

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

**Avoid close contact with people who are sick.**



3. विरामी मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्

**Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.**



4. खोकी र छ्केउ टिखपुले बाजुहोस् र फेहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्नुहोस्

**Avoid touching your eyes, nose, and mouth.**



5. आफ्नो आँखा, नाक, र मुख नछुने कोशिस गर्नुहोस्

**Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.**



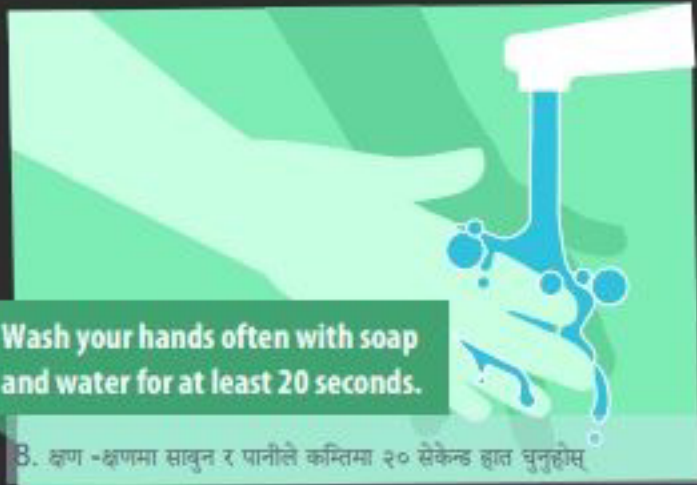
6. बारम्बार छुने वस्तुहरू र सतहहरूलाई सफा र कीटाणुमुक्त रक्नुहोउस

**Stay home when you are sick, except to get medical care.**



7. विरामी भैँदा अस्पताल जानुहोस् नस घरेमै रहनु होस

**Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.**



8. क्षण-क्षणमा साबुन र पानीले कमिमा २० सेकेन्ड हात धुनुहोस्