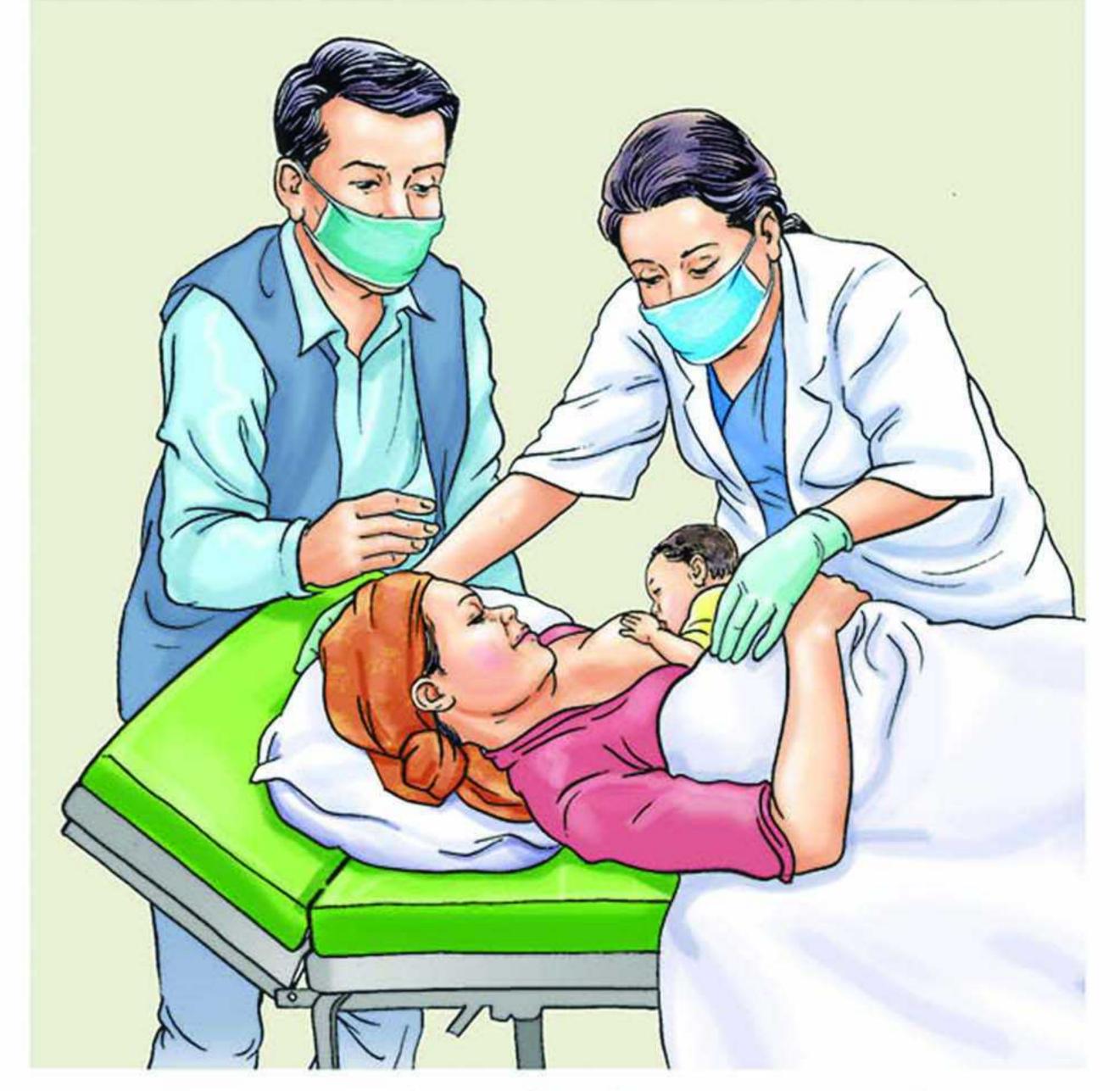
कोभिड १९ भएको वा शंकास्पढ् गर्भवती महिला तथा सुत्केरी आमाको लागि पोषण



बालबालिकालाई ढूध खुवाउनु वा खाना खुवाउनु अघि वा छुनु अघि साबुनपानीले २० सेकेण्डसम्म मिचिमिच हात धुने



