

कोभिड-१९ रोक्न मदत गर्नुहोस् सामाजिक पृथकीकरण

University of
Massachusetts
Amherst

बाहिर निस्कनु छ? सम्भव भएसम्म आफू र अन्यबीच छ फिट (२ मिटर) को दूरी कायम गर्नुहोस्।

किन यो महत्वपूर्ण छ? यसले कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को फैलावटलाई सीमित पार्न मदत गर्छ।

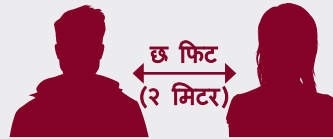
यो के हो? ठूला भीडहरू र जनसमूहबाट बच्दै, सार्वजनिक स्थानमा नजिकको सम्पर्कबाट टाढा बस्नु।



साथीहरू र परिवारसँग फोन गर्नुहोस्/फेसटाइम/ अनलाइन रहनुहोस्।



सकेसम्म घरमै बस्नुहोस्।



यदि बाहिर जानै पर्यो भने:

- समूहमा नमिसिनुहोस्
- अन्यहरूबाट ६ फिट (२ मिटर) टाढा बस्नुहोस्
- हात नमिलाउनुहोस् वा अँगालो नमार्नुहोस्



र बारम्बार आफ्ना हातहरू धुने क्रिया जारी राख्नुहोस्।

UMassAmherst

Environmental Health & Safety

[UMass.edu/coronavirus](https://umass.edu/coronavirus)