

# मौसमी इन्फ्लूएंजा की रोकथाम

(Hindi version)

## موسمی انفلوئنزا کی روک تھام

(Urdu version)

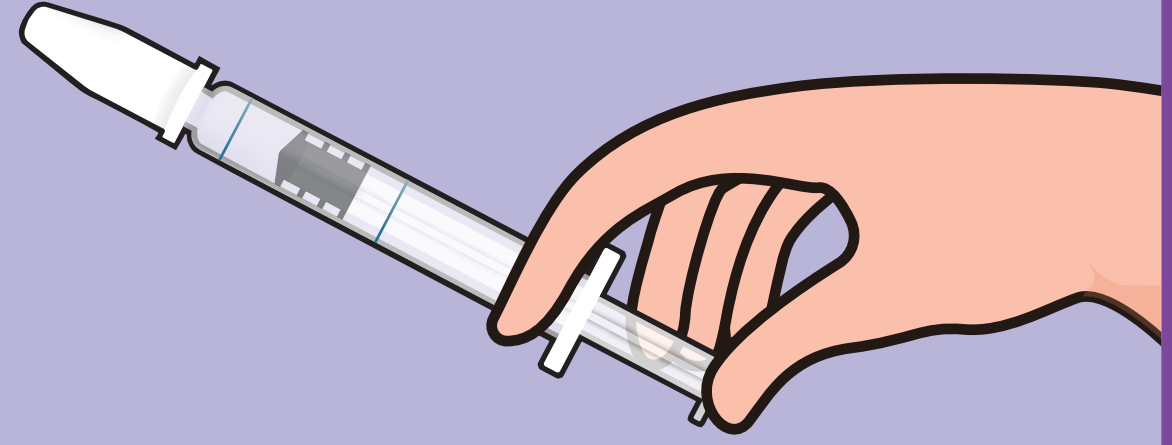
## मौसमी इन्फ्लुएन्जा को रोकथाम

(Nepali version)

इन्फ्लूएंजा वायरस और कोविड-19 का वायरस, दोनों सर्दियों के इन्फ्लूएंजा के मौसम में फैल सकते हैं। स्वास्थ्य की रक्षा के लिए और स्वास्थ्य सेवा प्रणाली को अभिभूत होने से रोकने के लिए वायरस से लड़ें।

انفلوئنزا وائرس اور کووڈ-19 کا سبب بننے والا وائرس دونوں موسم سرما کے انفلوئنزا کے موسم میں پھیل سکتے ہیں۔ آئیے صحت کی حفاظت اور صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو مغلوب ہونے سے روکنے کے لیے وائرس سے لڑیں۔

इन्फ्लूएंजा भाइरस र कोभिड-19 गराउने भाइरस दुवै जाडो इन्फ्लूएंजा को मौसममा फैलिन सकछ । स्वास्थ्यको रक्षा गर्न र स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई अस्तव्यस्त हुनबाट रोक्न भाइरससँग लडौं।



वार्षिक मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण इन्फ्लूएंजा और इसकी जटिलता की रोकथाम में प्रभावी है।  
سالانہ موسمی انفلوئنزا ویکسینیشن انفلوئنزا اور اس کی پیچیدگی کی روک تھام میں موثر ہے۔

वार्षिक मौसमी इन्फ्लूएंजा खोप इन्फ्लूएंजा र यसको जटिलताको रोकथाममा प्रभावकारी छ



छींकते या खांसते समय नाक और मुँह ढक लें

چھینکتے اور کھانستے ہوئے ناک اور منہ کو ڈھانپیں

हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा नाक र मुख छोप्नुहोस्



हाथों को साफ रखें

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں

हातहरु सफा राख्नुहोस्



अच्छा अंदरूनी वायु-संचार बनाए रखें

اندرون خانہ ہواداری کا بہتر نظام قائم رکھیں

राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्



श्वसन संबंधी लक्षण होने पर सर्जिकल मास्क पहनें

تنفسی علامات پائی جائیں تو جراحی ماسک پہنیں

श्वासप्रश्वासको लक्षणहरु हुँदा सर्जिकल

मास्क लगाउनुहोस्

जनवरी 2024 में संशोधित

اخذ شدہ بتاریخ جنوری 2024

जनवरी 2024 मा संशोधित

