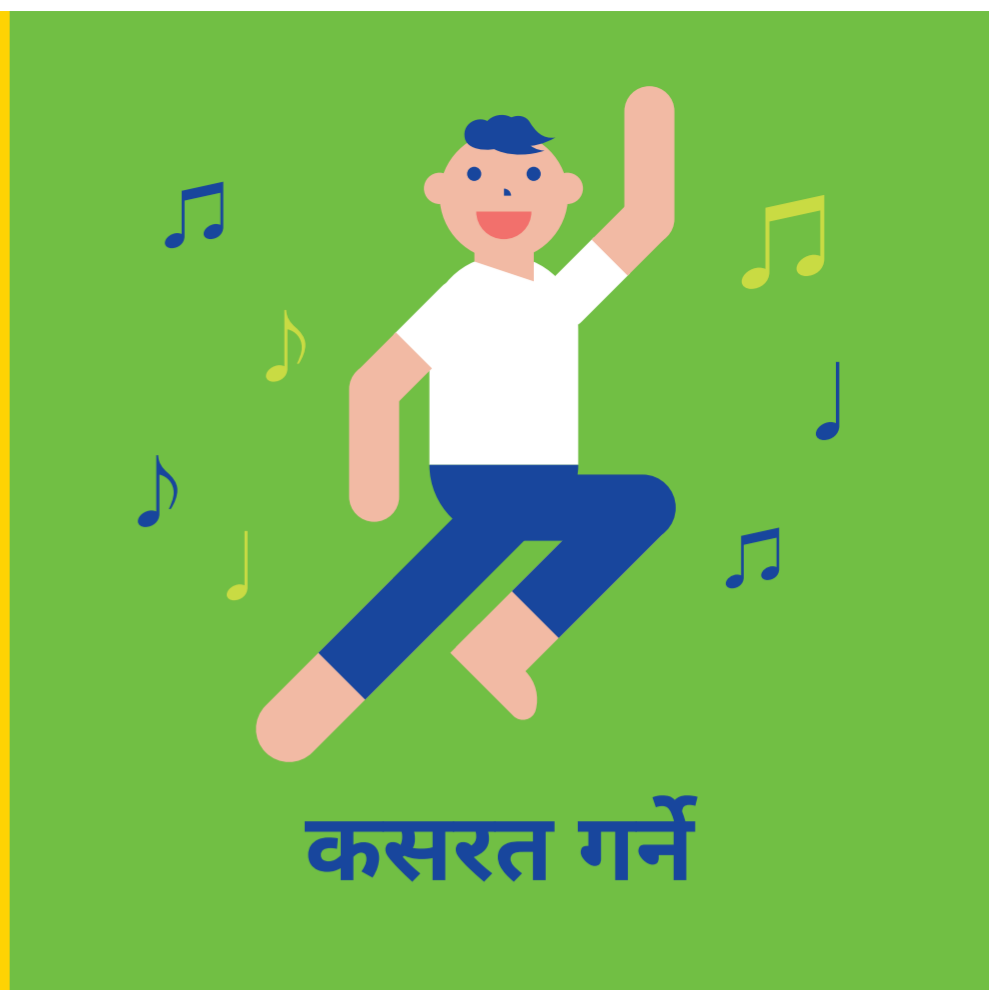




प्रर्याप्त सुत्ने



स्वास्थ्य आहार खाने



कसरत गर्ने

# संक्रमणबाट जोगिने उपायहरू

नोवेल कोरोना भाइरस  
新型コロナウイルス

## COVID-19



आँखा, नाक र मुख  
नछुने



## नियमित रूपमा हात धुने



नाक र मुख छोप्ने  
थुकको छिटा नफैलाउने



सामाजिक दुरी  
कायम गरौं



रुघा लागेको जस्तो भए  
घरमा बस्ने



@ancov2020

SNS # 感染予防のためにできること

[www.bowlgraphics.net/covid19](http://www.bowlgraphics.net/covid19)

[note.com/ancov](https://note.com/ancov)