



“कृषि शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, पर्यटन, पूर्वाधार सुन्दर सम्वृद्ध बर्जुको आधार”

## बर्जु गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

अमाहिवेल्हा, सुनसरी

१ नं. प्रदेश, नेपाल ।

### कोरोना भाइरस सम्बन्धी गाउँपालिकाबासीहरुमा सचेतना

#### कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरु



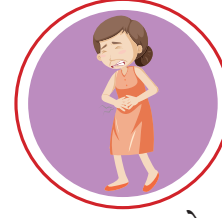
ज्वरो आउने



श्वास फेर्न गाह्रो हुने



खोकी लाग्ने



पखाला लाग्ने



गन्ध तथा स्वाद थाहा नहुने

यस्ता लक्षणहरु देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

#### कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?



ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिबाट टाढा रहने । घरबाहिर जाँदा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने ।



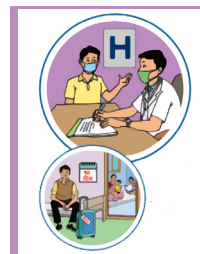
खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्सू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्सू पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन-पानीले मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।



बेलाबेलामा साबुन-पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।



भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुझाव दिने ।



माथिका लक्षणहरु देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरुबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत