

CORONAVIRUS

PROTECT
YOURSELF
& OTHERS

CORONAVIRUS

कोरोनाभाइरस

कोरोनाभाइरस

आफु पनि
जोगिउ र
अरुलाई पनि
जोगाउ

WASH YOUR HANDS MORE OFTEN
FOR 20 SECONDS

हात नियमित रूपमा, कम्तिमा २० सेकेन्डको
लागी धुनुहोस्

Use soap and water or a hand sanitiser when you:

- get home or into work
- blow your nose, sneeze or cough
- eat or handle food



निम्न अवस्थामा सधैं साबुनपानी वा
ह्यान्ड स्यानीटाईजर् प्रयोग गर्नुहोस्:

- काममा पुग्दा वा घर पुग्नु भएपछि
- सिंगान फालेपछि, खोकदा वा हाच्छिउं गरेपछि
- खानेकुरा खाँदा वा बनाउँदा

for more information and the Government's Action Plan
go to [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus)

थप जानकारीको लागि र सरकारको कार्य योजनाको बारेमा
जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नु होला [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus)

RUSHMOOR
BOROUGH COUNCIL