

# किटाणुहरूको प्रसारण रोकुहोस्

COVID-19 जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूको प्रसारण रोकमा मद्दत गर्नुहोस्।



अन्य मानिसहरूबाट कम्तिमा 6 फिट (लगभग 2 हात जति) टाढा बस्नुहोस्।



खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा टिस्युले छोप्नुहोस्, त्यसपछि टिस्युलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् र आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।



सार्वजनिक स्थानमा हुँदा, तपाईंको नाक र मुख ढाकेर मास्क लगाउनुहोस्।



आफ्ना आँखाहरू, नाक र मुख नछुनुहोस्।



बारम्बार छोड्ने वस्तु र सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस्।



चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नका लागि बाहेकको समयमा तपाईं बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्।



आफ्ना हातहरूलाई कम्तिमा 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस्।



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)