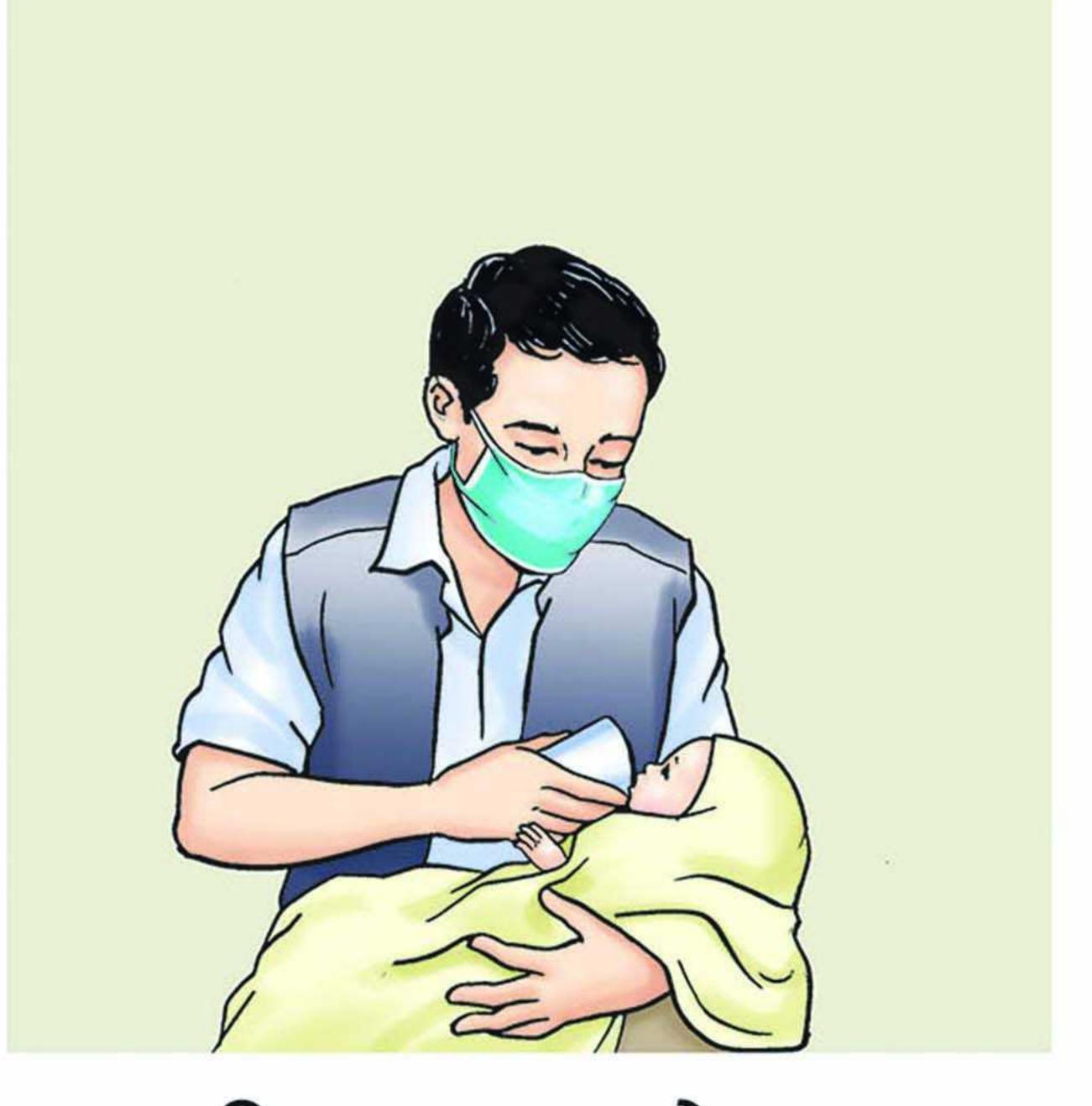
शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउने



शिशुलाई दूध खुवाउँदा मास्क लगाउने। शिशु ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने



यदि शिशुलाई दूध खुवाउन नसकेमा दूधलाई कपमा निचोरेर राख्ने



परिवारका सदस्यले कप वा कचौराबाट खुवाउने

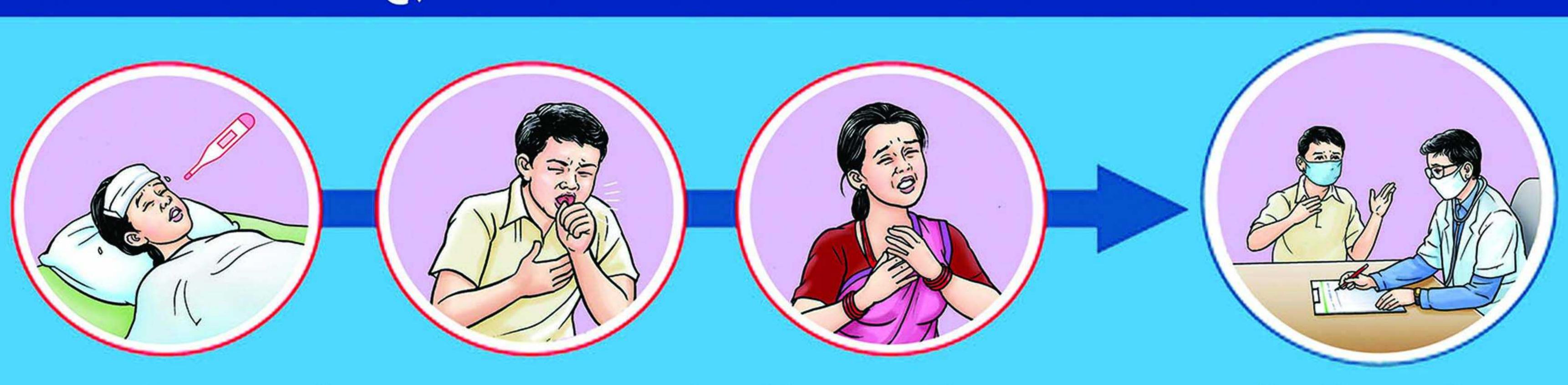


६ महिना पूरा भएको शिशुलाई आमाकाृ दूधसँगै अन्य पोषिलो खाना खुवाउने। खाना खुवाउने बेलामा अवश्य मास्क लगाउने



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि पैसा नलाग्ने १११ र ११३३ फोन गरीं

आमाको दूधबाट कोरोना भाइरस सरेको अहिले सम्म प्रमाणित भएको छैन।



लाइफ नेपाल LIFE Nepal

unicef for every child

सामाजिक विकास मन्त्रालय

प्रदेश नं. २, जनकपुरधाम

ज्वरो आउने वा सुख्खा खोकी लाग्ने वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने

NOVEL CORONA VIRUS (COVID-19)

COVID-19 के मुख्य लक्ष्णसभ







सास लेबमे दिक्कत

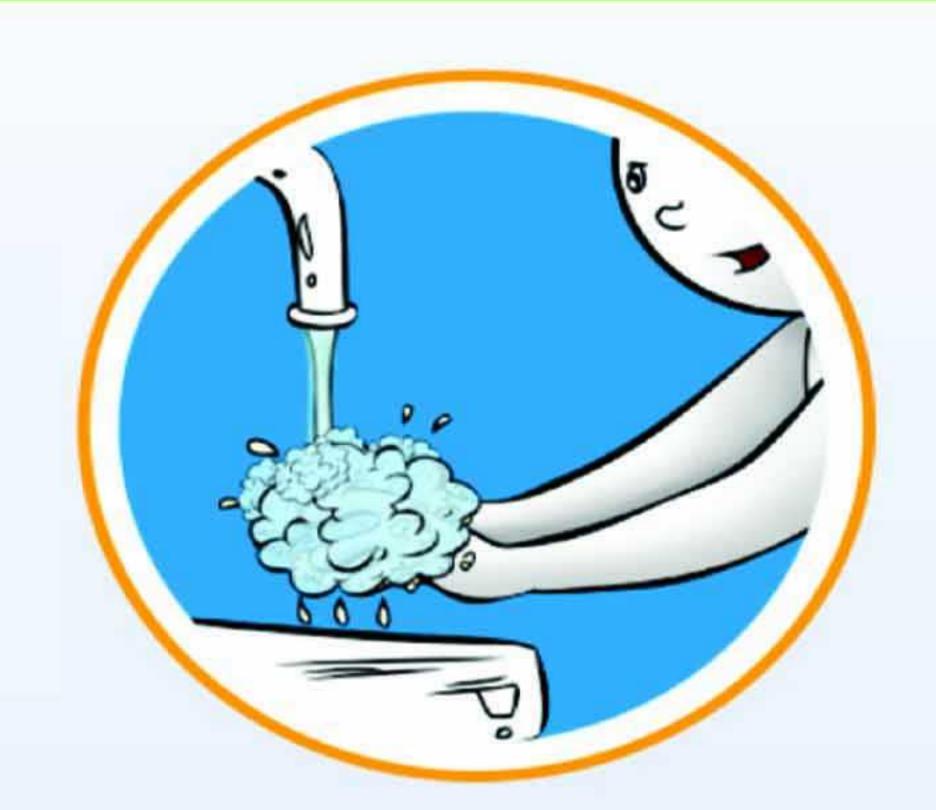
20101

(१००.8° F सँ बेसी)

