

ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



1. ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।



2. ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਟਿਸ਼ੂ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।



3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ।



4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ

ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕੋ

- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ
- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (1 ਮੀਟਰ/ 3 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ)