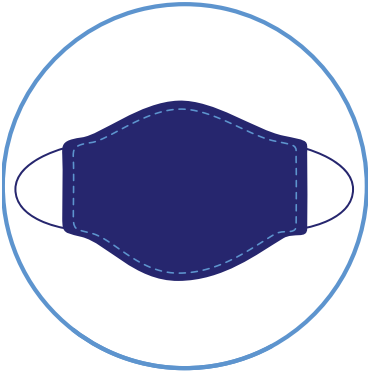


तपाईंको काम महत्वपूर्ण छ!

यो फल सिजन र जाडोयाममा आफू र अन्य
व्यक्तिहरूलाई फ्लू र COVID-19 बाट सुरक्षित राख्नुहोस्:



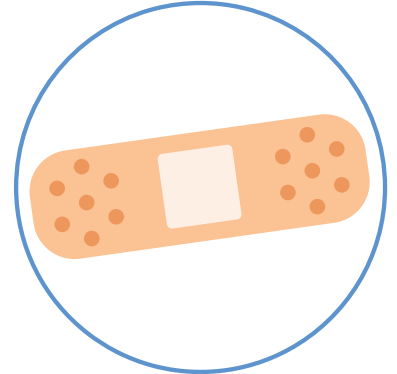
मास्क
लगाउनुहोस्

तपाईंको नाक र मुख
छोप्रे गरी फेस मास्क
लगाउनुहोस् । र तपाईं
अन्य व्यक्तिहरूसँग दूरी
(कम्तीमा 6 फिट) कायम
राख्नुहोस्।



हातहरू धुनुहोस्

आफ्ना हातहरू साबुन
पानीले बारम्बार धुनुहोस्।
साबुन र पानी उपलब्ध
हुँदैन भने, अल्कोहलमा
आधारित ह्याण्ड
सेनिटाइजर प्रयोग
गर्नुहोस्।



फ्लू खोप
लगाउनुहोस्

अहिलेको समय फ्लू
खोप लगाउन पहिलेको
भन्दा धेरै महत्वपूर्ण
छ। 6 महिना र सोभन्दा
बढी उमेरका सबैजनाले
हरेक मौसममा फ्लू
खोप लगाउनुपर्छ।

फ्लू खोपले तपाईं, तपाईंको प्रियजन र तपाईंका सह-कर्मीहरूलाई फ्लू
लाग्नबाट सुरक्षित राख्न सक्छ। तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईं आफू घरमा
बसेर आफ्ना वरिपरिका व्यक्तिहरूलाई पनि सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ।

[cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu) मा थप जान्नुहोस्

#FIGHT FLU



CS319348-Y