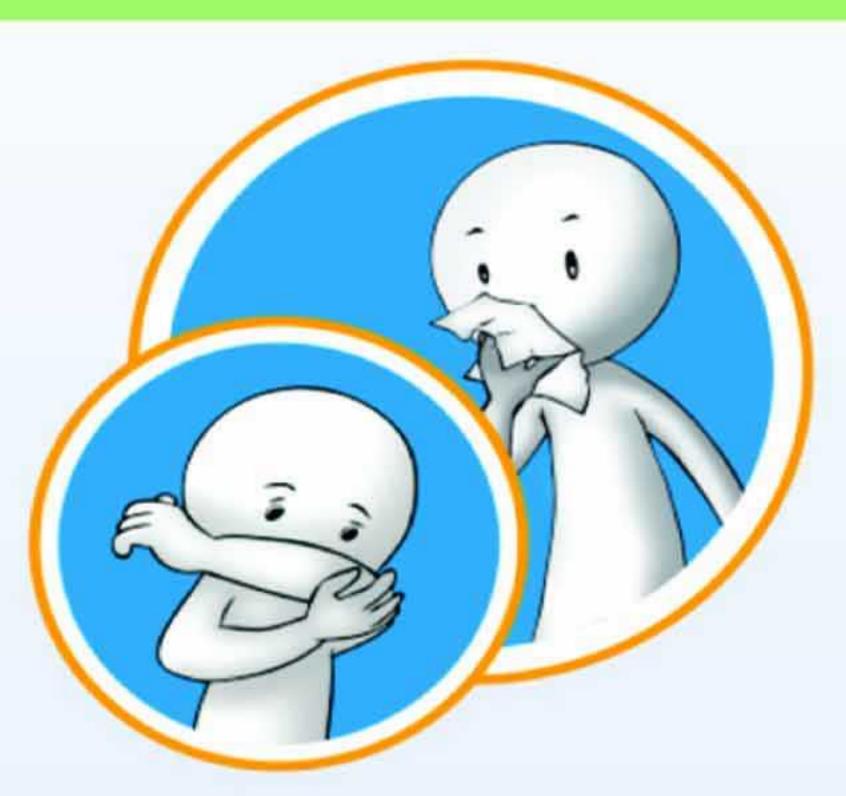
COVID-19 प्रभावित देशसभसँ आएल लोकसभके दु हप्ता भितरमे खोकी लगलापर, बोखार लगलापर, कण्ठ/मथा दुखलापर आ सास लेबमे दिक्कत भेलापर जिल्दए नजिदकमे रहल स्वास्थ्य संस्थामे सम्पर्क करु।

COVID-19 में अहाँ अपने आ दोसरके केना बचाएब ?

