

# اپنی کھانسی کو ڈھانپیں



2. استعمال شدہ ٹشو پیپروں کو کوڑا دان میں ڈالیں۔



1. کھانستے، چھینکتے یا ناک صاف کرتے وقت اپنا منہ اور ناک ڈھانپ کر رکھیں۔



4. ہاتھ صابن اور پانی یا جراثیم کش محلول (کم از کم 60 فیصد الکحل بیسڈ) سے دھوئیں۔



3. اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر موجود نہیں ہے، تو کھانستے اور چھینکتے وقت سامنے اپنی آستین رکھیں ناں کہ ہاتھ۔

## جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں

### اپنی کھانسی کو ہمیشہ ڈھانپیں

- چھینکتے یا کھانستے وقت منہ کو ڈھانپنے سے جراثیم کو روکا جا سکتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہو، تو کھانستے یا چھینکتے وقت سامنے اپنی آستین رکھیں۔
- کھانسنے یا چھینکنے والے لوگوں سے کم از کم (1 میٹر / 3 فٹ سے زیادہ فاصلہ) رکھیں۔