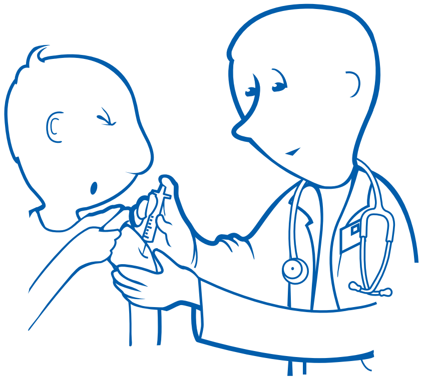
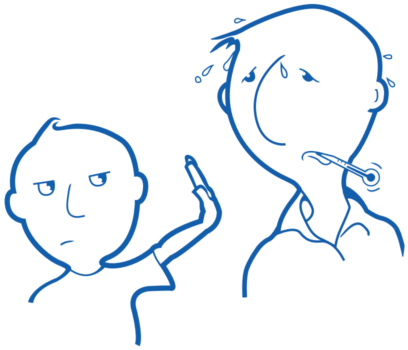
केटा-केटीहरूसँग फ्लूबारे कुराकानी गर्न आमा-बाबुलाई सल्लाह

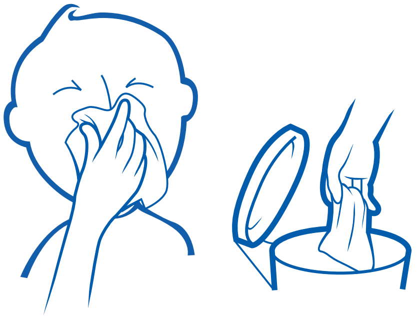
तपाईंको नानीले फ्लूसँग लड्न र अरूलाई सर्नबाट बचाउन के गर्नसक्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् :



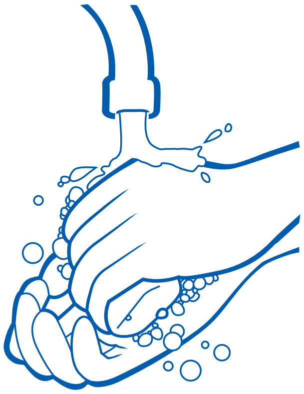
आफ्नो नानीलाई फ्लूको खोप लगाउनुहोस् । फ्लूको खोप लगाउँदा अलि-अलि दुख्न सक्छ, तर यसले पछि बिरामी हुनबाट बचाउँछ । नाकमा फोहाराको माध्यमबाट दिइने फ्लूको खोप पनि उपलब्ध हुन सक्छ ।



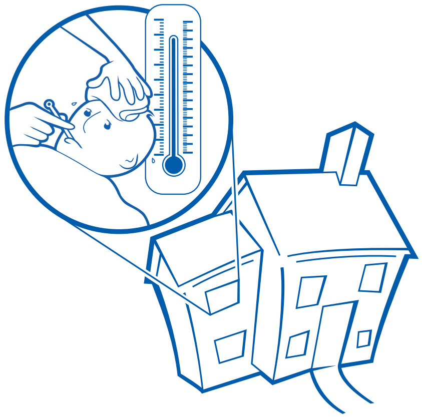
उनीहरूलाई बिरामी मानिसहरूको सम्पर्कबाट टाढा रहने कोशिस गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।



उनीहरूलाई बिरामी हुँदा कागतको रुमाल राखेर खोक्न र हाछिउँ गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । त्यो कागतको रुमाल तुरुन्तै फोहरको भाँडोमा फ्याँक्न सिकाउनुहोस् । कागतको रुमाल साथमा छैन भने, उनीहरूले आफ्नो मुख र नाक पाखुराले छोप्नुपर्छ ।

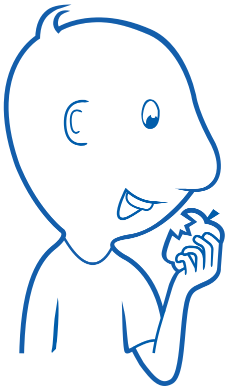


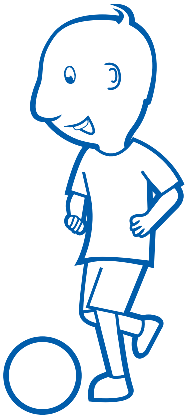
उनीहरूलाई साबुन र मनतातो पानीले पटक-पटक १५-२० सेकेन्ड लगाएर हात धुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । तपाईं आफैले यसो गरेर राम्रो उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



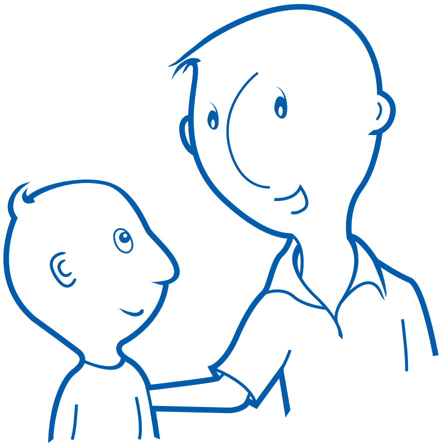
उनीहरूलाई बिरामी भएमा विद्यालय र कामबाट बिदा लिएर घर बस्न, र निको नहुन्जेल मानिसहरूबाट टाढा रहन सल्लाह दिनुहोस् ।

स्वस्थकर बानी बसाउन प्रोत्साहन गर्नहोस् : स्वस्थकर खाना खाने, निद्रा पुग्ने गरी सुत्ने, र शारीरिक व्यायाम गर्ने ।





उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूलाई फ्लू रोकथाम गर्न र यसलाई र अन्य कीटाणुलाई सर्न नदिन बारे बताउन पाउने अवसर सम्झी उत्तर दिनुहोस् ।



अन्य थप जानकारीको लागि सीडीसी (CDC) जानकारी केन्द्रमा 1–800–CDC–INFO (232–4636) नं. मा फोन गर्नुहोस् वा www.cdc.gov/flu वेबसाइटमा जानुहोस् ।