नियमित रुपमे साबुन्यान्स हाथ ध्राह्म



खोकैत आ छिकैत नाक, मुँह, भगंपु



बोखार सहित खोकीके लक्षण देखलापर स्वास्थ्यकर्मीसँ परामर्स आ सल्लाह कर



प्रलु जेहन लक्षण देखलापर एक दोसरसॅ अलग रह





जंगली आ घरपोसुवा पश्पंक्ती समसे असुरिक्षित सम्पर्कसँ 31लग रह







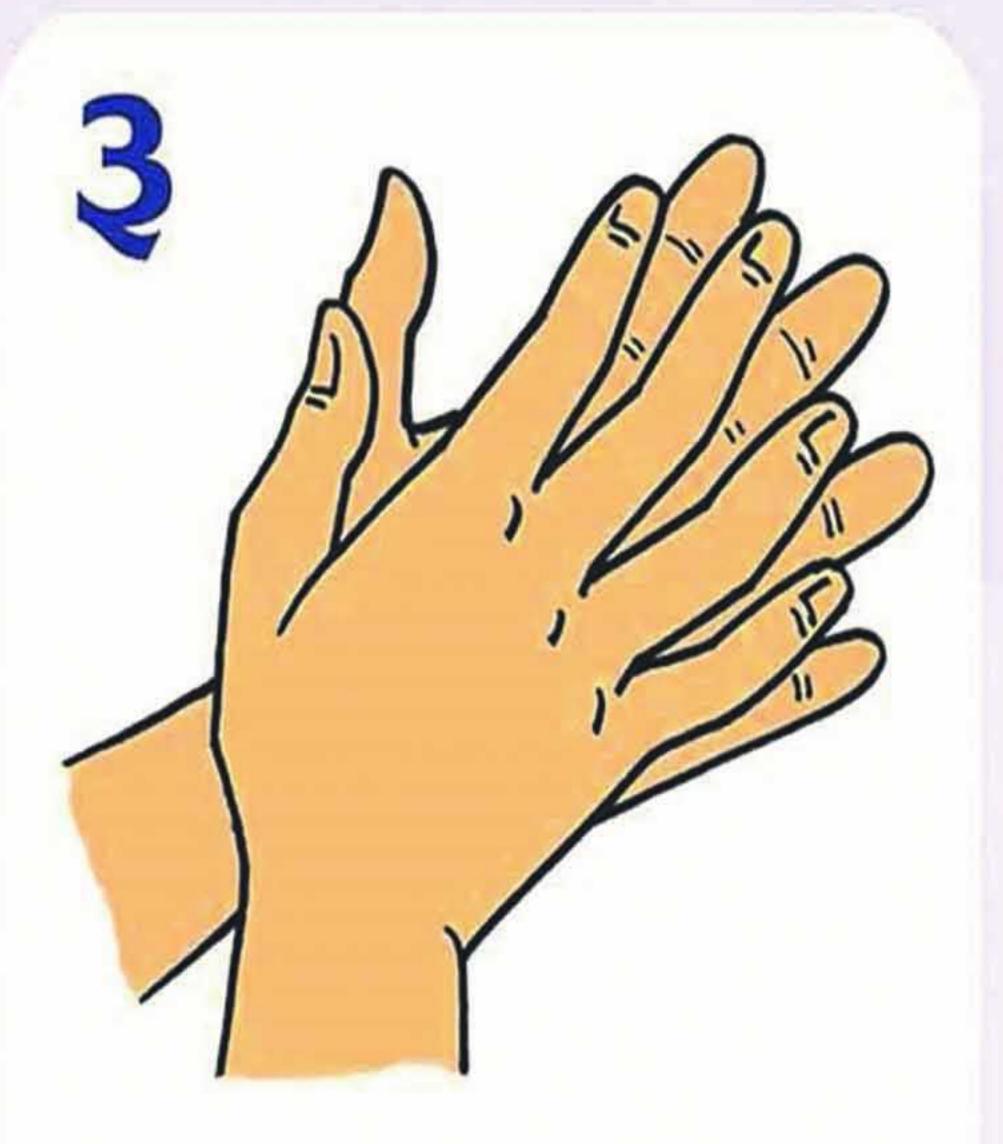
साबुनपानीले हात धोऔं। कोरोनाबाट बचौ।



हत्केलाले हत्केला मिच्ने



दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने



