

# તમારા જીવ અને તમારા પરિવારને સુરક્ષિત કરો.

તમારી ઉધરસ અને છીંક આવરી લો.



૧

જ્યારે તમે ખાંસી અથવા છીંક આવે ત્યારે તમારા મોં અને નાકને ટિશ્યુ પેપરથી આવરી લો.

તમારા વપરાયેલ ટિશ્યુ પેપરને કચરા ના ડબ્બાની અંદર મૂકો.

૨



૩

જો કફ અથવા છીંક આવે તો તમારા હાથમાં ન ખાવી અને જો તમારી પાસે ટિશ્યુ પેપર ન હોય તો શર્ટ ની સ્લીવ નો ઉપયોગ કરો અથવા તમારા હાથ ની કોણીને વાળીને તેમાં ખાંસી અથવા છીંક ખાવી.

તમારા હાથને સાબુ અને વહેતા પાણીથી ધોઈ લો. નિકાલલાયક કાગળના ટુવાલ અથવા હેન્ડ ડ્રાયરથી તમારા હાથને સંપૂર્ણપણે સુકાવો.

૪



સૂક્ષ્મજીવ મુક્ત અને સ્વસ્થ રહો.