

आफ्रो तर्फबाट गर्नुहोस्: कोभिड-19

MULTCO.US/COVID19



आफ्रो
आँखाहरु,
नाक र मुख
नछुनुहोस् ।



ठुलो भिड र नजिकको सम्पर्कबाट
पर रहनुहोस् ।



आफ्रो कुडनामा
खोकुहोस् वा हाँघ्यु
गर्नुहोस् अथवा एउटा
टिस्यु प्रयोग गर्नुहोस् ।
टिस्युलाई रद्दीटोकरीमा
फ्याकुहोस् ।



कम्तिमा 20 सेकेन्डको
लागि साबुन र पानीले
हाप्रो हातहरु बारम्बार
धुनुहोस् ।



दैनिक बारम्बार छुने
सतहहरु सफा र
किटाणुनास गर्नुहोस् ।



आफ्रो दुरी
राख्नुहोस् ।

6 फिट

सुचित रहनुहोस्

- 211 मा कल गर्नुहोस्
(दोभाषेहरु उपलब्ध)
- multco.us/covid19
- TTY कल गर्नुहोस् 711

अंग्रेजी र स्पेनिस मात्र:

- आफ्रो जिप कोड 898211
(TXT211) मा टेक्स्ट गर्नुहोस्
- @211info.org मा इमेल
गर्नुहोस्



Multnomah
County
Health Department

आफ्नो तर्फबाट गर्नुहोस्: कोभिड-19

MULTCO.US/COVID19



अस्थायी बन्द गरिएको

- खेल मैदानहरू
- स्केटपार्कहरू
- स्पोर्ट्स कोर्ट र मैदानहरू

6 फिटको दुरी कायम गर्नुहोस्