आँलाको भित्री भाग अर्को हत्केलाको आँलाले मिच्ने



औंलाको पछाडिको भागलाई अर्को हातको हत्केलाभित्र हाली मिच्ने



हत्केलाले बढीऔंला समातेर मिच्ने



औंलाको टुप्पोले दाहिने र देब्रे हत्केलाको बीच भागमा पारी मिच्ने

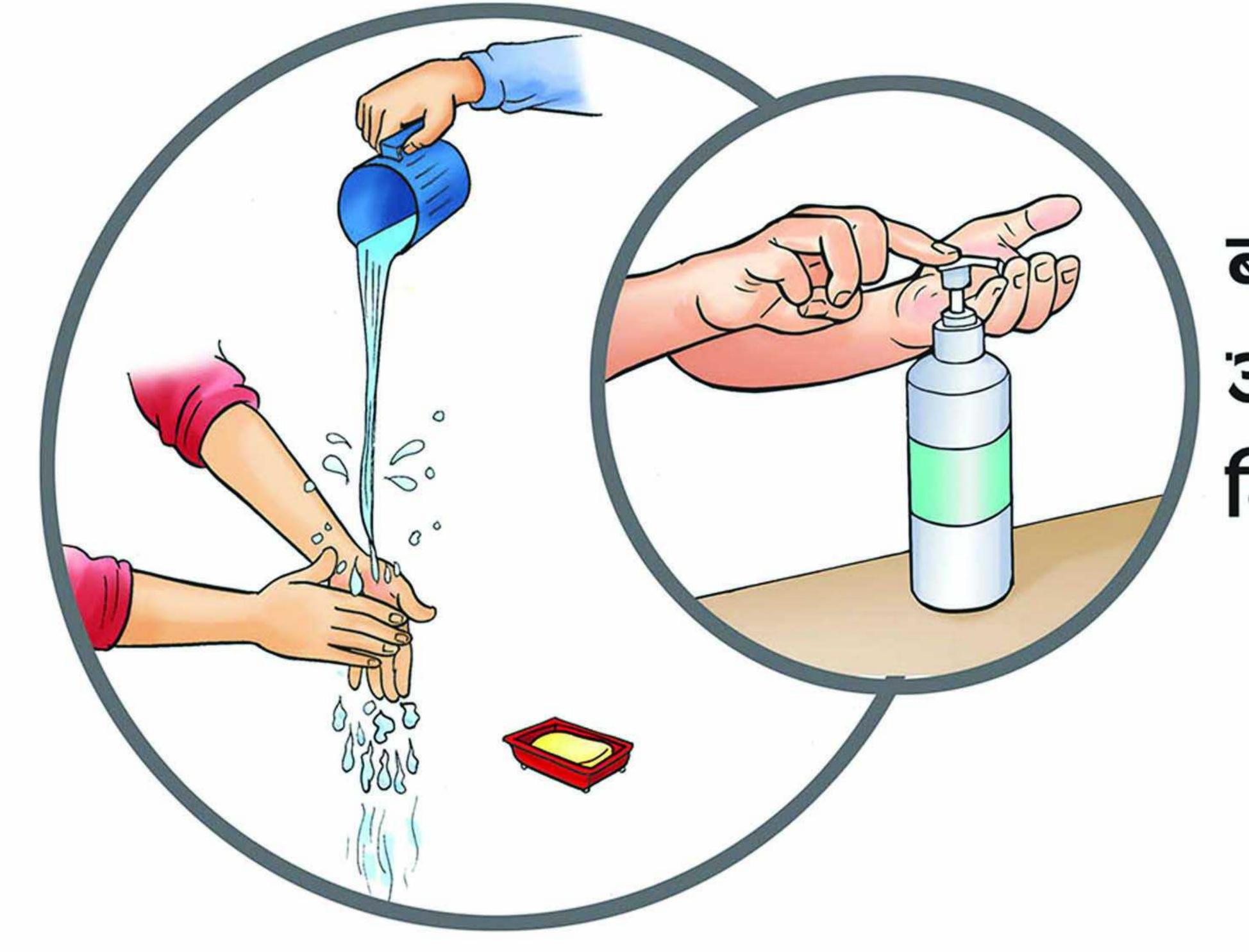






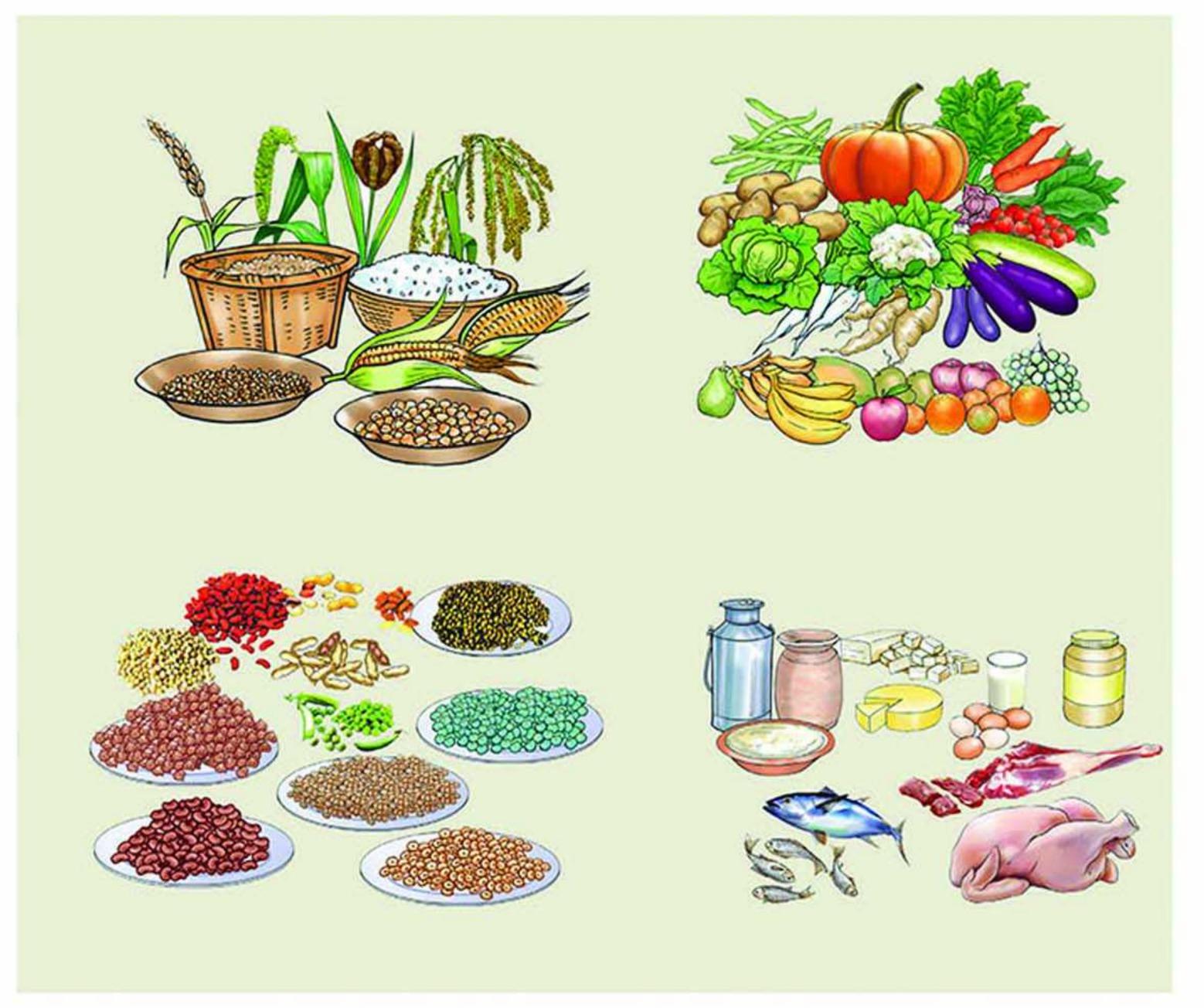


कोभिड १९ भएको वा शंकास्पढ् गर्भवती महिला तथा सुत्केरी आमाको लागि पोषण



बालबालिकालाई दूध खुवाउनु वा खाना खुवाउनु अघि वा छुनु अघि साबुनपानीले २० सेकेण्डसम्म मिचिमिच हात धूने

