

राखौं



बइजिन्स्टोक र डिन

सरक्षित



बैजिङ्गस्टोक  
एण्ड डिन



तपाईं आफ र अरुहरुलाई कोविड -१९ यसरी बचाउन सक्न हन्छ

- नियमित रूपमा हातहरु धन होस।
- मख छोप्न बस्त ले छोप्न होस।
- अरु बाट सरक्षित दरी कायम राख्नहोस।

कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षण हरु हन :

- उच्चतम तापक्रम यसको मतलब तपाइल छाती र पछाडी ढाडमा छदा तातो महसस गन हन्छ
- नौलो रूपमा लगातार खोकी यसको मतलब एक घण्टा भन्दा बढी लगातार खोकी लागमा वा २४ घन्टामा तिन पटक वा वा बढी प्रसंग मा खोकी लागी रहमा
- तपाइको सघन र स्वाद थाहा पाउने क्षमता मा परिवतन भएमा।

तपाइ संग यी लक्षण हरु को एक वा बढी भएमा , कपया एन एच एस लाइ १११ मा फोन गन होला।



हात हरु धनु होस्



मुख ढाक्नु होस्



दुरी कायम राख्नु होस्

तपाईंसंग लक्षण  
भएमा - परिक्षण  
गरी हाल्नस

वेबसाइट हेर्नुस :

[hants.gov.uk/coronavirus](https://hants.gov.uk/coronavirus)



महारानीको सरकार



के तपाईं लाइ खाने करा वा औषधि वा खोप को निम्ति अप्पोइण्ट्मन्ट ( समय ) लिन मदत को आवश्यक छ ?

दि हम्पिशायर कोरोना भाइरस सपोट एण्ड हल्पलाइन ले सोमबार दखि शक्रबार ९ बज बिहान दखि बलकी ५ बज सम्म सल्लाह र मदत उपलब्ध गराउछ।

तपाईं ले हल्पलाइन ( सहयोगी ) फोन ०३३३ ३७० ४००० मा कल गन होस र कोहि एक जनाल तपाईं लाइ सरसल्लाह उपलब्ध गराउन हन्छ वा स्थानीय कम्युनिटि हब मा तपाईं को मदत का निम्ति तपाईं को अनरोध लाइ सिफारिस गरी दिइने छ।

धर सोधपछ हरु बैजिङ्गस्टोक भोलनट्यरि एक्सन लाइ पारित गरि कम्युनिटि हब बाट स्थानीय मदत जस्तै खाना हरु को ढवानी व्यवस्था गरिन छ।

तपाईंसंग लक्षण  
भएमा - परिक्षण  
गरी हाल्नस



वेबसाइट हेर्नुस :  
[hants.gov.uk/coronavirus](https://hants.gov.uk/coronavirus)