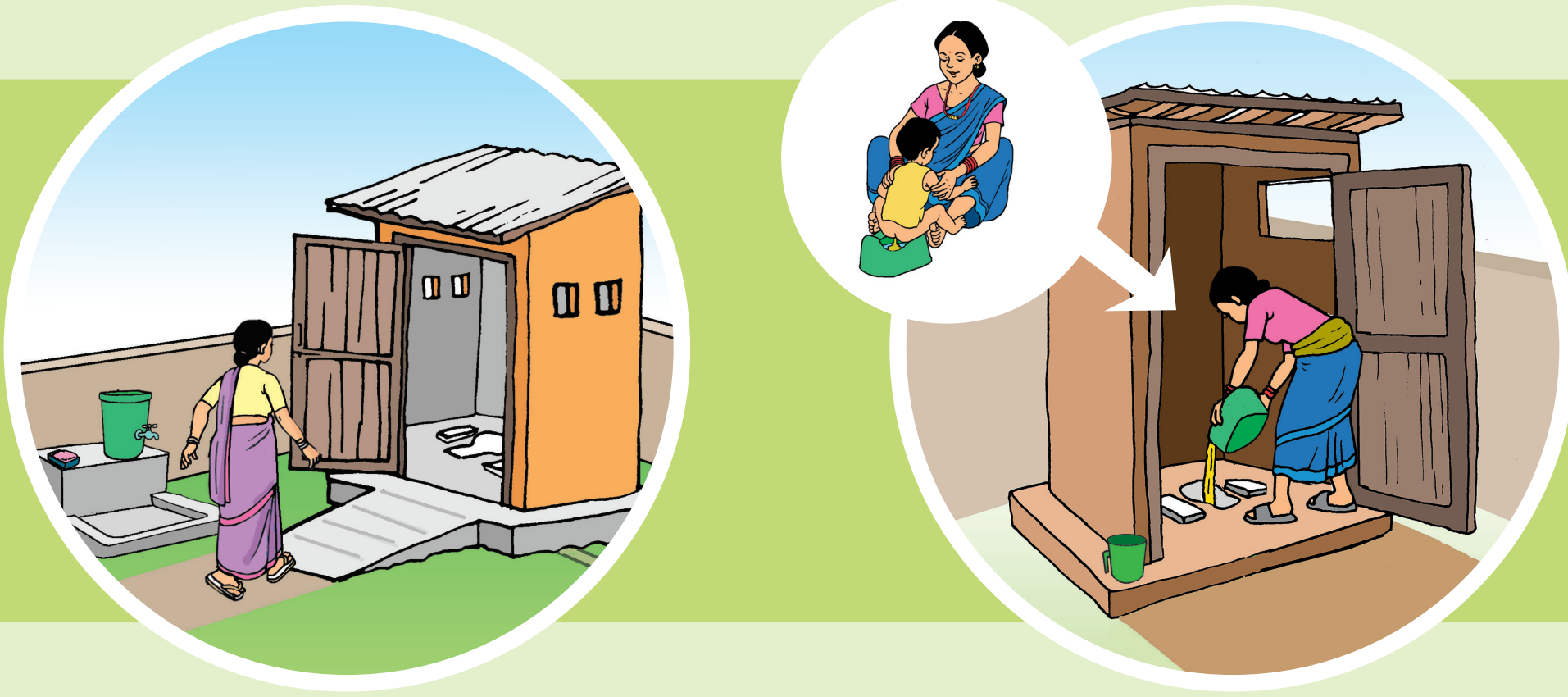
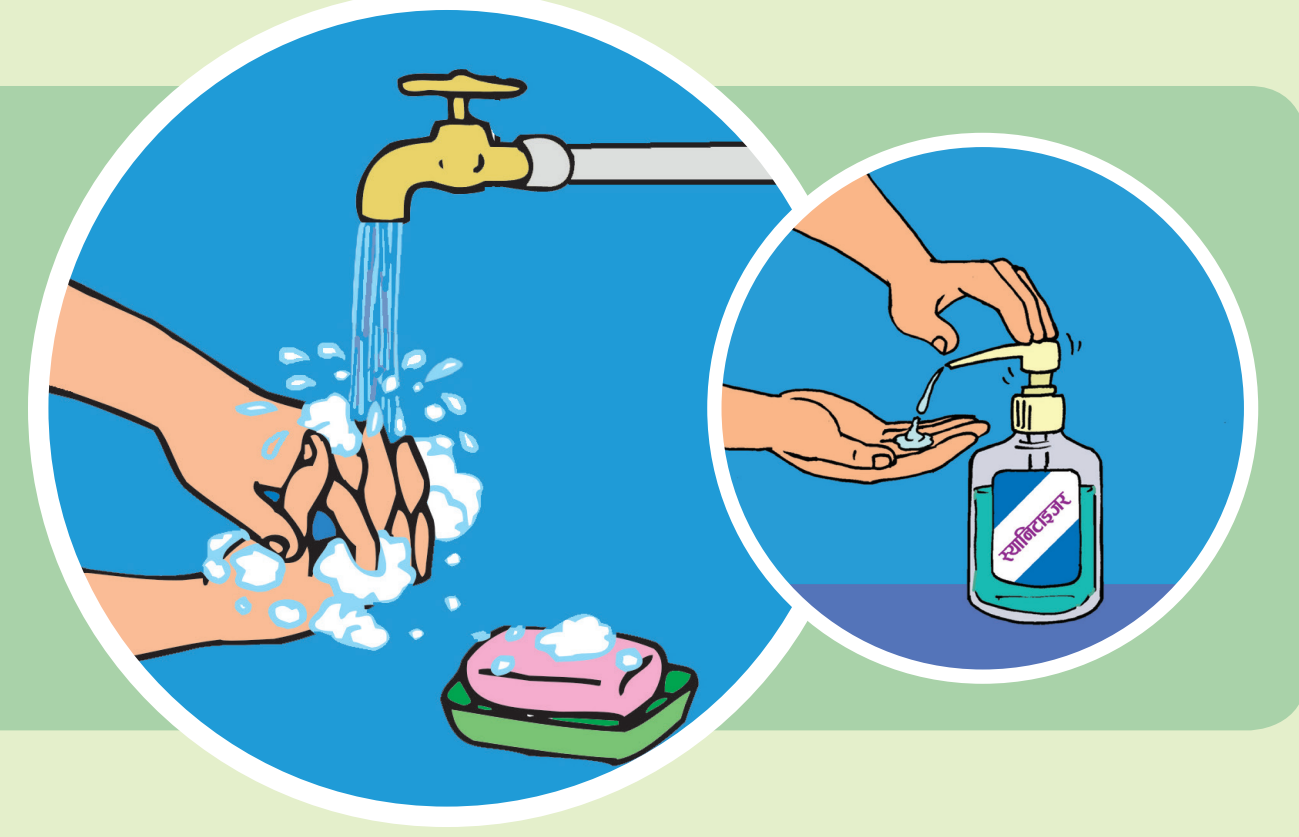


