

# NOVEL CORONA VIRUS (COVID-19)

जनचेतनामुलक संदेश

## COVID-19 का मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो

( $100.4^{\circ}F$  भन्दा माथि)



सास फेर्न गाह्रो



खोकी

COVID-19 प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र खोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी /टाउको दुखेमा, सास फेर्न गाह्रो भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

## COVID-19 कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

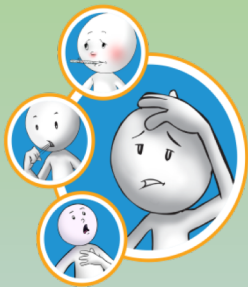
नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने ।



खोकदा र हाँक्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।



ज्वरो सहितको खाकीको लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य कर्मिसँग परामर्श लिने ।



फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।



जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।



माछा मासु तथा अन्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

# NOVEL CORONA VIRUS (COVID-19)

## Preventive messages

### The common symptoms of COVID-19



Fever  
(38°C and higher)



Difficulty in breathing



Cough

“Watch your health for 14 days after leaving the country where the novel corona virus is circulating . If you develop a fever, cough, or have difficulty in breathing, seek medical care in nearest health centers”

### How to Protect yourself from COVID-19?

Clean hands with soap and water or alcohol based hand rub



Cover nose and mouth when coughing and sneezing with tissue or flexed elbow



Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms



Avoid close contact with those who show signs of flu



Avoid unprotected contact with live wild or farm animals



Thoroughly cook meat and eggs



Government of Nepal

Ministry of Health and Population

Department of Health Services

Epidemiology and Disease Control Division