

# खोकी र रुघा लाग्दा छोप्नुहोस



वा



खोक्दा, हाच्छ्यूँ गर्दा र नाक सफा गर्दा, नाक र मुख टिस्त्यू पेपरले छोप्नुहोस

आफ्नै बाहुला वा कुहिनोमा हाच्छ्यूँ गर्नुहोस वा खोक्नुहोस, हातैमा होइन

प्रयोग भैसकेको टिस्त्यू, फोहर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस



आफ्नो हात साबुन पानीले धुनुहोस



साबुन पानी नभएमा अल्कोहल भएको हात सफा गर्नेले सफा गर्नुहोस