

# COVID-19 (कोभिड-१९) को संक्रमणबाट आफु बच्न र अरुलाई बचाउन उचित आहार र खाद्य सुरक्षामा ध्यान दिनुहोस् ।



खाना पकाउनु अघि वा खानु अघि साबुन पानीले मिचिमिची २० सेकेण्ड सम्म हात धुनुहोस् ।

१



माछा, मासु, अण्डा राम्ररी पकाएर मात्र खानुहोस् ।

३



बजारबाट किनेर ल्याएका तरकारी, हरियो सागसब्जी, फलफूल राम्ररी धोइपखाली मात्र भण्डारण गर्नुहोस् ।

७



आफुलाई आवश्यक खानेकुरा मात्र सञ्चित गर्नुहोस् ।

४



खानेकुरा खेर नफाल्नुहोस् । आज पनि कैयौं परिवार भोकभोकै बसेका छन्

६



२

बजारमा सामान किन्न जाँदा मास्क लगाएर जानुहोस्, सामान किन्नुअघि र किनिसकेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्, सामान किन्दा हातले मुख वा अनुहार नछुनुहोस् ।



५

भान्छामा प्रयोग गर्ने भाडाकुँडाहरु राम्रोसँग साबुनपानीले सफा गर्नुहोस् ।



८

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हरिया सागसब्जी, प्रोटीन बढी हुने गेडागुडी प्रशस्त मात्रामा खानुहोस्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ ।

