

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



1

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

2



3

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡੌਲੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

4



ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