

خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھیں

اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں



1

کھانستے اور
چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک
کو ٹشو کیساتھ ڈھانپیں



2

استعمال شدہ ٹشو کو کوڑے دان
میں پھینک دیں

اگر آپ کے پاس ٹشونہیں ہے، تو اپنی اوپری
آستین یا کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں،
نہ کہ اپنے ہاتھوں پر



3

اپنے ہاتھوں کو صابن اور بہتے پانی سے دھوئیں۔
اپنے ہاتھوں کو ڈسپوزیبل کاغذی تولیے یا ہینڈ
ڈرائر کیساتھ اچھی طرح سے خشک کریں



4

جراثیم سے پاک اور صحتمند رہیں