हैजा तथा भाडापखला लगायत पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न स्वस्थकर व्यवहारहरू अपनाऔं ।



- उमालेर वा क्लोरिन भोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- खानेपानीलाई सधै सफा भाँडामा ढाकेर राखौं । सफा भाँडाले मात्र खानेपानी निकालौं ।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाऔं । सडेगलेको, बासी र भिङ्गा भन्केको खानेकुरा नखाऔं । खानेकुरा सफा भाँडाले ढाकेर राखौं ।

- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा धोएपछि, फोहर चलाएपछि, घर वा कार्यालय छिर्नु अघि, बाहिरी सामान छोएपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं ।



- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पीमा नै फ्याँकौं ।

- भाडापखला भै हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय भोलसँगै प्रशस्त मात्रामा पोषिलो भोलिलो खानेकुरा खाऔं ।



- हैजा तथा भाडापखलाका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।

कोभिड-१९ बाट बच्न जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पालना गरौं ।



नाक मुख छोपिने गरी मास्क लगाऔं



अर्को व्यक्तिसँग कम्तिमा २ मिटर दुरी कायम गरौं



बेलाबेलामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं



कोभिड-१९ को लक्षणहरू देखापरेमा आईसोलेसनमा बसौं



कोभिड-१९ विरुद्धको वुस्टर मात्रा सहितको पूर्ण खोप लगाऔं