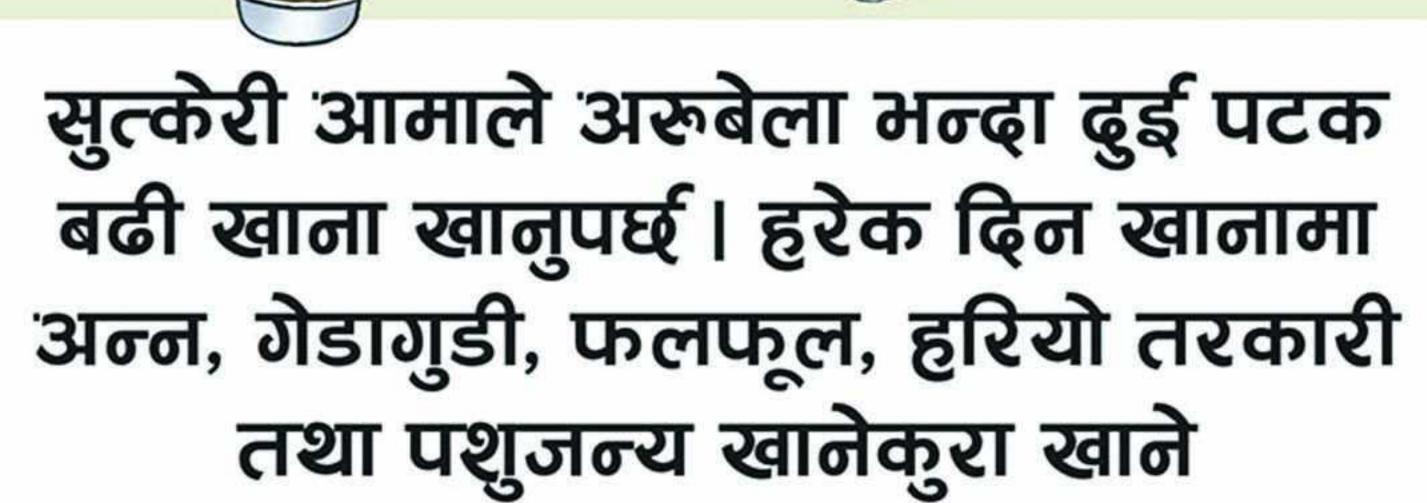




गर्भवती महिलाले साविक भन्दा थप एक पटक खाना खानुपर्छ। हरेक दिन खानामा अन्न, गेडागुडी, फलफूल, हरियो तरकारी तथा पशुजन्य खानेकुरा खाने



गर्भवती भएको ३ महिना पुरा मएदेखि सुत्केरी मएको आइरन चिक्क खाने





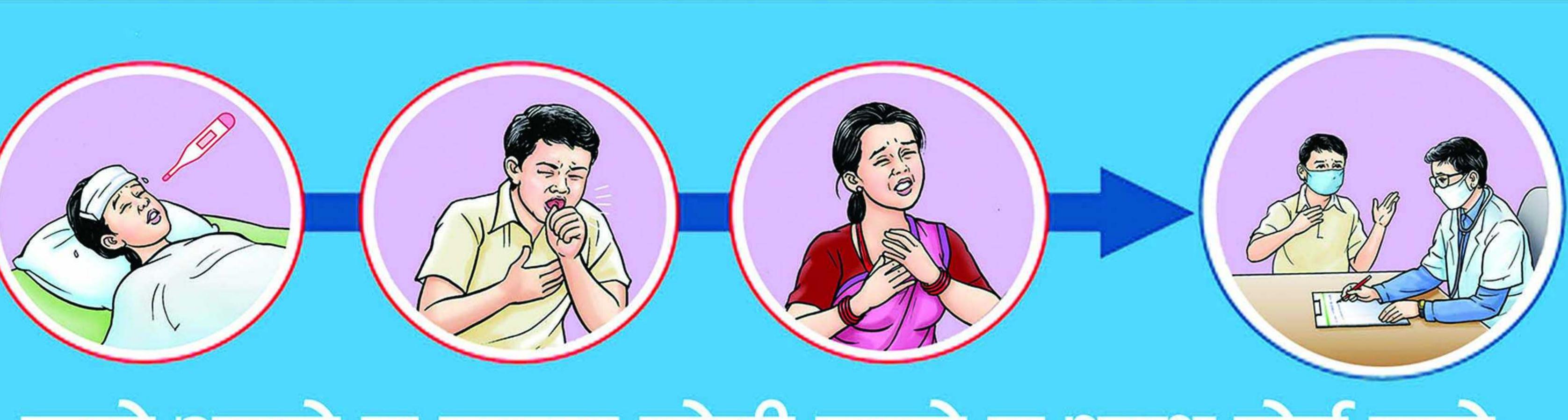


कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि पैसा नलाग्ने १११ र ११३३ फोन गरौं

