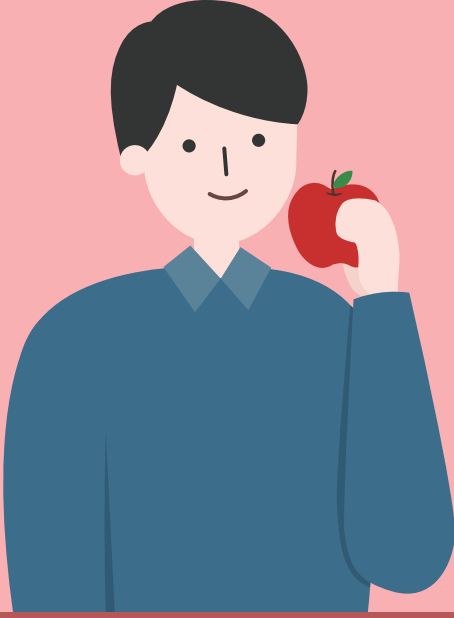


COVID-19 को समयमा घरमा सकारात्मक रहन सुझावहरू

Tips for staying positive at home during COVID-19

(Nepali version)



स्वस्थकर खाने
Eat healthily



नियमित व्यायाम गर्नुहोस्
Exercise regularly



फोन र भिडियो कल मार्फत अरूसँग सम्पर्कमा
रहनुहोस्

Stay connected with others
by phone and video calls



मिडिया कभरेजमा तपाईंको एक्सपोजर सीमित गर्नुहोस्
र विश्वसनीय स्रोतहरूबाट तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस्

Limit your exposure to media coverage
and get the facts from reliable sources

