

# নিজ এবং পরিবার কে রক্ষা করুন

আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢেকে রাখুন



১

হাঁচি বা কাশির সময় আপনার  
নাক ও মুখ একটি টিস্যু দিয়ে  
ঢেকে রাখুন।

আপনার ব্যবহৃত টিস্যু  
রাবিশ **বিনে** ফেলুন।



২



৩

যদি হাতের কাছে টিস্যু না থাকে তবে জামার  
হাতার আঙ্গিন বা কনুইয়ের উপরের অংশে  
হাঁচি বা কাশি দিন, **আপনার হাতে নয়।**

আপনার হাত গুলি সাবান ও গড়িয়ে পড়া  
পানিতে **ধুয়ে নিন।** হাতগুলি একবার  
ব্যবহারযোগ্য কাগজে বা হ্যান্ড ড্রায়ারে  
ভালো করে শুকিয়ে নিন।



৪

জীবাণুমুক্ত ও সুস্থ থাকুন।