

# तपाईंलाई फलूबाट कुनै असर नपर्ने सोच राख्नु भएको छ?

इन्फ्लुएन्जाले तपाईं को हो वा तपाईं कहाँबाट आउनु भएको भन्ने मतलब राख्दैन—तपाईंको पृष्ठभूमिको कुनै वास्ता नगरेर, फलूले तपाईंको जीवनलाई असर पार्न सक्छ। तर इन्फ्लुएन्जा एउटा रोकथाम गर्न सकिने रोग हो—तपाईंलाई यो लाग्न सक्ने सम्भावनालाई नियन्त्रण गर्नका लागि चाहिने एउटै मात्रै कुरा भनेको वार्षिक फलू खोप (भ्याक्सिनेशन) हो।

## तपाईंले फलूलाई अन्य कस्ता तरिकाले रोकथाम गर्न सक्नुहुन्छ?



### भौतिक दूरी कायम राख्नुहोस्

बिरामी भएका कसैका बारेमा तपाईं जानकार हुनुहुन्छ? उनीहरू निको नहुँदासम्म टाढै रहनुहोस्! सम्भव भएसम्म छ-फिटको नियम अपनाउनुहोस्।



### घरमै बस्नुहोस्

यदि तपाईंमा ज्वरो, खोकी, हाचिछुँ आउने वा थकान हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् भने, सकेसम्म विद्यालयका वा अन्य गतिविधिहरूबाट अलग रहेर घरमै बस्नुहोस्।



### आफ्नो मुख छोप्नुहोस्

खोकी र हाचिछुँबाट इन्फ्लुएन्जा सजिलै फैलिन्छ, त्यसैले खोकदा वा हाचिछुँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई आफ्नो कुहिनोको अनुहारतिर फर्केको भागले अवश्य छोप्नुहोस्।



### आफ्ना हातहरू धुनुहोस्

फोहर सतहहरू मार्फत इन्फ्लुएन्जा फैलिन सक्छ, त्यसैले साबुन र मनतातो पानीले नियमित अन्तरालमा धोएर वा कुनै अल्कोहोल-आधारित हाते सेनिटाइजरको प्रयोगले हातहरूलाई सफा राख्नुहोस्।



### आफ्नो अनुहारलाई नछुनुहोस्

यदि तपाईंका हातहरू कुनै सङ्क्रमित सतहको सम्पर्कमा आएमा, आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुखलाई आफ्ना हातहरू राम्ररी नधोई तिनले नछुनुहोस्।



SOUTH DAKOTA  
DEPARTMENT OF HEALTH

South Dakota Department of Health  
(साउथ डेकोटा स्वास्थ्य विभाग) को सहयोगमा