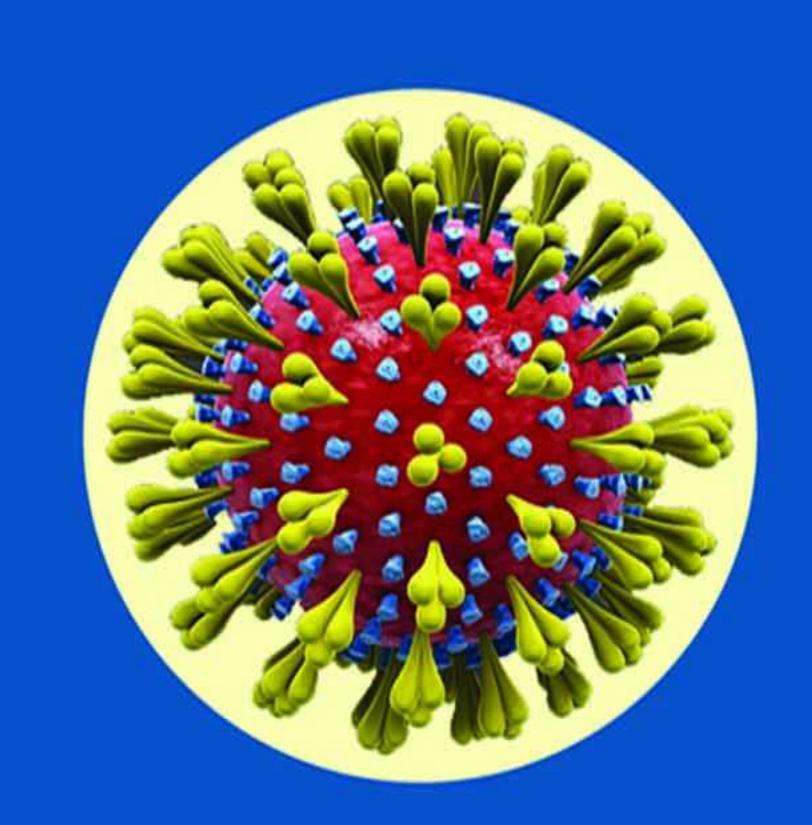








ज्वरो आउने वा सुख्खा खोकी लाग्ने वा श्वाश फेर्न गाही भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने



कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू



बेलाबेलामा साबुनपानीले कम्तिमा १० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



हात मिलाउनु वा अंकमाल गर्नुको सट्टा, नमस्कार गर्ने

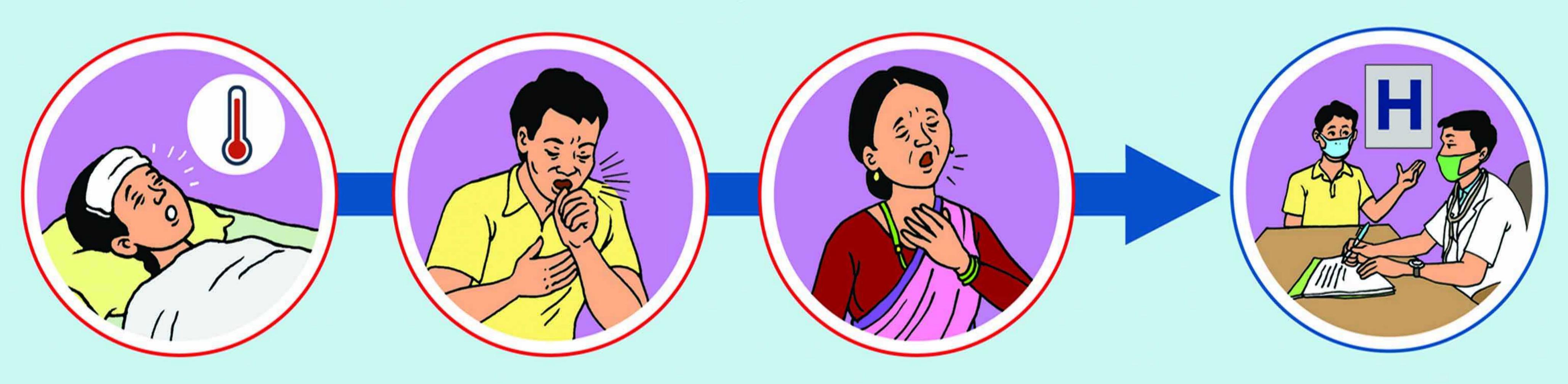


खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने



भिडभाडमा नजाने

ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने



कोरोना भाइरस रोगका वारेमा थप जानकारीको लागि 999५ वा ८८५१२५५८३८, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३८ मा सम्पर्क गरौं।







तपाईले हात धुनुपर्ने ५ अवस्थाहरू

