

कपडा मास्क लगाउँदा

कपडा मास्कले तपाईंलाई अरू व्यक्तिको कीटाणुबाट जोगाउँदैन। तर तिनीहरूले अरूलाई तपाईंको कीटाणुबाट रक्षा गर्छन्।

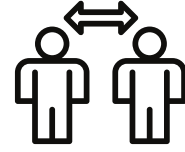
कपडाको मास्क लगाउँदै
अभ्यास गर्न जारी राख्नुहोस्



अक्सर
हात धुनुहोस्



सतहहरूलाई
कीटाणुरहित
गर्नुहोस्



शारीरिक दूरी



घरमै
बस्नुहोस्

कपडा मास्क लगाउँदा



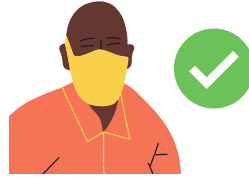
मास्क लगाउनु अघि
हात धुनुहोस्



प्रत्येक चोटि घर
छोड्दा सफा मास्क
लगाउनुहोस्



मास्क लगाउँदा
अनुहार न छुनुहोस्



मास्कले नाक र मुख
ढाक्नु पर्छ

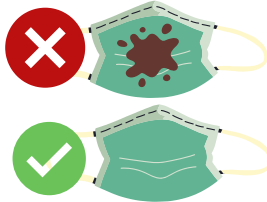


यदि तपाईंले मास्क
छुन गएमा, हात
धुनुहोला



कुरा गर्नकालागि
मास्क नहटाउनुहोस्

कपडा अनुहार मास्क हटाउँदा



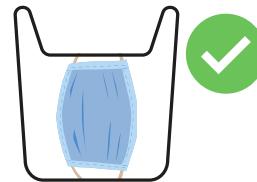
फोहोर मास्क
प्रयोग नगर्नुहोस्



डोरीमा समातेर मास्क
हटाउनुहोस्



हटाउनु अघि
र पछाडि हात
धुनुहोस्



नधोइए सम्म
मास्क झोलामा
राख्नुहोस्



तातो पानी र
डिटर्जेंट मा
धुनुहोस्



More information available at Rescue.org/SaltLakeCity.

Adapted from the Chester County Health Department in Pennsylvania.

*Nepali