

Reduce your risk of **coronavirus** infection:



Wash your hands with soap and water or frequently clean by using alcohol-based hand rub

When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue- throw tissue away immediately and wash hands



Avoid close contact with anyone who has fever and cough

Thoroughly cook meat and eggs



Avoid unprotected contact with live wild and farm animals



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
ཡེ་སྲིད་

unicef 
for every child

 World Health
Organization
Bhutan

ནད་འབྱུང་གོ་རོ་ན་མའི་རྒྱས་ལས་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ།



འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་ལག་པ་གྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ཚུ་འཕུ་དགོཔ་དང་
ཡང་ཅིན་ ཆང་བཅུད་ཡོད་པའི་ལག་པ་འཕུར་སྐྱེན་ལག་ལེན་འཐབ་
དགོ།

གློ་འབར་ནི་དང་ ཨག་ཚེ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་དང་ལྟ་པ་ཚུ་འཇམ་
ཤོག་དང་ ལག་པ་གི་གི་ལི་གིས་སྟེ་སྲུབ་དགོ། འདི་འཕྲོ་ལས་འཇམ་
ཤོག་འདི་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཀོ་སྟེ་ལག་པ་འཕུ་དགོ།



གློ་འབར་མི་དང་ རྫོད་འབར་ཡོད་མིའི་མི་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་
ལས་འཇོམ་དགོ།

ཤ་དང་སྦྱང་དོག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཙོ་དགོ།



ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་སློ་ནོར་དང་རི་
ཁའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ལག་པ་འདོགས་ནི་མི་འོང།



ཉེས་རིག

unicef 
for every child

 World Health
Organization
Bhutan

Protect yourself and others from getting sick

Wash your hands



- After coughing or sneezing
- When caring for the sick
- Before, during and after you prepare food
- Before eating
- After toilet use
- When hands are visibly dirty
- After handling animals or animal waste



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
ཡོན་ཏན་འགྲུབ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་

unicef 
for every child

 World Health
Organization
Bhutan

ཁྱེད་རང་མི་གཞན་ཚུ་ནད་གཞི་འཐོབ་མ་བརྒྱུག་པར་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སླེ་སྤྱོད་དགོ།



- མྱོག་འབར་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་
འཁྲུ་དགོ།
- ནད་པ་སློང་བཞག་འབད་ཞིན་མ་
ལས་ལག་པ་འཁྲུ་དགོ།
- བཞེས་སློ་མ་བཟོ་བའི་ཉེ་མ་དང་
བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་འཁྲུ་
དགོ།
- བཞེས་སློ་མ་བཟའ་བའི་ཉེ་མ་
ལག་པ་འཁྲུ་དགོ།
- གསང་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
ཤུལ་ལག་པ་འཁྲུ་དགོ།
- ལག་པ་ཁམས་ལོག་སི་སི་ཡོད་པ་
ཅིན་འཁྲུ་དགོ།
- སེམས་ཅན་ཚུ་ལག་པ་འདོགས་
པའི་ཤུལ་ལུ་འཁྲུ་དགོ།



ཉེན་སྲུང་
ལྷན་མ་སླེ་

unicef 
for every child

 World Health
Organization
Bhutan

Help to reduce the risk of **Coronavirus (COVID-19)** infection in the car.



Keep car/bus **clean** and hygienic.



Disinfectant Surfaces like dashboad, steer wheel, seat, door handle and mobile phones regularly.



Always keep **hand sanitizer** for you and your passanger.



Always use **face mask**.



For more information dial hotline No.2121

www.health.gov.bt,

[#MoHBhutan](#) [f](#) Ministry of Health [i](#) [ministryofhealthbhutan_](#)



Ministry of Health

འགྲུལ་འཁོར་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ ཀོ་རོ་ན་ཕམི་རྣམས་ཀྱི་ནད་གཞི(COVID-19) ལས་བཀག་ནི་ལེ་ཐབས་ལམ།



ལྷོམ་འཁོར་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་གཙང་ལྷགས་དང་ལྷན་མ་མཛེ་བཞག་དགོ།

ལྷོམ་འཁོར་གྱི་སྟེགས་དང་སྤྱིར་འཁོར་སྟོང་གི་ སྒོ་ལོ་ལག་པ་བཟང་ས་
འགྲུལ་འཕྱིར་འདི་ཚུ་ འགྲུལ་འགྲུལ་རང་ནད་འབྲུབ་བསད་ནི་ལེ་སྒྲོན་གྱི་
འཕྱུག་དགོ།

དུས་རྒྱུན་ རྩོད་རང་དང་འགྲུལ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་པ་བཞུག་གྱི་དོན་ལུ་
ཆང་བཅུད་ཡོད་པའི་སྒྲོན་ཇུས་བཞག་དགོ།

དུས་རྒྱུན་ ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

འགསལ་གྱི་དོན་ལུ་བརྒྱུན་འཕྱིར་ཡང་ཡང་ ལུ་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང།
www.health.gov.bt,

#MoHBhutan Ministry of Health ministryofhealthbhutan_





Frequently Asked Questions



Question: Can I visit the hospital for my regular check up? (example pregnancy, diabetes and hypertension follow up or appointments, etc)

Answer: Yes, there is no problem in visiting the health facilities for your regular follow ups. The only advise is that people should maintain good hygiene at all times.





Frequently Asked Questions



Question: Can I travel to other places within Bhutan?

Answer: There is no travel restriction for any Bhutanese to travel within the country, however, we request everyone to maintain good hygiene at all times.

For any queries related to COVID-19, please call 2121.





Frequently Asked Questions



Question: Can drinking alcohol kill the corona virus?

Answer: Drinking alcohol cannot kill the virus since the virus infects the lungs. Alcohol is only effective as an antiseptic when used as an alcohol-based hand rub.





Frequently Asked Questions



Question: What are the symptoms of a person infected with corona virus?

Answer: In most cases the infected person will show flu like symptoms such as fever, cough and shortness of breath.





ADVISORY

For flu and cough, please visit the dedicated
Flu Clinics.

For other health services, please continue to visit
the **nearest health facility.**



Ministry of Health, Bhutan



APPEAL



Hotline **2121** is for COVID-19 related queries.

Hotline **112** is for Ambulatory Services

We request the public to refrain from making prank calls to these hotline numbers.

Prank calls can delay the delivery of critical and life saving health services.



Ministry of Health, Bhutan



Ministry of Health, Bhutan



Contact Person for COVID-19 Home Quarantine

<u>Sl.No</u>	<u>Name</u>	<u>Mobile No.</u>
1	Mr. <u>Rixin Jamtsho (Coordinator)</u>	17606984
2	<u>Dr Chencho Dorji</u>	17296890
3	<u>Dr Kesang Dorji</u>	77232566
4	<u>Dr Dorji Tsheing</u>	17517821
5	<u>Dr Tandin Zangpo</u>	17828860
6	<u>Dr Ugyen Wangdi</u>	17733500
7	<u>Dr Tshokey</u>	17589485
8	<u>Dr Thinley Pelzang</u>	77391619
9	<u>Dr Palden Wangchuk</u>	17827843