

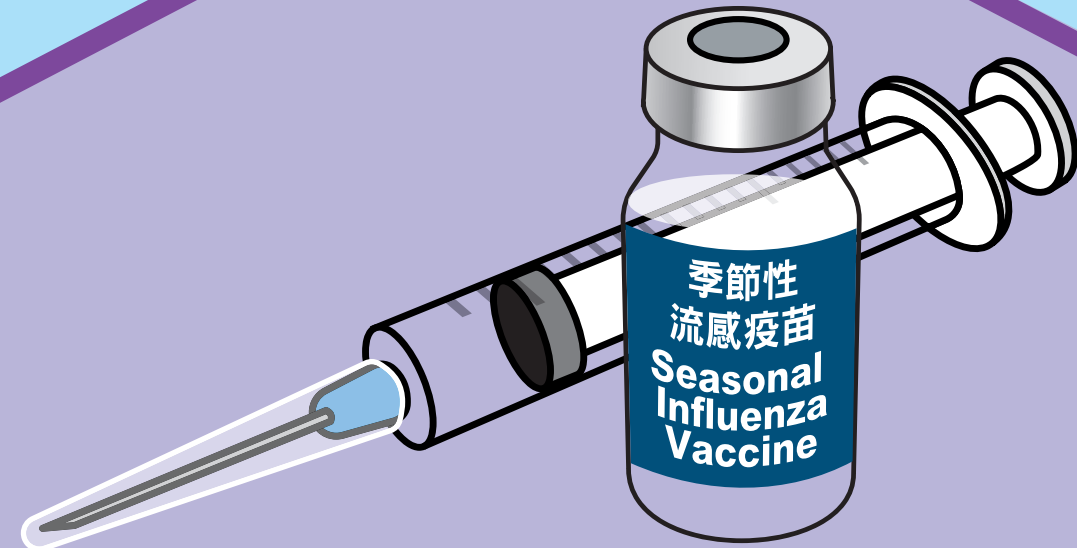
मौसमी इन्फ्लुएंजा से बचाव

(Hindi version)

मौसमी इन्फ्लुएंजा (Seasonal Influenza)
को रोकथाम

(Nepali version)

موسمی وبائی زکام سے تحفظ
(Urdu version)



मौसमी इन्फ्लुएंजा से बचाव
प्रत्येक वर्ष मौसमी इन्फ्लुएंजाको खोप लगाउनुहोस्

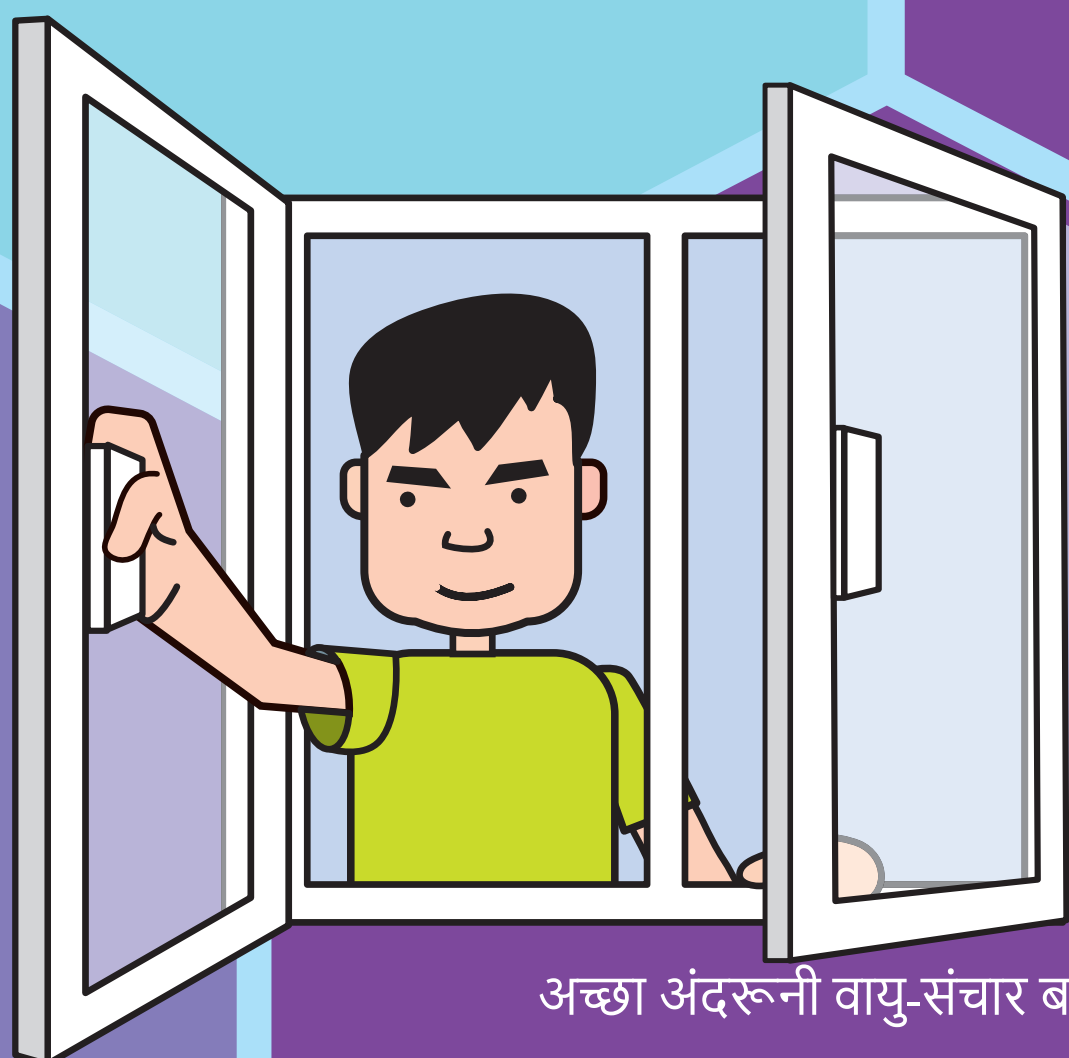
प्र साल موسمی وبائی زکام کی ویکسینیشن وصول پائیں



छींकते या खांसते समय नाक और मुँह ढक लें
हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा नाक र मुख छोप्नुहोस्
चेपिन्कते और केहान्स्ते भुँने नाक और मुँह को ढहान्पिँ



हाथों को साफ रखें
हातहरु सफा राख्नुहोस्
अपने हातहो को सफा रकेपिँ



अच्छा अंदरूनी वायु-संचार बनाए रखें
राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस् ।
अन्दरोन खाने भुवादारी का बेहतर न्पाम कान्म रकेपिँ



श्वसन संबंधी लक्षण होने पर सर्जिकल मास्क पहनें
शवासप्रशवासको लक्षणहरु हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्
तन्फसी अलामत पाँने जाँने तू जराही मास्क पहनेपिँ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署二十四小時健康教育熱線
24-Hour Health Education Hotline
of the Department of Health

2833 0111



衛生署
Department of Health

二零一九年三月修訂
Revised in March 2019