



# खनियाबास गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

दाखा, धादिङ

बागमती प्रदेश, नेपाल

## कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो आउने



श्वास फेर्न गाह्रो हुने



खोकी लाग्ने



पखाला लाग्ने



गन्ध तथा स्वाद थाहा नहुने

यस्ता लक्षणहरू 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 ।



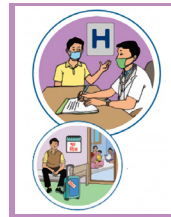
खोक्दा वा हाँखुँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन-पानीले मिचिमिचि हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।



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



भिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुझाव दिने ।



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

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत