

अपनी और अपने परिवार की रक्षा करें

खाँसते या छींकते समय अपने मुख को ढक लें



1

जब आप खाँस या छींक रह हों तो अपने मुख और नाक को एक टिश्यु से ढक लें।

अपने उपयोग किए गए टिश्यु को कचरे के बिन में डाल दें।

2



3

अगर आपके पास टिश्यु नहीं हो तो, खाँसते या छींकते समय अपने मुख को अपनी बाँह के ऊपरी भाग या कोहनी से ढकें, **अपने हाथों से नहीं।**

अपने हाथों को साबुन से और बहते पानी से धोएं। अपने हाथों को एक बार उपयोग के बाद फेंकने योग्य पेपर टॉवल या हाथ सुखाने की मशीन से अच्छी तरह से सुखाएं।

4



रोगाणु मुक्त तथा स्वस्थ रहें